

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

Die Rohkost

Allgemeines von der Rohkost

Schon bei der Besprechung der Vitamine wurde gesagt, daß sie sich hauptsächlich in grünem, ungekochtem Gemüse und in rohem Obst finden. Starkes Kochen beeinträchtigt den Vitamingehalt aller Speisen. Im Fleisch finden wir verhältnismäßig wenig Vitamine und es wird vielfach auch heute noch der Wert des Fleisches überschätzt. Wir essen zum Nachteil unserer eigenen Gesundheit noch viel zu viel Fleisch und zu wenig grünes Gemüse und Obst. Aber nicht nur an Vitaminen sind die Gemüse und das Obst reich, sie liefern uns auch die nötigen mineralischen Salze, die unser Organismus zu seinem Aufbaue braucht.

Will der Mensch wachsen und gedeihen, muß er täglich einen großen Teil seiner Nahrung in ungekochtem Zustande genießen. Rohkost heilt manche Krankheiten wie Stuhlverstopfung, Kopfweh, verschiedene Erkältungskrankheiten und beeinflusst das ganze Wohlbefinden des Menschen. Starkes Kochen oder langes Stehenlassen der Speisen am heißen Herde ist für alle Speisen sehr nachteilig.

Um auch den Rohköstlern Raum zu geben, mögen hier einige Rezepte, die zum Teil dem bekannten „Wendepunkt-Kochbuch von Brughacher-Bircher“ entnommen sind, folgen:

Nicht alle Rohköstler wollen die Speisen ungekocht. Gemüse, Obst und auch Mehlspeisen kommen auch im gekochten Zustande auf den Tisch. Fleisch fehlt fast immer im Speisezettel der Rohköstler. Die Gemüse werden selten gesotten, sondern meistens gedünstet, damit die wertvollen Bestandteile nicht in das Kochwasser übergehen. Eingebrennte Gemüse werden nie zubereitet, sondern dieselben fast immer auf französische Art serviert.

Allgemeines von den Backvorschriften für Schrotbrot nach Dr. Bircher-Benner.

Schrotbrot soll den Forderungen der Ernährungswissenschaft entsprechen, daher die vollen Nährwerte, die im Getreidekorn liegen, enthalten. Der Teig soll mit möglichst wenig Germ angemacht werden. Auch an Salz kann man sparen, da Schrot sehr reich an Mineralsalzen ist. Schrotbrot ist auch viel vitaminreicher als Weißbrot.