

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

5) **Milch, Butter, Käse Eier, Honig.** Diese animalischen Nahrungsmittel, die in der heutigen Uebergangszeit aus wirtschaftlichen und Gewohnheits-Rücksichten noch von uns als „zulässig“ angesehen werden, sind zwar sehr nahrhaft, aber man läuft sehr häufig Gefahr, dieselben in einem schlechten, krankmachenden Zustande zu bekommen, weshalb in dieser Hinsicht die größte Vorsicht am Platze ist.

Die Milch muß vor allem von gesunden Kühen sein. Wenn sie nicht gänzlich zweifelsohne ist, so muß sie jedenfalls abgekocht werden. Sie ist in der Uebergangszeit ein gutes Ersatzmittel für Kaffee zc., auch bei Mehlspeisen zur Erhöhung des Nährwerts derselben zu gebrauchen. Insbesondere wird sie als Nahrungsmittel für Kinder, für die sie auch naturgemäßer ist, noch eine Zeit lang Geltung behalten. — Die sog. „dicke Milch“ (saure Milch) kann ebenfalls passiren, vorausgesetzt, daß die Milch als süße gut gewesen ist und der Gerinnungsprozeß in guter Luft stattgefunden hat. Auch darf die Sahndecke nicht schon pilzig sein. — Sehr beachtenswert ist auch die „Buttermilch“, welche besonders mit Quetschkartoffeln (oder auch mit Grütze) zusammen ein vorzügliches Gericht abgiebt.

Die Butter muß aromatisch-frisch (nicht riechend!) und nicht zu sehr gesalzen sein. Man hüte sich vor den vielfachen Fälschungen derselben! Denn nicht nur die ekelhafte Margarin-Butter (die auch offen als „Kunstbutter“ bezeichnet wird) enthält zu wesentlichen Teilen Fette von Tierleichen, sondern auch sehr häufig die sog. „Naturbutter“! Am besten ist es schon, man ersetzt wenigstens da, wo man vor Fälschungen nicht sicher ist (d. h. also vor allem in größeren Städten) die Butter durch Olivenöl (Baumöl, Provencer Del), Leinöl, Buchöl, Mandelöl, Nußöl, Sonnenrosenkörneröl, Mohnöl, Rüböl zc. Letzteres wird vor dem Gebrauche abgeglüht, indem man es zum Sieden bringt und Brotrinde (oder rohe Kartoffelscheiben) darin brät. — Ueber den Gebrauch des Oels zum Brote haben wir schon oben gesprochen.

Der Käse muß möglichst frisch und milde sein. Am meisten zu empfehlen ist der „weiße Käse“ (Quark, Topfkäse), nächstdem der sog. Landkäse, ferner die verschiedenen Arten „deutschen“ Käse, sowie allenfalls noch der „Holländer“. — Man vermeide unbedingt alle Sorten, wo sich offenbare Fäulnis zeigt oder die sich durch hervorragenden „Geruch“ auszeichnen oder die zu stark gesalzen sind. — Die milderen Arten Käse sind, mäßig gebraucht, ein gutes Nahrungsmittel für die heutige Uebergangszeit, zu empfehlen natürlich nur in den Fällen, wo man nichts Besseres hat.

Der Honig ist häufig giftig, auch sehr oft verfälscht. In beiden Beziehungen sei Vorsicht empfohlen! Zum direkten Genuß ist er zu süß; am besten ist er noch als Zusatz zu Speisen zu gebrauchen.

Von **Getränken** ist einzig naturgemäß das Wasser, sei es daß wir es in unseren Früchten (Obst) und Gemüsen, oder als Quellwasser trinken. Thatsache ist, daß der Vegetarier lange nicht so häufig wie der Fleisshesser zu trinken braucht, da er ja keine so scharfen Reizmittel genießt, wie letzterer. Man kann dem Wasser auch Fruchtäfte (so bes. Zitronensaft) zusetzen. — Auch mögen in der heutigen Uebergangszeit