

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

bedingungsweise gestatteten Nährkreis. Die Hausfrauen meinen auch, ohne warme Getränke gehe es nicht, zumal im Winter. Aber es geht vortrefflich, sobald wir nur die überkommenen Gewohnheiten mit einigem Ernst beurteilen. Dann überrascht uns die Erfahrung, dass lauwarmer und kühler Zufuhr, wenn das Bedürfnis nach solcher vorhanden, weit mehr wie heiße den Körper erfrischt und auch behaglich durchwärmt. Dann kommt allgemach der unselige Irrglaube an heiße Fleischbrühe etc. ins Wanken. Das Beste an Getränken wird Hafergrützsleim oder suppenartige Abkochung von Weizen-, Roggen- und anderen Schrot-Mehlen sein; beide kühlend und wahrhaft erquickend und stärkend, darum in guten wie in bösen Tagen sehr heilsam.

Milch und Buttermilch darf in allen Formen, am besten roh und so frisch wie möglich genossen werden.

Saure Milch. Um saure Milch zu bekommen, stellt man rohe Milch in sogenannte Milchsetten im Sommer an einen kühlen, im Winter an einen wärmeren Ort. Dieselbe tritt dann in Gährung und wird sauer (dick). Wenn die Milch soweit ist, dass die Sahne leicht abgenommen werden kann, so ist die saure Milch zu essen. Gewöhnlich isst man die Milch mit der Sahne und etwas geriebenem Brot und wenig übergestreutem Zucker. Die Milch, sowohl rohe, wie zum Sauerwerden hingestellte, soll stets in offenen Gefäßen und in gesunden Räumen stehen.

Fruchtsaft von Him-, Johannis-, Brom-, Heidelbeeren und Kirschen. Auf 1 Pfund Früchte $\frac{1}{2}$ Pfund Zucker. Da zur Bereitung des Fruchtsaftes viel Zucker nötig ist, soll man denselben nicht zu häufig trinken. Am besten verdünnt mit Wasser. Lieber trinke man

Thee von jungen Brombeer- oder Erdbeerblättern, die im Frühjahr gepflückt und im Schatten getrocknet werden. Als Getränk, haupt-