

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

Ueberlasse deinen Körper nicht der allzu großen und daher schädlichen Ruhe, dem soviel gerühmten „Rasten“, sondern schaffe durch Freiübungen oder ausgesprochenes Turnen, angenehme und nützliche Bewegung.

Verzärtele den Körper nicht durch Schlafen in übermäßig erwärmten Räumen und beachte stets einen geregelten Stuhlgang.

Arbeite dir einen neuen Arbeitsplan für die kommende Jahreszeit aus.



IV. Wildpflanzen in der Küche.

Die Hungerjahre des Weltkrieges haben vielfach die Menschen gezwungen, einmal Nachschau im Reiche unserer Pflanzen zu halten und zu verwerten, was sich eben verwerten ließ. Gar vieles Nützliche wurde damals ausfindig gemacht. Und wenn wir heute ernstlich darüber nachdenken, wieviel Not großer Volkskreise damals unsere oft so unscheinbaren Kräutlein, Knollen und Wurzeln gemildert haben, so wäre es nicht recht getan, wollten wir schon heute wieder diese Naturgaben vergessen. Leider aber sind die Menschen schon so. Sie denken heute nicht mehr daran, daß seinerzeit ein einfacher Ampfer- oder Brennesselspinat hundertmal köstlicher war als die alltägliche „Kunkelrübenkost“. Gerade deshalb sei in der Folge eine kurze Anleitung dafür gegeben, welche wildwachsende Kräuter sich besonders eignen, eine kleine Abwechslung in die gewöhnliche Speisefolge zu bringen. Mit Rücksicht auf die Schmachhaftigkeit und die günstige Wirkung dieser Kräuter auf den Gesamtorganismus, möge man nicht versäumen, das, was uns Wald und Flur in dieser Richtung schenkt, einzuheimen und zu verwerten. Hierbei gilt als fester Grundsatz: Frische Kräuter sammeln und säuberlich reinigen, wobei aber ein langes Einweichen in Wasser zu vermeiden ist. — Es eignen sich besonders: Zu Gemüse (gedünstet und leicht eingebrannt) im Frühlinge: