

## **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

artige Sterilisationsmethode erreicht der Saft eine unbegrenzte Haltbarkeit, darum der Gesundheit besonders zuträglich und ärztlicherseits hochgeschätzt und empfohlen, ein Getränk für jedermann, das erfrischendste und zuverlässigste Labial zu jeder Jahreszeit.

## Brote.

Unter allen Brotarten ist weitaus das billigste, beste, gesündeste und wohlschmeckendste dasjenige, welches aus dem geschroteten ganzen Korn der Cerealien und aus Wasser unter Ausschluss jeden sonstigen Zusatzes oder Abzuges bereitet wird. Es ist dies das **Schrot- oder Grahambrot.**

**Bereitung von Grahambrot.** Man giebt das gut ausgelesene, gereinigte, gewaschene und getrocknete Korn oder Weizen in die Mühle, lässt es einmal durch die fest aufeinander gesetzten Steine laufen, die Kleie absieben und nun die Kleie für sich und das feine Mehl auch für sich nochmals auf den Stein geben und dann erst beides miteinander vermischen. Diese Mischung wird mit lauwarmem Wasser angerührt, längere Zeit tüchtig geknetet, 1—2 Stunden stehen gelassen, in 1—2 pfündige flache Brote geformt und  $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden in einem gutgeheizten Ofen ausgebacken. Die obere Rinde wird, damit sie nicht zu blasig wird, vor dem Backen etwa 20mal mit einem Hölzchen durchstochen und, nachdem sie etwa eine Stunde im Ofen war, mit einer nassen Bürste überstrichen. Das Grahambrot darf, damit es nicht schluffig wird, höchstens 3 bis 4 cm hoch geformt werden. Auch tun diejenigen, welche sich daran gewöhnen wollen, gut, dasselbe in der ersten Zeit etwas salzen zu lassen. Das Grahambrot hält sich im Sommer nur 4—5 Tage, im Winter jedoch mehrere Wochen. Man backe,