

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

Zu guter Letzt sei noch vor dem Trinken bei oder kurz nach der Mahlzeit gewarnt. Wen trotz des Genusses wenig gesalzener Speisen dürstet, der lösche seinen Durst vor dem Essen oder gewöhne sich, was für einen echten Vegetarier eigentlich als selbstverständlich gelten sollte, an reichlichen Genuß frischen Obstes, wozu auch die meisten Südfrüchte zu zählen sind.

Nun zur Beschaffenheit der Nahrungsmittel übergehend, glaube ich alles gesagt zu haben, wenn ich behaupte, gerade das Beste ist für jeden Menschen und insbesondere für die heutige Kulturmenschen gerade gut genug. Man lasse sich also nie durch markttschreierische Angebote verleiten, ohne eingehende Prüfung nur der scheinbaren Billigkeit wegen minderwertige Nahrungsmittel einzukaufen und zu verwenden. Eine derartige Ersparnis rächt sich meist schwer an der Gesundheit und am Geldbeutel.

Von diesem Standpunkt ausgehend habe ich überall nur die von mir als erstklassig erprobten Konserven, Speisefette, Würzen, Fruchtsäfte wie z. B. die nach Dr. Kellogg hergestellten Nussprodukte, Palmin usw. als Zutaten zu meinen Rezepten genannt.

Ueber die Kellogg'schen (Friedensauer Gesundheits-) Nahrungsmittel an dieser Stelle Näheres zu berichten, kann ich mir nicht versagen; sie erfreuen sich schon seit vielen Jahren allgemeiner Beliebtheit. Sie enthalten nicht einen Grundnährstoff in möglichst konzentrierter Form, wie dies bei den vielen Eiweiß-, Nährsalz- und ähnlichen Präparaten der Fall ist, sondern das Hauptgewicht wird darauf gelegt, aus den besten Rohprodukten (Getreide, Nüsse und Obst) durch mechanische Bearbeitung (ohne irgendwelche Beimischung gesundheitschädlicher Substanzen) zum größten Teil gebrauchsfertige Nährmittel zuzubereiten. Der Vorteil bei diesen Präparaten ist ihre leichte Verdaulichkeit, Reinheit, angenehmer Geschmack und hoher Nährwert, da sie alle