

### Orangeade.

Menge den Saft einer Orange mit 2 Teelöffel Staubzucker. Darauf füge 1 geschlagenes Ei und  $\frac{3}{4}$  Tasse Wasser hinzu. Ein sehr erfrischendes Getränk.

### Johannisbeerwein.

Löse 1 Teelöffel Johannisbeergelee in 1 Glas kaltem Wasser auf. Ein sehr gesundes Sommergetränk. Andere Gelees können auf gleiche Weise verwendet werden.

---

## Wertvolle Winke.

Wenn Fruchtsäfte zu einer Suppe verwendet werden, soll mit etwas Muskatnuß, Muskatblüten oder anderen Gewürzen gewürzt werden.

Bei Gemüsesuppen soll der erwärmte Teller mit etwas Knoblauch eingerieben werden.

Weiche Lorbeerblätter mehrere Stunden im Wasser ein und verwende die Flüssigkeit zu Suppen.

Fein gehackte Petersilie spielt bei Suppen ebenfalls eine große Rolle.

Bereite die Zutaten für einen Salat immer im voraus zu, so daß die Reste für Symposia gebraucht werden können.

Wenn du übrige Eiweiß hast, schlage sie und verwende sie zu Suppen vor dem Servieren, sie werden dadurch schmackhaft und nahrhaft.

Wenn Eidotter übrig geblieben sind, verwende sie zu Symposia oder Nußcrème oder Salatsaucen.

Alle Saucen, Crèmen und Salatsaucen sollten gerade vor dem Servieren mit süßer Sahne verdünnt werden.

Bei Rohkost können die Säfte von Ananas, Zitronen und Apfelsinen zu Gemüsen, Cerealien und Nüssen verwendet werden. Wenn aber Früchte, Cerealien und Nüsse eine Mahlzeit bilden, sollen Knoblauch, Zwiebel oder Rhabarber verwendet werden. Verwende nie Küchenkräuter zu Früchten, sondern nur Gewürze.

Beeren, wie Erd-, Brom-, Johannis- und Stachelbeeren, können sowohl zu einer Frucht- als Gemüsemahlzeit verwendet werden.

---