

## **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

## Reihenfolge der Speisen.

Es spielen bei der Frucht-diät die Nüsse die Hauptrolle, da dieselben nicht Zukost, sondern Hauptkost sind, und so beginnt man am besten beim Essen mit diesen. Zu den Nüssen kann man frisches Obst essen. Nach den Nüssen und dem Obst folgt das Gemüse mit Kartoffeln. Butter und Brot möge man nach Belieben nehmen. Kompott als Nachtisch.

Der strenge Vegetarianer, welcher wirklich naturgemäss leben will, muss sich mit diesem Jungborn-Tisch begnügen. Je weiter er sich von der Einfachheit desselben entfernt, desto mehr gerät er in Gefahr, die Sache falsch zu machen. Kurze Uebung, geleitet von ein wenig prüfendem Nachdenken, wird schnell über allen Zweifel erheben und Jeden überzeugen, dass sich ein nach vorhergehendem Speisezettel ausgestatteter Jungborn-Tisch stets gesund, nahrhaft und angenehm erweist. Der Jungborn-Tisch hat noch den grossen Vorteil, dass bei ihm die Appetitverhältnisse trotz der geringen Abwechslung immer ganz vorzügliche sind, und er ist und bleibt der feinste und beste Fruchtetisch. Im Frühjahr und Herbst sollte jeder mindestens sechs Wochen streng darnach leben.

