

etwas Selleriesalz hinzu. In Scheiben geschnittene Karotten mit Nüssen serviert auf Salatblättern mit Kresse geben eine ideale Mahlzeit.

Knoblauchsuppe.

Reibe 1 Zehe Knoblauch in $\frac{1}{2}$ Liter Milch, füge 2 Eßlöffel feingemahlene rohe Erdnüsse hinzu und lasse es wenigstens $\frac{1}{2}$ Stunde lang stehen. Siebe und gieße es über Getreideflocken und würze es mit etwas Salz, rotem Pfeffer oder Curry.

Cerealienuppe.

Gieße Wasser oder Milch über 1 Tasse Getreideflocken, so daß diese damit bedeckt sind. Lasse es wenigstens 2 Stunden lang stehen. Darauf gib entweder Fruchtsäfte oder feingehackte Gemüse hinzu. Verdünne es nach Belieben mit Milch und würze mit etwas rotem Pfeffer und Selleriesalz oder Kochsalz. Selleriesalz ist bei Rohkost dem Kochsalz vorzuziehen.

Nußsuppe.

Mahle 1 Tasse Kastanien und $\frac{1}{2}$ Tasse rohe Erdnüsse fein. Gieße Milch oder Fruchtsäfte oder Gemüsesäfte darüber, so daß sie reichlich damit bedeckt sind. Lasse es wenigstens 1 Stunde lang stehen. Dann verdünne es mit Milch oder Buttermilch zu einer Suppe. Reibe den Boden und die Wände der Suppenschüssel mit Knoblauch aus und bringe Getreideflocken oder gemahlene Weizen hinein. Würze mit etwas Muskatnuß und rotem Pfeffer.

Eine endlose Abwechslung von Suppen

kann zusammengestellt werden, wenn man die verschiedenen Nußarten, Gemüse- und Fruchtsäfte vorrätig hat. Nur Tomaten und Rhabarber sollen immer frisch verwendet werden.

Getränke.

Mohnsamengeränk.

Zerstoße 2 Eßlöffel Mohnsamen (nicht frischen) und gieße 1 Tasse Wasser oder Milch dazu. Laß es in einer emaillierten Schüssel einige Stunden stehen. Ein feines Getränk, besonders vor dem Schlafengehen. Ein vorzügliches Schlafmittel.