

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

II. Gemüse.

Hin und her wogt der Streit, schwanken die Meinungen ob dies und das, was uns zur Nahrung dient, auch nahrhaft genug sei; noch immer kann man nicht einig darüber werden, wieviel oder wie wenig zu einer möglichst vollkommenen Ernährung gehöre und welche Nahrungsmittel diesen Zweck am besten erfüllen.

Nur ein einziges steht in Aller Gunst:

die Milch,

und hier wäre jeder Streit müßig, denn wenn die Milch im Stande ist, einem Wesen alle Stoffe, deren es zu seinem Wachstum bedarf, zur Bildung von Muskeln, Knochen, Haar und Häute zu liefern, so braucht nicht erst bewiesen zu werden, daß die Milch ein vollkommenes Nahrungsmittel ist.*)

Sehen wir uns nun nach dem Nährgehalt der Milch, nach ihrer chemischen Zusammensetzung um, so finden wir, daß Muttermilch etwa

Wasser	87 %
Eiweißstoffe	2 "
Fett	4 "
Kohlehydrat**)	6 "
Salze	1 "

aufweist. Also Wasser 87 %! — Eine Thatsache, welche uns anleiten sollte, nicht so großen Wert auf solche Nahrungsmittel zu legen, die zwar sehr nahrhaft, aber wasserarm sind, sondern den Früchten mehr Aufmerksamkeit zu schenken, welche

*) Hieraus könnte man folgern, daß es am besten sei, sich ganz von Milch zu nähren. Abgesehen davon, daß dies immerhin nicht nach Ledermann's Geschmack sein würde, so weisen doch schon die Zähne des heranwachsenden und des erwachsenen Menschen denselben auf feste, laubare Nahrung an, daher soll uns auch diese vorzugsweise interessieren.

**) Unter Kohlehydraten sind zu verstehen: Stärke, Stärkegummi, Zucker, Pflanzenschleim, Zellstoff. Bei der Milch kommt natürlich nur der Zucker in Frage.