

Bleiben wir einfach bei unserer Rohkostfrage. Haben Sie je ein Männermüsli gegessen, wie es im Sanatorium Bircher bei Zürich zubereitet wird, von Äpfeln, Bananen, Birnen, geriebenen Nüssen und mit echter dänischer Sahne? Sie werden sehen, mit welchem Jauchzer ihr mit Tierleichen überfüllter Magen es aufnimmt. Oder essen Sie bei der Hitze eine kalte Schale.

1. *Früchte-Kaltschalen*. Bestandteile: 1 Deziliter alkoholfreier Obst- oder Traubenwein, 15 Gramm gepulverten Zucker, 1 Apfel, geschält und in feine Scheiben geschnitten, 1 Orange, geschält und mit scharfem Messer quer zur Achse in feine Scheiben geschnitten, 1 Banane, ebenfalls in Scheiben geschnitten, die Kerne von drei Baumnüssen oder acht Haselnüssen, 1 Eßlöffel süßer oder saurer Rahm. — Herstellung: Der alkoholfreie Wein, der Rahm und der Zucker werden gut miteinander gemischt und verrührt, in das Gemisch werden die geschnittenen Früchte sofort eingelegt und zur Bedeckung mit der Flüssigkeit umgerührt. Die Nüsse werden auf das Ganze gestreut, als ganze Kerne oder gerieben mit der Mandelreibe. Damit ist die Speise fertig und soll sofort aufgetragen und frisch gegessen werden. Diese Portion ist für 1—2 Personen.

2. *Rohgemüse-Platte*. Kohlrabi, Tomaten mit Mayonnaise und Fenchel. 50 Gramm Kohlrabi mit Raffel fein gerieben, dazu 50 Gramm Fenchel, fein geschnitten oder mit Krauthobel zerkleinert und einige Stunden wie Weißkraut gemürbt, werden nebeneinander auf den Teller gelegt und mit der obigen Salatsoße übergossen. 60 bis 80 Gramm Tomaten werden halbiert und mit 20 Gramm Mayonnaise gefüllt.

3. *Fruchtsaft*. 100 Gramm frisch gepreßter Apfelsaft, 100 Gramm frisch gepreßter Orangensaft, 10 Gramm frisch gepreßter Zitronensaft, 25 Gramm süßer oder saurer Rahm oder 25 Gramm kondensierte Milch oder 25 Gramm verflüssigter Bienenhonig. Diese vier Bestandteile werden durch Umrühren gut gemischt und sofort serviert.\*)

Aber lassen Sie nie, wenn Sie zu einem Diner geladen sind mit Hummern, getrüffeltem Kapaun und den üblichen Fleischgängen, eine duftig zarte Rohkostplatte danebenstellen mit Karotten, Kohlarten und geriebenem Sellerie. Dieses herrliche Gericht verträgt nichts neben sich! Hat doch neulich ein eingefleischter Gourmand, als ich in dem gleichen Fall war, ungezogenerweise zu behaupten gewagt, meine Platte rieche wie schlecht gepflegte Säuglinge!

Betrachten wir mal rein physiologisch neben einem Fleischfresser einen Rohesser. Bei dem finden Sie keinen gedunsenen Rollnacken, keinen angeschwemmten Bauch, wenn er sich bewegt, zucken nicht seine Arme wie die Vorderflossen eines im Schlamm steckengebliebenen Krokodils, keine falschsitzende Energie ist in seinem Körper, beflügelt, leicht federnd von wirklicher Kraft ist jede seiner Bewegungen. Was schadet's, daß beim Kauen seine Zähne nicht mehr jene häßlichen Nußknackerbewegungen machen, daß sie leicht und säuberlich die Speisen mehr seitlich zermalmen, wieviel einfacher und gegebener ist es, dabei den Speisebrei noch öfters zu fletschern.

Betrachten Sie mal den tierisch unangenehmen Blick eines Fleischfressers und dagegen den sanften, in sich gekehrten Seelenblick eines Rohköstlings, der

\*) Andere schöne Rezepte finden Sie in dem Ullstein-Sonderheft „Gesundheit durch Rohkost, die Ernährung des modernen Menschen“.