

Kastaniengerränk.

Nimm je 1 Dutzend geschälte rohe Kastanien (die braune Haut soll daran bleiben) und Datteln. Mahle alles fein. Gieße einen Liter süße Milch oder Wasser hinzu. Lasse es über Nacht oder mehrere Stunden stehen; hierauf seihe es durch ein feines Tuch oder Sieb. Man kann das Ganze auch kochen, nachdem es eine Stunde eingeweicht ist, indem man es auf ein schwaches Feuer setzt (im Wasserbad oder im Doppelkocher) und langsam zum Siedepunkt bringt, dann gib eine Prise Salz hinzu. Kindern und Kranken gebe man diese Milch mit Weizen-, Hafer- oder Graupenschleim, welches eine ausgezeichnete Nahrung ist und leichte Öffnung bewirkt.

Heiße Limonade.

Backe 2 Zitronen im Ofen bis sie weich sind. Presse sie in eine Porzellan- oder emaillierte Schüssel aus. Füge zwei Eßlöffel voll Staubzucker bei und $\frac{1}{2}$ Liter Wasser. Rühre es gut und trinke, wenn es genügend abgekühlt ist. Diese sollte nur vor dem Schlafengehen genommen werden. Ausgezeichnet bei Erkältungen und Lungenübeln.

Apfelgerränk.

Zerschneide 2 Pfund Äpfel mit der Schale und Kernhaus und koche sie in $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser bis die Äpfel allen Geschmack verlieren. Siebe sie und gebrauche den Saft warm oder kalt. Zwetschgen-, Rosinen- und Feigenwasser wird auf dieselbe Weise präpariert. Zur gewöhnlichen Mahlzeit genommen, wirkt es leicht abführend.

Kakao.

Zu $\frac{1}{2}$ Liter siedendem Wasser gib 3 Eßlöffel voll Kakao-pulver, gemischt mit 3 Eßlöffel Zucker; lasse es 10 Minuten langsam sieden, darauf füge 1 Liter heiße Milch (75° R.), ein geschlagenes Eiweiß und etwas Vanilleextrakt und eine ganz kleine Prise Salz hinzu. Verrühre gut und serviere heiß.

Ölgerränk.

Wenn du dich müde fühlst, nimm einen Teelöffel voll Olivenöl, schlage es und versetze es mit dem Saft einer halben Zitrone. Sobald er zu schäumen beginnt, rühre 1 Tasse siedendes Wasser langsam hinein. Trinke es langsam; gebrauche dieses Mittel