

zwei- oder dreimal wöchentlich. Es ist ausgezeichnet nach einem Fasten bei kaltem Wetter.

#### **Rosenblätterttee.**

Sammele im Sommer die Blätter von wilden Rosen, trockne sie und bewahre sie in einem geschlossenen irdenen Topfe auf. Nach den Mahlzeiten spüle den Mund gut aus und kaue einige Rosenblätter langsam und gründlich und verschlucke nur den Saft davon; sie verleihen einen süßen wohlriechenden Atem. Rosenblätterttee dagegen erzeugt einen feinen Teint, wenn er eine halbe Stunde nach den Mahlzeiten getrunken wird.

#### **Gesundheitskaffee.**

Eine kleine Prise Salz und etwas Eierschalen zu Cerialienkaffee, Schokolade und arabischem Kaffee verbessert nicht nur deren Geschmack, sondern auch ihre Verdaulichkeit.

#### **Weisheitskaffee.**

3 Tassen ganze Gerste (mit den Strohhusen), 2 Tassen Weizen, 1 Tasse Roggen. Röste es braun und gebrauche 3 Eßlöffel davon auf 1 Liter Wasser. Bereite den Kaffee auf folgende Weise zu: Lege ein Stück dünnen Flanell über den Kaffeetopf, bringe den feingemahlten Kaffee hinein und gieße eine Tasse siedendes Wasser darüber. Lasse es 1 Minute lang stehen, darauf gieße das übrige kochende Wasser darüber. Decke die Kanne zu und stelle sie 1 Minute lang über ein schwaches Feuer, lasse aber den Kaffee nicht zum Sieden kommen. Serviere den Kaffee sofort heiß und gieße ihn über frische Sahne.

#### **Bananenkaffee.**

Röste Bananenmehl, nicht zu dunkel, füge etwas gemahlten Weisheits- oder Bohnenkaffee hinzu und behandle ihn auf dieselbe Weise.

#### **Brombeerwein.**

Drücke den Saft der Brombeeren aus, entweder in einer Presse oder durch Erhitzen über dem Feuer. Füge Zucker hinzu,  $\frac{1}{2}$  Pfund auf 1 Liter. Lasse es 15 Minuten lang sieden, dann ziehe es in Flaschen ab. Der Geschmack wird mit etwas Zimt verbessert. Serviere mit Wasser nach Belieben verdünnt. Ein ausgezeichnetes Getränk.