

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

zuführen sein. Der strenge Vegetarianer braucht z. B. den künstlichen Zusatz des Kochsalzes nicht; manche Eierspeisen werden dieses aber wohl in Etwas erfordern, wenn man auch auf ein äußerst Geringes zurückkommen, d. h. den verdorbenen Geschmack nach und nach wieder verfeinern kann. Überhaupt muß es leitender Gesichtspunkt für die Hausfrau sein, daß die **natürliche Diät eine süße, natur-süße** (nicht eine künstlich über-süßte) und eine in jeder Hinsicht milde ist. Alle scharfen Gewürze fremder oder einheimischer Art sind daher als solche verbannt, weil sie den Instinkt verderben. Was wir als rein natürliche Nahrung erkennen und genießen, hat seine wundervolle Würze in sich selbst; um das im ganzen Umfange bewahrt zu finden, muß man freilich Vegetarianer, d. h. wirklicher Feinschmecker sein.

Kapitel 3. Die Gemüse.

Dem Genuß der Gemüse steht nichts im Wege, insoweit sie mild und sonst nicht instinkt- und gesundheitswidrig sind. Der strengere Vegetarianer wird indeß keinen so ausgedehnten Gebrauch von ihnen machen, als man gewöhnlich bei ihm voraussetzt. **Wir sind ja von Natur Fruchtfresser, nicht „Grasfresser.“** Der Vegetarianer weiß auch sehr gut, daß er seine eigentliche Nährkraft vorzüglich aus den Körnern der Gräser, nicht aber aus Blatt und Wurzeln derselben, d. h. nicht aus den **Gemüsen** entnimmt. Die lösende, blutreinigende, Verdauung unterstützende Wirkung mancher Arten soll nicht bezweifelt und bestritten werden, doch dürfen wir viele der bei uns gebräuchlichen Gemüse, wenn wir ihre Eigenschaften und zum Teil mühsame Zubereitung in Betracht ziehen, mehr zu den Luxus-Artikeln rechnen. Immerhin aber wird er in unserm Klima sich an der Kartoffel er-