

## **Terms and Conditions**

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

### Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

### Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

als Brennmaterial für denselben weiter ausgeführt hat. Derselbe sagte vor. Jahr in einer Vorlesung über „Essen und Trinken“ — „Die hygieinisch geläuterte Magenpflege behandelt die Frage, ob die Art unseres Gebisses uns zu *Herbi-*, *Carni-* oder *Omnivoren* bestimmt, ebenso als Nebenfrage, wie die in der chemischen Gar- und Gelehrtenküche beliebte Dampftelei nach dem Nährwert der Speisen. Vom Standpunkte der Ofenlehre faßt sie feste sowohl wie flüssige Nahrung als Heizmittel auf, verwirft darum die Aufstellung eines allgemein giltigen Rezeptes und schreibt nur im ganzen und großen eine je nach Persönlichkeit, Berufsleben, Jahreszeit, augenblicklichem Befinden, Geschmack wechselnde Speise- und Trankordnung vor. Was dem Grobshmieb bekommt, dem Schneider nicht frommt — statt jenes sage man starker und statt dieses schwacher Ofen und erinnere sich, daß starke Ofen jeglichen Heizstoff, Braun- sowohl als Steinkohlen, schwache dagegen nur Holz und allenfalls Braunkohlen vertragen, ohne zu erglühen und mit der Zeit zu zerspringen. Nebenbei berichtige man den landläufigen Irrtum, als ob richtig erfolglicher Stuhlgang eine „vortreffliche Verdauung“ bedeute, da man doch reichlichen Aschenabfall als Zeichen für verloren gegangene Heizkraft zu betrachten pflegt. Die Speisen und Getränke selbst verteilen sich von diesem Gesichtspunkte nach folgender Heizwertstufe:

Der Holzfeuerung entsprechen: Milch, Schrotbrot, Butter, weiche Eier, Reis, Gries u.

Der Braunkohlenfeuerung: Brot aus gebeuteltem Mehl, Käse, Gemüse, Kartoffeln, gedämpftes und gebratenes Fleisch jeder Art, leichtes Bier.

Der Steinkohlenfeuerung: alles Fleisch mit fetten gewürzten Saucen, Wurst, Hülsenfrüchte, Conditorewaaren, sowie die flüssigen Genußmittel: Kaffee, Thee, schweres Bier, Wein, Schokolade.

Bei der Auswahl müssen als schwache Ofen Kinder ohne Ausnahme gelten, welche darum auch bei ausschließlich fleischloser Beköstigung vortrefflich gedeihen, ebenso schwächliche Erwachsene und Genesende, welche sich mit der ihnen gar nicht mündenden „stärkenden Kost“ Überheizung d. h. Fieber zuziehen. Bei Gesunden kommt hauptsächlich das Tagewerk in betracht: stubenhockende Lebensweise in schlechter Binnenluft verträgt nicht einmal „kräftige Hausmannskost“, wogegen bewegliche Lebensweise im Freien auch Appetit nach schwerer Kost und stärkendem Trunke rechtfertigt.

Bezüglich des Bedürfnisses eines irgendwie geschwächten Magens und der Herausfütterung des davon abgezehrten Körpers empfiehlt R. als morgentliche Kost entweder reichlichen Milchgenuß und zwar in kaltem Zustand oder wo dieser von Erwachsenen nicht vertragen wird, warme Suppe aus Schrotmehl oder Schrotmehlgebäcken.

Als Delikatesse gelte in hygieinischem Kreise Suppe aus Sökeland'schem Bumpemidel (Roggenschrotbrot) mit Zusatz von etwas Zitrone und Zucker, gewöhnliches Roggen- oder Weizenschrotbrot mit Mais, Honig und dergleichen bestrichen fehle bei keinem Früh- oder Abendbisse. Für die Hauptmahlzeit gelte folgender Tisch für Magenkranke und solche, die es nicht werden wollen:

Reis darf nicht als Polenta, sondern ganz weich servirt werden und wird zu dem Ende noch abends eingeweicht über Nacht in Wasser stehen lassen und früh im selben Wasser unter Zusatz von etwas Salz und Butter zwei volle Stunden lang gekocht.

Gries, Buchweizengrütze, Hirse, Graupen werden wie Reis abends eingeweicht und andern Tages die drei erstgenannten  $1\frac{1}{2}$ , Graupen aber 4—5 Stunden lang in Wasser mit etwas Salz aber ohne Butter gekocht.