

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

uns die Erfahrung, daß lau warme und auch kühle 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, heißen Kaffee und Thee in's Wanken. —

Das Zulässigste wird Hafersgrüßschleim oder suppenartige Abkochung von Weizen-, Roggen- und anderen Schrot-Mehlen sein. Auch aus Milch bereitete Getränke mit unschuldigen Zusätzen werden am wenigsten schädlich und zugleich nahrhaft sein. Kakao sollte man in seiner Bohnenform kaufen und selbst rösten und pulverisieren, um vor Verfälschung gesichert zu sein. Die Schale der Kakaobohne liefert zudem einen sehr aromatischen und nicht erregenden Thee. (Dieses billige Theesurrogat überschwemmt schon in zahlreichen Gewürzmischungen den Markt; man beziehe daher aus sicherer Quelle nach Gewicht in loser Form.) Die Chokolade hat trotz ihres Nährgehaltes für den nichts Verföhlerisches mehr, der da weiß, daß das, was ihr Reiz verleiht, in die Reihe der Giftstoffe gehört, und daß fast alle im Handel befindliche Chokolade verfälscht ist (siehe Klende, Verfälschung der Nahrungsmittel). — Ueber Kaffee und Thee hat ja selbst Birchow abfällig geurteilt. Daß wir alle Spirituosen: Wein, Bier, Branntwein u. in dem Grade als sie Alkohol enthalten, meiden, versteht sich von selbst. (Vergl. Kap. 21.)

Kapitel 5. Die Zusammenstellung.

Da der Uebergang von der blutigen Diät zur natürlichen meistens allmählich geschieht, so ist es von großer Wichtigkeit, daß gerade während der Uebergangszeit die verschiedenen Nährstoffe richtig verbunden werden.

a. Der strenge Vegetarianer hat es in dieser Hinsicht