

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

65. Artischocken. Nachdem von den Artischocken die unteren Blätter entfernt und die Stiele geschält sind, werden sie sorgfältig gewaschen und in wenig gesalzenem (vgl. S. 16) Wasser 25—30 Minuten gedämpft, (vgl. S. 10) dann behutsam herausgehoben und auf einen Teller gelegt. Wenn sie abgekühlt sind, entfernt man die übrig gebliebenen Blätter sowie die ganzen Fäden. Jetzt hat man nur noch die Blütenböden und die Stiele, welche man vorsichtig (damit sie nicht zerfallen) in Butter, welche man vorher schon gelb schwitzen ließ, bratet. Zuspeise Kartoffeln oder Brot.

III. Das Brot, die Hülsenfrüchte, Mehl-, Milch- und Eierspeisen (und Auswahl der Nahrung).

Von diesen Nahrungsmitteln, welche als die nahrhaftesten gelten und in diesem Teile des Kochbuchs behandelt werden sollen, wolle man im allgemeinen nur einen mäßigen Gebrauch machen.

Man wird aus dem Vorhergehenden (aus dem Vergleiche der Kräuter-, Wurzel und Knollen-Nahrung mit der Milch) schon ersehen haben, daß soviel nahrhafte Stoffe, wie ziemlich allgemein angenommen wird, keineswegs zu unserer Ernährung erforderlich sind. — Vielseitig wird noch immer der Ansicht gehuldigt, daß sehr nahrhafte Dinge, wie Hülsenfrüchte, Eierspeisen, Graupen, Grütze, Reis u. s. w., eine vorzüglich für Lastträger, Holzfäller und andere Leute mit schwerer körperlicher Beschäftigung schädliche Nahrung wären, und daß solche Personen bei sogenannter leichter Nahrung, wie Milch, Obst, Gemüse, gar nicht bestehen könnten. Diese Meinung muß einmal auf ihr richtiges Maß zurückgeführt werden: zu diesem Zwecke, und zur Klärung der bestehenden Zweifel, mittels des vorausgegangenen und des Folgenden etwas beitragen zu können, ist dem Verfasser eine aufrichtige Freude.