

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

Kapitel 1. Das Notwendige.

Die Freunde der natürlichen Lebensweise gehen davon aus, daß die Natur den Menschen so organisiert hat, daß er ursprünglich seine Speise vorfinden und roh genießen konnte. Sicher hat uns die Natur auf Genuß kalter oder doch kühler Speisen angewiesen, außer wo sie das Gegentheil selbst bereitete und uns im Mutterarm darbietet.

Diesem Princip wird es nicht widersprechen, wenn wir kraft unseres Verstandes mit des Feuers und mit sonstiger Hülfe — zumal in rauheren Klimaten — den Kreis unserer Nahrungsmittel erweitern und verbessern und so uns befähigen, gesund auch da zu existieren, wo es uns von Natur nicht oder nur schwer möglich sein würde; nur müssen wir den Grundgedanken der Natur dabei festhalten.

In unserer Zone sind heutzutage die Halm- und Körnerfrüchte (Cerealien) nahezu ausschließlich unser Nahrungsmittel, unser „täglich Brot.“ Es ist nicht im geringsten zweifelhaft, daß von ihnen und Wasser allein Gesunde sich nähren und dabei gesund erhalten können; es ist aber auch kein Grund vorhanden, die Cerealien nicht in die bequemere Brot- und in andere Formen zu bringen, so lange wir dabei naturgemäß verfahren. Noch mehr gilt das von den Hülsenfrüchten (Leguminosen), die wir durch Kochen von den Bitterstoffen befreien, gegen welche unser Instinkt eingenommen ist, und auch von den Gemüsen.

Ebenso ist es wohl zweifellos, daß das Obst (ein-
Baizer, Kochbuch. 10. Aufl.