

## **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

und auch wohlschmeckender, denn man hat so den reinen Geschmack von allen Vegetabilien, der durch Fettzuthat getrübt wird. Wie aber kocht man ohne Fett?

„Hülsenfrüchte lasse man einen Tag in kaltem weichem Wasser quellen und koche sie kalt angefügt langsam weich, gebe dann etwas Salz, Suppenkräuter und einige Kartoffeln dazu, und wer es liebt, etwas Petersilie.

„Alle Kohlarten werden mit heißem Wasser erst übergossen, dann mit wenig Wasser und etwas Salz weich gekocht; als Bindemittel giebt man etwas trocknes Mehl oder rohe geriebene Kartoffeln dazu. Junges Gemüse, Bohnen, Erbsen, Möhren, Kohlrabi werden in wenig Wasser weich gekocht, mit Mehl gebunden und mit gehackter Petersilie angerichtet.

„Ebenso alle Suppen von Nudeln, Graupen, Reis und Gries in Wasser mit genug Suppenkräutern und etwas Salz ohne Fett weichgekocht; wer es liebt, nimmt auch einige Kartoffeln dazu und etwas Petersilie. Kartoffelsuppe ebenso.

„Der erste Versuch, alle diese Speisen, wie beschrieben, wohlschmeckend herzustellen, gelingt nicht immer, aber man lernt es sehr bald. Möchten es die Hausfrauen nur mal versuchen; es ist auch so viel billiger und gewiß wohlschmeckender als mit Del.“

---

#### Kapitel 4. Getränke.

Der Vegetarianer hat wenig Durst. Weil er alles stark Reizende vermeidet, so hat er nie den durch solche Reizmittel künstlich erzeugten Durst. „Der Durst,“ sagt Shelley da, wo er den Uebergang der Menschheit von der natürlichen Lebensweise zu der unnatürlichen schildert, „der Durst, der natürliche Begleiter aller Fleisch-Diät und vielleicht jeder durch Küchenzubereitung verdorbenen