

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

Kinder ohne Kuhmilch aufzuziehen und nur durch Abkochungen von Weizen-, Schrot- oder Hafermehl zu ernähren. Die Mehrzahl der in dumpfem Stall ihr Leben verbringenden „Stallkühe“ ist nicht für gesund zu erachten und neigt in späteren Jahren vorwiegend zur Lungenstucht hin. Da aber vermittelst der Milch die Krankheit der Kuh nur zu leicht auf das Kind übertragen werden kann, so wäre es gut, sie ganz bei dessen Ernährung zu missen. Die Ideal-Nahrung bleibt natürlich die Muttermilch, und diese in ausreichendem Maße durch die Behandlung ihres Körpers und durch die Art ihrer Lebensweise zu schaffen, sollte eine jede Mutter ernstlich und mit dem frohen Bewußtsein ihrer schönen Aufgabe bestrebt sein.

Kapitel 27. **Wichtige Bemerkungen.**

1) Vorliegendes Büchlein soll und will nur eine Brücke sein aus der Fleischdiät heraus in die Frucht- diät hinüber. Es wird sich daher jeder Denkende die Rezepte sehr leicht vereinfachen, um sie der wirklich naturgemäßen Nährweise allmählich näherzubringen. Wer nun dabei folgerichtig zu Werke geht, wird bald vom eigenen Bedürfnis richtig geleitet werden.

2) Insbesondere wird er ohne Zwanggefühl immer weniger scharf würzen, salzen, schmälzen und säuern, vielmehr mit Genuß das Einfache dem Zusammengesetzten, das Milde dem Scharfen vorziehen.

3) Statt des feinen Mehles wird er bei verschiedenen Speisen das Schrotmehl mit Vorteil verwenden. Wie viel schmackhafter dieses ist, kann er vorher leicht an der als Morgentrunke empfohlenen Schrotmehlsuppe erproben. (Kap. 21.)

4) An Stelle der tierischen Fette tritt die Butter. Aber auch diese ist gut ersetzbar durch die Pflanzen- Oele (Oliven-, Buch-, Mohn- Del u. s. w.). Zu Salaten