

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

Nahrung und Fettaug, die von toten Tieren herrührt,**) gemieden ist. Es ist eine Thatſache, daß Spirituoſen nach dem Genuß von ſaftigem Obſt nicht munden; wenn nun ein Trinker gern Obſt ißt oder zum Obſteſſen — am Schluß jeder Mahlzeit, wenn möglich dreimal täglich — bewogen werden kann, ſo zeigt es ſich bald, daß das Verlangen nach geiſtigen Getränken immer mehr in den Hintergrund tritt, daß der theilweiſe Fortfall deſſelben nicht als Entbehrung empfunden und auf ſolche Weiſe eine allmälige Befreiung von der unſeligen Reigung bewirkt wird.

Sonſtige der Geſundheit dienliche Getränke findet man auf den folgenden Seiten mitgeteilt.

B. Suppe.

Suppen ſind zu empfehlen für Geſunde:

1) als Frühſtück oder Abendbrot,

mit etwas Brot zu eſſen und zwar, ganz wie bei Milch (S. 88) angegeben: einige Biſſen Brot zerkauen, auflöſen und verſchlucken, darauf wieder Suppe u. ſ. f. Ferner

2) als Mittagsmahl,

wenn die Suppe breiig und nahrhaft iſt, beſonders Erbsen-, Bohnen-, Linſen-, Schrotmehl-, Reis-, Graupen-, Hafergrütz-, Hirſe-, Buchweizengrütz-Suppe u. ſ. w. (bereitet mit Butter), dazu Brot und Obſt.

Will man die Suppe auch noch genießen, wenn man ſich vorzugsweiſe an feſter Nahrung ſättigt, dann nehme man jedenfalls von letzterer etwas weniger, und eſſe die Suppe nicht zum Eingang der Mahlzeit, ſondern zum Schluß deſſelben.

Wenn man neben einem feſten Gericht (wie Gemüse, Reis, Grütze, Hülsenfrüchte oder dergleichen) mit Brot noch Obſt (in gedünſteter Form) genießt, iſt die Suppe weder notwendig

*) Alſo Fleisch und alles, was davon herſtammt in irgend welcher Zubereitung, Fleischbrühe, Schmalz, Lalg, Fiſche, ſelbſtverſtändlich auch das, was noch lebend verſchlungen wird wie z. B. Muſtern.