

## **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

Eier und gieße diese über nebeneinander liegende Zwiebacke. Gut durchziehen lassen. Sodann brate man sie in heißem Kokosnußfett auf beiden Seiten gelbbraun und bestreue sie mit Zucker.

## Diätpeisen nach Dr. Bircher-Benner.

1 Löffel voll Haferslocken wird in 2 Löffel Wasser 12 Stunden lang geweicht und kurz vor dem Essen mit roher Milch (oder Sahne) und Zucker (oder Honig) und dem Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone vermengt. Dazu 2—3 mit der Schale geriebene Aepfel und 1 Löffel geriebene Nüsse oder Mandeln. Statt der Aepfel kann man auch jedes andere frische Beeren- oder Steinobst nehmen, ebenso eingeweichtes und durchgeschlagenes Dörrobst. Zu der genannten Mischung kann man noch 1—2 Eßlöffel geriebene Karotten hinzufügen.

## Dr. Kellogg's Nährpräparate.

Protose und vegetabiler Ausschnitt (fleischähnliche Nußpräparate), Haselnuß- und Mandelbutter, Gluten, ein fleberhaltiges Produkt, Granose oder Weizenslocken, Granola, ein körniges geröstetes Gebäck, Zwiebacke und Biscuits aus Vollmehl, Hafer, Nüssen und Früchten usw. Dieselben enthalten nicht einen bestimmten Nährstoff in konzentrierter Form, sondern sämtliche für den Körper notwendigen Stoffe in möglichst natürlicher, nicht durch komplizierte chemische Prozesse veränderter Verfassung; sie sind wohlgeschmeckend, leicht verdaulich, überaus vielseitig und erleichtern ungemein den Uebergang zur vegetarischen Ernährung.

(Zu beziehen aus dem Sanatorium Friedensau, Post Gr a b o w bei Magdeburg.)

## Zutaten.

Die vegetarische Küche verwirft grundsätzlich alle scharfen Gewürze wie Senf, Pfeffer, englisch Gewürz, sowie den übermäßigen Gebrauch des Kochsalzes; als erlaubtes Maß stellt sie ungefähr 5 g auf den Tag und die Person hin. Gestattet sind die heimischen Gewürzkräuter, Schnittlauch, Zwiebel,