

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

gesäuertes Roggenschrotbrot oder westfälischen Pumpernickel*) ferner das gröbere Landbrot oder auch das Militärbrot zu verschaffen. Pumpernickel mit Weißbrot zusammengeessen wird auch empfindlicheren Personen ganz gut befallen. Jedenfalls esse man nicht zu häufig oder gar ausschließlich Weißbrot und kuchenartiges Gebäck oder zu saures oder durch Backpulver und dgl. verdorbenes Brot. — Ganz gut ist es, wenn man öfter mit den (empfehlenswerteren) Brotsorten abwechselt oder mehrere derselben neben einander genießt. —

Die Mehlspeisen werden entweder in Wasser oder in Milch gekocht; letzteres ist Uebergängern (teilweise des gewohnten Geschmacks wegen) zu empfehlen. Man vermeide aber die Suthat von zu vielem Fett und zu vielen Eiern, da die Speisen dadurch sehr schwer verdaulich werden, lasse vielmehr diese beiden Stoffe bei Mehlspeisen möglichst fort. — Sehr empfehlenswert, gerade auch für Magenschwache, sind Breie von Gries, Grütze und Hafermehl. Ebenso ist Reis (z. B. mit Backpflaumen oder als Apfelreis) ein ganz vorzügliches Gericht. Auch der Mais ist als Nahrungsmittel bei uns noch viel zu wenig geschätzt; er läßt sich zu Brot und zu Speisen (Polenta) trefflich verwerten.

3) **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Erbsen, Linsen und die aus denselben bereiteten Mehlsorten.

Dieselben sind ein vortreffliches Nahrungsmittel, insbesondere für solche, welche körperlich schwer arbeiten müssen. Die Hülsenfrüchte zeichnen sich durch einen ungemein hohen Eiweißgehalt aus, mit welchem keine Fleischsorte rivalisiren kann. Auch enthalten sie viel Kohlenhydrate und Nährsalze. Sie sind auch keineswegs schwer verdaulich, falls man sie nur nicht im Uebermaß genießt und gut kaut! Gedämpft sind sie besser als gekocht. Für Stubensitzer und insbesondere für Personen mit schwacher Verdauung ist es auch empfehlenswert, die Hülsenfrüchte nur in Gestalt von Pürees zu genießen, d. h. die gekochten Erbsen zc. durch ein Sieb durchzuschlagen, so daß die Schalen zurückbleiben. Sehr gut zur Herbeiführung einer besseren Verdauung ist es, die Hülsenfrüchte mit Backobst oder auch frischem Obst zusammen zu kochen, vielleicht auch nach dem Kochen Obstkompot (Apfelmus u. s. w.) oder auch frisches Obst dazu zu geben. Auch auf das Zusammenkochen der Hülsenfrüchte mit Cerealien, wie Graupen, Reis u. s. w. sei hiermit die Aufmerksamkeit gelenkt! — Es empfiehlt sich ferner, zum Hülsenfrüchtbrei (wie überhaupt zu jedweden Brei) etwas Brot zu genießen, um dadurch eine bessere Einspeichelung und so eine bessere Verdauung zu bewirken.

Das Mehl der Hülsenfrüchte (die sogenannten Leguminosenmehle oder besser auf einer Schrotmühle selbstbereitetes oder beim Müller bestelltes) empfiehlt sich zur Herstellung von Suppen, die mit Obst und Brot zusammen geessen ebenfalls eine gute Mahlzeit abgeben. Die Benutzung dieser Mehle ist besonders da angebracht, wo ein schnelles Kochen erwünscht ist, so bei kochenden Junggefellern, auf Reisen zc.

4) **Gemüse:** Wurzelgemüse: Kartoffeln, Rüben, Schwarzwurzel, Blattgemüse: Kohllarten, Spinat, Salatpflanzen zc.; Blüthen- und Gemüse:

*) Als vegetarischer Pumpernickelfabrikant ist Herr Aug. Meyerstief in Hannover bekannt! Weitere Adressen bringt die „Vegetarische Rundschau“.