

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

Einleitung.

Leitwort:

„Der Vegetarismus ist's, der Dir

„Das Heil bereitet — neues Leben gibt.“

In Anbetracht der vorhandenen zahlreichen guten und auch weniger brauchbaren Kochbücher über Zubereitung der vegetarischen Kost wird es wohl nicht ausbleiben, daß das Erscheinen der vorliegenden Arbeit hier und da Kopfschütteln verursacht. Man wird die Bedürfnisfrage anregen und dabei vielleicht zu dem Ergebnis gelangen, daß eine neue Erscheinung kaum etwas Neues bringen könne. Und dennoch, so sehr ich die Vorzüge mancher, mir bekannter Kochbücher zu schätzen weiß und so fern es mir liegt, diese hinter meiner Arbeit zurückstellen zu wollen, so glaube ich deshalb schon dadurch viel Neues zu bieten, daß ich meine Erfahrungen **im Haushalt, stets selbst am Kochherd tätig**, sammelte und sie nach vorheriger scharfer Abwägung des Für und Wider in den nachfolgenden Kochvorschriften niedergelegt habe. Erst auf lebhaftes Drängen zahlreicher Freunde einer naturgemäßen Lebensweise hin habe ich mich zur Herausgabe des Buches entschlossen und hoffe daher, durch recht weitgehende Verbreitung desselben meinen lieben Mitmenschen einen Dienst zu erweisen.

Zunächst muß darauf hingewiesen werden, daß zu einer wirklich naturgemäßen Lebensweise nicht allein die schmackhafte Zubereitung der Speisen an sich ausreicht, sondern in erster Linie die Zusammensetzung der einzelnen