

sel einen bunten Anblick gewährt. Unsere heutigen Ernährungs-hygieniker fordern zum wenigsten kleine Zugaben von Frischkost bei jeder Mahlzeit. Und da die Rohkost am Anfang der Mahlzeit am besten verdaut wird, so ergibt es sich ganz von selbst, dass die kleine Vorspeise vorzugsweise aus **Rohkost** besteht.

Auch ohne festlichen Anlass, Sonntags oder mehrmals in der Woche bietet die kleine Vorspeise eine anregende Abwechslung. Sehr beliebt sind die kleinen **Semmelscheiben**—je niedlicher, desto besser, die man auf der heissen Platte **leicht röstet** und mit verschiedenen Gemüsesalaten belegt, mit Gurkenscheiben, feinen Radieschenscheiben, geriebenen Möhren, Brunnenkresse, Quark mit Schnittlauch, oder mit Kräuterbutter bestreicht. Dazu passt gut eine kräftige **Gemüsebrühe**, Wurzelbrühe, in Tassen aufgetragen und mit etwas saurer Milch verquirlt. (Giesst man die saure Sahne in die heisse Brühe, so gibt es Flöckchen. Man vermeidet das, indem man esslöffelweise wenig heisse Brühe in die kalte saure Schne giesst, beides gut verquirlt und dann allmählich mit der ganzen Brühe vereinigt).

Eine neue Art leckerer Vorspeise sind auch die **Schiffchen**. Man wählt dazu vom Zichoriensalat (in manchen Gegenden auch Chikoree genannt) die Blätter aus, die besonders gut in Form sind, schiffartig gewölbt, zum Füllen geeignet. Man macht einen Brei aus geriebenen Möhren mit Salz, Zitrone und Oel oder mit saurer Sahne und füllt damit die Blätter so, dass der wurzelnahe Teil des Blattes etwa 2 cm. frei bleibt. Dieser Teil liegt beim Anrichten etwas über den Tellerrand, die Spitze, also der Bug des Schiffes, liegt in Tellermitte. Auf diese Weise kann man bei Tisch das Heck des Schiffes mit der Hand ergreifen, so wie ein Brötchen, und vom Bug aus abbeissen. Das ist viel hübscher, als wenn man das Schiffchen mit Messer und Gabel bearbeiten würde.

Das ist ein Thema für viele Variationen. Füllen kann man mit rohem Kohlrübenbrei, mit rohem Rotrübenbrei usw. Oder auch: Tomatenmark mit Weizenflocken und Oel zu einem steifen Brei vermischt.

Schiffchen können auch aus mittelgrossen Möhren oder