

## 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

zum vorletzen Grade ein, läßt die Johannisbeeren darin nochmals 10 Minuten dünsten, füllt sie in die Gefüße und verfährt wie bei Kirschen angegeben.

## Ueber Auswahl der Nahrung und Zusammenstellung der Mahlzeiten.

Es ist gut einfach, nicht gut einförmig zu leben. Die Natur hat für Abwechselung gesorgt, machen wir uns also diesen Umstand zu nutze, und wechseln wir mit unserer Nahrung in vernünftiger Weise ab. Nicht daß wir ängstlich darauf bedacht sein sollen, an jedem der 7 Tage der Woche immer etwas anderes zu essen: es giebt Nahrungsmittel wie Brot, welches wir alle Tage essen sollen, Obst das wir alle Tage essen können\*), andere wie z. B. Buchweizen- oder Hafergrütze, die man dreimal in der Woche essen kann und noch öfter, da diese Grützarten sehr nahrhaft, zugleich auch leicht verdaulich sind und auch von schwachen Personen sehr gut vertragen werden. Dagegen giebt es Nahrungsmittel wie die Hülsenfrüchte, die noch nahrhafter aber auch viel schwerer sind, diese sollte man nicht täglich, sondern nur höchstens zweimal in der Woche essen (Kranke oder Verdauungsleidende müssen sie bis zu ihrer Wiederherstellung ganz vermeiden). Weniger Bedenken hat es, Gemüse an 3—4 Tagen in der Woche in seinen Speisezettel aufzunehmen, wenn man sie in gutem Brot verbindet, und wenn man an den anderen Tagen wieder stärker nährende Speisen genießt wie Reis, Graupen, Klöße, Grüze, Hülsenfrüchte\*\*) u. s. w.

\*) Es giebt auch Ausnahmen. Manche, durch unrichtige Lebensweise und schlechte Gewohnheiten geschwächte Personen vertragen das Obst wirklich nicht. Ihre Diät und Lebensweise muß fürgemäß geregelt werden.

\*\*) Ich muß nochmals darauf aufmerksam machen, daß diese Angaben nur für Gesunde berechnet sind und daß Kranke oder Verdauungsleidende eine eigene Diät befolgen müssen, worüber man unter den „Gesundheitsregeln“, (am Schlusse derselben) nachlesen wolle.