

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

Wer die **Beweise** für diese Sätze ausführlich dargelegt haben will, den verweise ich auf meine Schrift: „Die natürliche Lebensweise,“ (Heft 1, 3. Aufl., 1882. 1,20 Mark) und auf das in allen Stücken Interesse bietende Studium des „Vereinsblattes für Freunde der natürlichen Lebensweise,“ welches den Leser über den Gang der vegetarischen Bewegung und die an dieselbe sich knüpfende reiche Litteratur stets im Laufenden erhält. (Vergleiche auch Kap. 29.)

Um nun vielfach ausgesprochenen Wünschen zu genügen, möge hier eine Anzahl bewährter Rezepte aus Frauenhand folgen, die **als Beispiele während der Uebergangszeit** der Hausfrau dazu nützen mögen, im Anschluß an die bisherige Lebensweise **die Brücke** zur natürlichen Diät leichter aufzufinden.

Kapitel 9. Suppen.

Die Wertschätzung der Suppen ist zwar auch unter Vegetariern eine sehr verschiedenartige, ja vielfach werden dieselben für ganz entbehrlich angesehen. Unsere Meinung ist, daß sie, namentlich für ältere Leute, in kalter Jahreszeit aber für Alt und Jung, wenn richtig zubereitet, eine zu angenehme Speiseart sind, als daß sie übergangen werden dürften. Nur beachte man: Unsere Suppen sollen nicht dünne Wasserbrühen sein, sondern, mit kräftigen vegetabilischen Zuthaten verstärkt und mehr der Breiform sich nähernd, eine Speise vorstellen, auch nicht heiß genossen werden. Zu jeder Suppe genieße man Brot; dadurch wird die Speichelentwicklung und folglich die Verdauung gefördert, dann aber auch, was von Wichtigkeit, der Thätigkeit des Essens das maßvolle Tempo gesichert. Gewürze sind, geringe Salzthat ausgenommen, womöglich ganz zu vermeiden; vornehmlich achte man auf die zum Kochen etwa verwendete Butter;