

Soeben erscheint:

# Das Jungborn-Kochbuch

Von **Rudolf Just**

Leiter der Kuranstalt Jungborn im Harz

unter Mitarbeit von **Elise Poppe**

Leiterin der Jungborn-Küche

Vorwort von Dr. med. G. Döfel, leitender Arzt der Kuranstalt Jungborn

Vierfarbiger Schutzumschlag von F. Busse

188 Seiten. Kartoniert RM 3.80, Leinen RM 4.80

Ⓩ

„Der Jungborn“ ist ein Begriff für viele Zehntausende die im Verlauf von fast 50 Jahren in dieser einzigartigen Kuranstalt Erholung und Gesundung fanden und ihren Namen in alle Welt trugen.

„Die Jungborn-Küche“ ist das Kernstück natürlicher Lebens- und Heilweise. Einfachste, auch für den kleinsten Haushalt leicht ausführbare Rezepte. Durch ihre Vielfalt widerlegen sie die Behauptung von der Eintönigkeit fleischloser Ernährung.

## „Das Jungborn-Kochbuch“

ist mit seinen 637 Rezepten der Niederschlag jahrzehntelanger praktischer Erfahrung mit fleischloser Kost an Gesunden und mehr als 40000 Kranken aus aller Welt; das Handbuch der täglichen Mahlzeiten für die zahllosen Anhänger natürlicher Lebensweise besonders aber für Leidende und der Diätkost Bedürftige.

### Inhalt:

Die drei Vollkostformen der Jungborn-Ernährung: Rohkost mit Ergänzungen, Jungborn-Tisch, Keine Pflanzkost. — Rezepte mit Vorbemerkungen: Beeren und Obst, Nüsse, Säfte, Salate, Rohgemüse, gedünstete Gemüse, Vorspeisen, Kartoffelgerichte, Eintopfgerichte, Mehlspeisen, Klöße, Aufläufe, Eierspeisen, Lunken, Beilagen, Suppen, Nach- und Süßspeisen, Hülsenfrüchte, Brot, Backwerk, Brotaufstrich und -belag, Milcherzeugnisse, Getränke. — Diätküche: Diätformen, Diät bei Rheuma, Gicht, Hautleiden, Magen- und Darmgeschwüren, Nierenleiden, Lungenleiden, Herzleiden, Zuckererkrankungen, Gallenleiden. — Heiltees. Die Aufbewahrung der Nahrungsmittel im Winter. Speisezettel für die einzelnen Monate. Sachregister.



**Falken-Verlag Erich Sicker • Berlin-Schildow**