

## Rohkost.

(Seite 137—146.)

Der ausschließliche Gebrauch gekochter Speisen ist schädlich wegen der großen Menge von Nährstoffen, welche aufgenommen werden, denn durch das Kochen, Backen und Rösten werden die Salze und Mineralien der Speisen so geändert, daß beinahe doppelt so viel Nahrung als bei Rohkost notwendig wird. In der kalten Jahreszeit ist beides gemischt zu empfehlen, während im Hochsommer ausschließliche Rohkost oft Wunder wirkt.

### Körner und Cerealien.

Gerollte Flocken, gebrochene, grob oder fein gemahlene Körner, ebenso Reis, Sago, Tapioca und Hülsenfrüchte, wie Bohnen-, Erbsen-, Linsenmehl oder gemahlen, können mit Früchten und Nüssen, Gemüse und Milchprodukten gemischt werden. Bei Früchten können Gewürze Verwendung finden, bei Gemüse dagegen nur würzige Kräuter.

### Nüsse

passen zu allen Gerichten. Apfelsinen, Ananas und Zitronen passen sehr gut zu Nußsaucen, denen man noch süße Sahne zufügen kann. Tomaten, Rhabarber, Sauerampfer und andere säuerliche Gemüse passen zu gemahlener Nüssen und machen mit Zutat von Sahne sehr gute Garnituren. Sie können regelmäßig, jedoch mäßig, zu den Mahlzeiten gebraucht werden.

### Grüne Gemüse,

wie Bohnen, Erbsen, Gurken, Eierpflanzen, Spinat usw. müssen, nachdem sie fein gehobelt oder geschnitten worden sind, sorgfältig gesalzen werden und eine Stunde so verbleiben, dann werden sie schnell in kaltem Wasser gewaschen. Zu allen Gemüsegerichten passen Nüsse, Cerealien und Milchprodukte. Wasser darf nie dazu genossen werden.

### Früchte.

Alle Früchte gehen mit Nüssen und Körnerfrüchten zusammen und gewöhnlich auch mit Milchprodukten. Wenn man von Rohkost lebt, darf nie Wasser den Früchten zugesetzt oder dazu getrunken werden.