

Milchprodukte

sind bei Rohkost der Gesundheit förderlich, obgleich man davon mäßig Gebrauch machen sollte. Sie sind ein „gutes Mittel zu einem bestimmten Zweck“, besonders da, wo man sich der Fleischkost und der ausschließlich gekochten Nahrung entwöhnen will.

Sonnengebäckenes Brot.

Eine ausgezeichnete Sommerspeise. Nimm Weizenflocken oder grob gemahlene Weizen und befeuchte ihn mit Öl und Wasser; salze nach Belieben. Knete und schlage den Teig tüchtig an einem schattigen Ort. Während des Knetens spritze von Zeit zu Zeit Wasser darüber. Wenn der Teig leicht ist, mache dünne Lagen davon in der Form und Stärke von Waffeln. Erhitze eiserne Bleche, breite geöltes Papier darüber aus und lege die Brötchen darauf. Setze sie der Sonne aus und lasse sie den ganzen Tag backen. Wenn man sie lange aufbewahren will, müssen sie im Ofen nachgebacken werden. Dann halten sie sehr lange. Statt Öl können auch feingemahlene Nüsse verwendet werden. Dieses Brot ist in Verbindung mit Früchten ein angenehmes Abführmittel,

Tägliches Brot.

Mahle 1 Tasse Weizen ziemlich grob, und mische ihn mit $\frac{1}{2}$ Tasse gemahlene rohe Erdnüsse und $\frac{1}{4}$ Tasse entsteint getrocknete Zwetschgen. Iß es trocken täglich mehrere Wochen lang. Es ist ein vorzügliches Mittel bei Darmleiden.

Nußbrot.

Mahle $\frac{1}{2}$ Tasse blanchierte Mandeln grob, 1 Eßlöffel Wallnüsse und 2 Eßlöffel Piniennüsse. Füge $\frac{1}{2}$ Tasse Haferflocken hinzu (oder auch Flocken von anderen Getreiden oder Leguminosen). Vermenge es gut und befeuchte es mit Milch, Wasser oder Fruchtsäften. Breite es in dünnen Lagen aus und streue darüber Johannisbrotmehl oder Kastanienmehl oder Bananemehl. Setze es den Sonnenstrahlen wenigstens 1 Stunde lang aus. Es kann mit Apfelsinen oder Tomaten gegessen werden.

Mohnbrot.

Nimm $\frac{1}{2}$ Tasse Mohnsamen, 2 Feigen, 1 Dattel, 3 Schoten Johannisbrot und 1 Tasse Kastanien. Mahle alles miteinander