

Gurkensalat.

Schäle und schneide 4 mittelgroße Gurken in feine Scheiben; bringe sie in eine große Schüssel und versetze sie gründlich mit 4 Teelöffel Salz. Bedecke es und laß es 1 Stunde lang stehen, dann entferne das Salz, indem die Gurken rasch in 2 Wassern gewaschen werden. Das Salz zieht die giftigen Säuren heraus, welche so häufig Cholera verursachen. Serviere die Gurken auf Salatblättern, garniert mit Kresse und Petersilie.

Kartoffelsalat.

Schneide 2 rohe Kartoffeln, 1 kleine weiße Rübe, 1 Karotte, 2 Zwiebeln und 1 Gurke in feine Scheiben. Füge eine geriebene rote Rübe hinzu, ferner 3 Eßlöffel Öl, 1 Prise Selleriesamen und den Saft von 2 Zitronen. Vermenge es gut und serviere auf Salatblättern, garniert mit viel Petersilie; ein vorzügliches Abführmittel.

Zwiebelsalat.

Schneide 2 Zwiebeln, einige Radieschen, eine weiße Rübe in feine Scheiben und vermenge es. Füge 2 Eßlöffel gemahlene Erdnüsse und ein wenig Öl mit Zitronensaft hinzu. Serviere auf großen Weißkohlblättern mit etwas Bohnenkraut.

Suppen.

Getreide- und Tomatensuppe.

Treibe 2 frische Tomaten durch ein Sieb und gieße den Saft allmählich in eine Schüssel mit 1 Tasse Milch. Gieße das Ganze in eine Schüssel mit Reis- oder Weizenflocken.

Zwiebelsuppe.

Mahle 2 Zwiebeln fein und presse den Saft aus. Füge 4 in feine Scheiben geschnittene Tomaten hinzu, ferner 2 Eßlöffel fein gemahlene Erdnüsse und 1 geschlagenes Eiweiß. Iß es mit Cerealien.

Milchsuppe.

Weiche 1 Tasse Reisflocken in $\frac{1}{2}$ Liter Milch mit etwas Salz 1 Stunde lang ein. Darauf füge 1 Tasse Tomatensaft und