

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

Kottfohl und Spinat mache man eine Ausnahme von dieser Regel, des scharfen, bitteren Geschmacks wegen, der diesen Gemüsen eigen ist. Alle andern Kohl- und Wurzelgemüse werden am schmackhaftesten, wenn man sie, nachdem sie sauber verlesen, gewaschen und auf einem Siebe abgetropft sind, in kochende Butter legt, schichtweise etwas salzt, nur wenig kochendes Wasser hinzugießt, und sie ganz langsam im eigenen Saft in einem gut verdeckten Topfe dämpfen läßt. Etwa eine halbe Stunde vor dem Anrichten wird noch etwas Braunmehl gut vermenget. Wer es liebt, kann auch verschiedene Gewürze beifügen: bei Schoten, Mohrrüben und Kohlrüben etwas Zwiebel und gehackte Petersilie, bei Weiß- und Wirsingfohl Kümmel, dem Spinat nimmt etwas Knoblauch den weichlichen Geschmack. Vom Knoblauch darf man nur ganz wenig in der kochenden Butter dämpfen lassen und muß ihn dann heraus nehmen, damit sein Geschmack nicht hervortritt. Spinat erhält außerdem einen Zusatz von geriebener, in Butter gerösteter Semmel. Wer an schwacher Verdauung leidet, halte sich mehr an Wurzelgemüse. Magenkranken, welche auch diese, auf obige Art zubereitet, nicht vertragen zu können glauben, bereitet man die Gemüse auf folgende Art: nachdem sie in Butter weich gedämpft, werden sie mit etwas Kartoffeln durch ein Sieb gestrichen, und nun entweder als Brei oder als dicke Suppe angerichtet.

Bei dieser Art der Zubereitung behält jedes Gemüse seinen ihm eigentümlichen natürlichen Wohlgeschmack, und es wird Jeder bald finden, daß es so nicht nur gut schmeckt, sondern auch besser bekommt, als wenn man Fleischbrühe zum Anrichten der Gemüse verwendet. Das etwa zu Gemüse gegebene Fleisch ist mürbe zu braten, statt auszufochen.

Anmerkung der Redaktion. Eine wie ^{*}große Rolle die Diät bei unserm Heilverfahren spielt, ist bekannt. Dabei handelt es sich nicht nur um richtige Auswahl, sondern auch um zweckmäßige Zubereitung der Speisen. Wir wollen versuchen, von jetzt ab regelmäßige Berichte auch darüber zu bringen, und bitten vor allem unsere geehrten Leserinnen, uns durch Einsendung bezüglicher Artikel, guter Küchenverordnungen u. zu unterstützen. Den Anfang hat die tüchtige Leiterin der Damenstation der Berliner Naturheilanstalt, Frä. W. Goldberger, gemacht.

Aus den Naturheilanstalten.

In Folge eines schweren Lungenleidens, welches durch mein chronisches Nerven- und Magenübel noch erhöht wird, bin ich plötzlich nach der Naturheilanstalt Wiesenbad, die allerdings offiziell nur den Namen Kurbad führt, gegangen. Die Anstalt ist eine Naturheilanstalt im idealsten Sinne. Unsere Leser kennen ihren Besitzer, Herrn Dr. med. Max Böhm, durch seine gediegenen Vorträge seit längster Zeit. Der Ort selbst liegt in wahrhaft paradiesischer Gegend, die Kurhäuser liegen direkt im Walde. Trotzdem die Anstalt erst im April eröffnet wurde, ist die Zahl der Kurgäste zur Stunde (Anfang Juni) bereits 70. Die Räumlichkeiten sind in jeder Beziehung den Anforderungen entsprechend. Von der Ausführung der einzelnen Kurformen (alle Arten Bäder, Dampfbäder, Massage, Heilgymnastik, Packungen, Licht-, Luft- und Sonnenbäder, Schlafen in Luftkissen u.) bin ich gradezu entzückt, da ich weiß, welcher Schlandrian in mir bekannten Anstalten getrieben wird. Unter den Kurgästen sind die verschiedensten Leiden vertreten, worüber ich berichte, falls mein Übel noch einen glücklichen Ausgang nimmt. Die Diät ist eine äußerst vielseitige, aber streng vegetarische — zumeist Trockendiät. Für Unterhaltung ist in jeder Weise gesorgt. Wiesenbad liegt 3 Stunden hinter Dresden an der Bahnlinie Freiberg-Flöha. Der Bahnhof ist kaum 5 Minuten von den Kurhäusern entfernt. Die Anstalt verdient entschieden, allgemein bekannt zu werden.

Philso vom Walde.

Vortragende und ihre Thematika.

(Fortsetzung).

Die Aufnahme in diese Liste erfolgt lediglich nur auf die eigenen Anmeldungen und Empfehlungen der darin Verzeichneten.

Dr. Paul Förster in Friedenau.

Zwischen dem 8. Juli und 10. August würde ich bereit sein, in Vereinen, besonders in Städten West-, Mittel- und Süddeutschlands Vorträge zu halten aus dem Gebiete des Vegetarismus in Verbindung mit der Naturheilkunde, des Humanismus und Thierschutzes. Diejenigen Vereine, welchen mit einem Vortrage gedient sein würde, wollen sich bezüglich der weiteren Abmachungen mit mir in Verbindung setzen und mir zugleich einige örtliche Angaben und Mitteilungen über die frühere öffentliche Thätigkeit machen.