

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

zu sehr verdichtetes und in frischen Nahrungsmitteln keinesweges in solcher Menge enthalten wie, der Regel nach, zur Zubereitung von Speisen zur Anwendung kommt. In der Menge, in welcher er z. B. in süßen Backwerken enthalten zu sein pflegt, übt er einen starken Reiz auf die Verdauungsorgane aus, man sei also in seinem Gebräuche möglichst enthaltsam und mache keine Speise sehr süß.*)

Von den heimischen Gewürzen muß der Senf als bedenklich gelten, sogar Zwiebeln können manche Personen nicht vertragen;**) am leichtesten durchschnittlich wird noch Petersilie vertragen. Als eine sehr empfehlenswerte Zutat ist

der Zitronensaft

anzusehen. Der Zitronensaft trägt zur Ernährung bei und ist auch völlig indifferent, denn er wirkt blutkühlend und erfrischend.

Der Zitronensaft (d. h. der frisch ausgepreßte, denn die künstlich hergestellte Zitronensäure ist in ihrer Wirkung auf den Organismus nicht dasselbe wie der frische Saft) ist nicht gar so kostspielig wie gewöhnlich angenommen wird, wenn man nur folgende Winke beachten will. 1) Man kann unsortierte Zitronen den größten Theil des Jahres hindurch, von Januar bis Juli in den größeren Süßfruchthandlungen (in

*) Ein beinahe gleichartiges Verhältnis bieten uns gewisse getrocknete Obstsorten. Bei dem Trocknen der Früchte geht der größte Teil ihres Wassergehaltes verloren, die Substanz eines jeden Bestandteils wird dadurch verdichtet, es wäre also das natürliche, getrocknetes Obst nicht anders zu genießen, als nachdem es durch Einquellen in Wasser wieder auf seinen ursprünglichen Wassergehalt gebracht worden ist. Die Außerachtlassung dieser Regel hat zur Folge, daß Früchte mit sehr starkem Zuckergehalt — wie Datteln und Feigen — sobald sie im getrockneten Zustande, unabgewaschen und nicht in Wasser eingeweckt genossen werden, einen ähnlichen Reiz zu Stande bringen wie irgend eine mit Zucker stark versüßte Speise.

**) D. h. rohe, zum Theil wohl auch gebratene, wogegen gekochte, in mäßiger Menge genossen, selbst von schwachen Konstitutionen — außer in gewissen Krankheitszuständen — vertragen werden: auch ist die Zwiebel nicht blos als ein Gewürz zu betrachten, sie enthält auch nährende Bestandteile.