

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

Gemüse, als: Spargel, Blumenkohl, Erbsen, Schnittbohnen, Wachsböhen, Brechbohnen, Steckrüben, Rosenkohl, weißer Kohl, Savoyer Kohl werden ebenfalls nur in Wasser und Salz gekocht; weißer und Savoyer-Kohl aber mit kochendem Wasser aufgesetzt, $\frac{3}{4}$ Stunde lang gekocht, dann abgegossen, wieder mit kochendem Wasser in einer Handvoll rohen Reis aufgesetzt und langsam gar gekocht.

Kartoffeln in kleiner Menge genossen, bekommen am besten in ausgekocht kleinen leicht mit Butter gebratenen Stücken.

Obst jeder Art als Kompot wird nach der für Pflaumen vorgeschriebenen zuckersahlosen Art bereitet. Für hohe Festtage sei noch folgendes Rezept des warm oder kalt zu genießenden, vegetarischen Kotelettes verraten:

Gemahlenes Grünkorn (von Weizen) wird in Salzwasser zu einem steifen Brei gekocht; nachdem er etwas erkaltet, wird er mit feingehackten Zwiebeln, zwei Eiern, etwas Pfeffer und Salz vermischt und daraus zu flachen Klößen geformt, diese in Ei und Semmel gewälzt und dann in Butter oder Öl schön braun gebacken. N. sagt zum Schluß noch: Mögen die Anhängerinnen einer H. Davidis die Köpfe ob dieser seltsamen Kocherei schütteln, so steht doch fest, daß man so zubereitete Gerichte, zumal das hygieinische Lieblingsgericht „Reis mit Pflaumen“ tagtäglich genießen kann, ohne sie sich zuwider zu essen und überhaupt erst erkennen lernt, was wohlschmeckende und doch zugleich gesunde Speisebereitung bedeutet! —

In welche Klasse der Feuerung N. das Obst im allgemeinen rechnet, ist nicht angegeben; doch wohl in Nr. 1 (Holzfeuerung), da es ja die eigentliche Kindernahrung und somit auch für Kranke besser paßt, als die medizinische sog. stärkende Kost!

Anmerkung. Da mir schon mehrfach der Wunsch geäußert wurde: ich möchte doch im „N.-N.“ von Zeit zu Zeit auf eigener Erfahrung beruhende schmachtige und wirklich nährende „Mittagstischzettel“ für die verschiedenen Jahreszeiten mitteilen, da namentlich das Hahn'sche makrobiotische Kochbuch des Guten mehr als zuviel und zum Teil ganz unsicheres biete, so mögen nun meine v. Lejer mit obigem versuchsweise verließ nehmen! Es ist dieses einfache Mittagessen noch lange keine Trappistenkost und früh und abends sollte eigentlich gar nicht gekocht werden, sondern frisches und wenn keines mehr zu haben, gekochtes Dörr-Obst nebst Schrotbrot und etwas Butter oder Öl ein und für allemal genügen, um gesund und kräftig zu bleiben (welchen Hochgenuß jetzt Abends z. B. ein paar saftige Birnen oder Äpfel bieten, davon hat von 1000 wohl kaum einer die blasse Idee! wer lacht da?); jezt im Winter, wer früh was warmes in seinen Magen haben will, mag abwechselnd Schrotmehlabkochung, Hafermehlsuppe (Porridge), Gesundheitskaffee mit Milch oder Kakao und Schrotbrot sowie abends Kartoffeln mit Butter und Käse und Schrotbrot zc. genießen; früh und abends braucht's überhaupt keine Abwechslung, denn man lebt nicht, um zu essen, sondern umgekehrt und die leidige Fresserei, welche aus dem vielerlei resultirt, ist die überwiegende Ursache der vielen Krankheiten vide Cornaro! Ferner kam ich bei dieser Gelegenheit nicht umhin, mitzuteilen, daß mir während meiner Privatpraxis so oft vorgekommen ist, daß ich viele Frauen und Jungfrauen so unwissend in bezug auf Kochkunst gefunden habe, denn man sollte doch meinen, daß jedes Fräulein, ehe es in den Ehestand tritt, kochen gelernt hat und nun, wenn man ihm sagt, daß der ganze Unterschied zwischen gemüthter Kost und vegetarischer Küche darin besteht, daß fortan kein Fleisch mehr in die Küche kommt und daher alle Suppen und Gemüse bloß in Wasser mit Zuthat von Butter und wenig Salz gekocht werden — wissen sollte, was es zu thun hat! Mit Nichten! Was bin ich nicht schon drangalirt worden mit Fragen: wie das oder jenes gekocht werden solle, als ob vegetarisches Kochen eine ganz neue Kochart wäre!! Daher füge ich zu obigem Speisezettel keine Kochrezepte bei, sondern verweise auf renommirte Kochbücher, deren Rezepte wirklich erprobt sind, wie z. B. die des Stuttgarter Kochbuchs von Frau Löffler, das 1873 schon die 15. Auflage erlebte.