Die digitale Landesbibliothek Oberösterreich

oö landes bibliothek

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
Telephone: +43(732) 7720-53100

Brot.

Es ist zwar schon eine lang bekannte Tatsache, daß zwei bis drei Tage altes Brot nahrhafter und gesunder ist, als ganz frisches — aber es wird doch zumeist frisches Brot gegessen. Jetzt, da mit Brot gespart werden muß, sollten es sich alle Hausfrauen zur Pflicht machen, in ihrem Haushalte kein frisches Brot mehr auszuteilen. Mindestens ein Viertel kann so erspart werden, ohne daß die Ernährung mangelhaft würde. Das zwei- bis dreitägige Brot muß besser gekaut werden, es wird besser mit dem Speichel vermengt und so viel besser, recht eigentlich so, wie es sein soll, für den Magen vorbereitet zu guter, für den Körper nutzbringender Verdauung. Der Nutzen ist ein vielfacher: Die Familie spart ihr eigenes Geld, oder jetzt auch dasjenige, daß ihr zur Unterstützung gegeben wird; im Lande wird, was für jedermann Pflicht ist, am Mehl gespart; drittens kommt nicht nur der Magen besser weg, sondern auch die Zähne, die sich umso besser erhalten, je mehr sie das Brot verkauen.

Kakao.

Da mit Kakao sehr gespart werden muß, dieses Nahrungsmittel aber besonders bei der Ernährung der Kinder eine große Rolle spielt, so ist zu empfehlen, das Kakaopulver zur Hälfte mit Hafermehl zu vermischen. Man erspart hiedurch nicht nur Geld, sondern fördert die Gesundheit der Kinder. Auch Kakao, aus getrockneten, gerösteten Kastanien bereitet, ist empfehlenswert.

Hafermehl, Haferflocken, Hafergrütze

sollten überhaupt mehr beachtet werden. Besonders kräftigend sind Hafermehlsuppen, die zum Frühstück (auf den nüchternen Magen) genossen werden.

Topfen

sollte auch als Brotbelag häufiger gegessen werden. Durch ein Sieb getrieben, mit Salz, Kümmel und etwas saurem Rahm vermengt, verdient er, „Toleranz" genannt, die Wertschätzung aller Hausfrauen und besonders aller Mütter von kleineren Kindern, da für diese ein Toleranzbrot nebst einem Apfel ein vollkommen kräftigendes und schmackhaftes Nachtmahl bildet.

Nährhefe.

Dieser sollten die Hausfrauen besondere Aufmerksamkeit zuwenden. Sie wird aus der gut gewaschenen Bierhefe erzeugt, indem dieser durch ein besonderes Verfahren die anhaftenden Hopfenbitterstoffe entzogen werden, worauf durch Trocknen bei hoher Temperatur die Hefe in einen haltbaren Zustand gebracht wird. Die Nährhefe bildet ein hochwertiges Nahrungsmittel, das als teilweisen Ersatz für Fleisch verwendet werden kann. Das Nährwertverhältnis von Nährhefe zu Fleisch beträgt:

Mittelfettes Rindfleisch enthält	1·37	Kalorien	pro Gramm
Nährhefe „	4·52	„	„ „

Die Nährhefe kommt als Nährmittel besonders bei der Bereitung von Suppen in Betracht, ferner können alle Gemüse, Soßen, Mischgerichte usw. durch einen Zusatz von Nährhefe im Nährwert erheblich gesteigert werden.