

Gemüsegericht.

Alle möglichen Gemüse können dazu verwendet werden, es sollen jedoch nicht mehr als 3 Sorten zu einem Gericht genommen werden: Spargel, Pilze und grüne Bohnen sind eine vorzügliche Zusammensetzung, besonders, wenn etwas Minze, gehackte Zwiebeln oder Sellerie hinzugegeben werden.

Zwiebelgericht.

Simmere eine in Scheiben geschnittene Zwiebel und einen Eßlöffel Weizenflocken oder Schrotmehl in zwei Tassen Milch 15 Minuten lang. Füge ein wenig Salz hinzu. Iß erst, wenn die Suppe abgekühlt ist. Es ist ein gutes Mittel gegen Erkältung und Schlaflosigkeit und soll vor dem Schlafengehen genommen werden.

Gemüsesalat.

Nimm je eine Tasse Kraut, Sellerie, Blumenkohl, Spargel und zwei große Zwiebeln, alle fein geschnitten. Füge 2 Eßlöffel Olivenöl und eine Prise Selleriesamen hinzu. Serviere auf Salatblättern mit Mayonnaise.

Getränke.

Nie sind Aufgüsse, Tees und Getränke von besserer Wirkung auf das Nervensystem als während der Fastenzeit. Wo absolutes Fasten nicht inne gehalten werden kann oder nicht ratsam ist, da ersetzen diese Getränke Mahlzeiten, und die wohltätige Wirkung der medizinischen Eigenschaften tritt bei der sich auferlegten Enthaltbarkeit doppelt hervor.

Kräuter- und Blütentee

wird zubereitet, indem man siedendes Wasser an die grünen oder getrockneten Stengel, Blätter, Blüten oder Rinden schüttet; man läßt es daran stehen, bis es kalt wird und versüßt dann nach Belieben. Wenn der Tee warm zu trinken gewünscht wird, läßt man ihn 3 Minuten dämpfen und serviert ihn. Man kann Sahne, Zucker oder Zitronensaft dazu gebrauchen. Solche Tees sind wohltuend abends kurz bevor man sich zur Ruhe begibt. Linden- und Fliederblütentee gelegentlich getrunken mit etwas Zitronensaft oder Sahne sind ein sehr gesundes Getränk.