Zeitschrift: Appenzellische Jahrbücher

Herausgeber: Appenzellische Gemeinnützige Gesellschaft

Band: 19 (1890)

Heft: 3

Artikel: Ueber Volksernährung

Autor: Höchner

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-259865

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Meber Volksernährung.

Referat, gehalten an der Jahresversammlung der appenzellischen gemeinnützigen Gesellschaft, den 3. September 1888 in Wolfhalden von Dr. Höchner in Walzenhausen.

"S'habermues war fertig, se dömmet ihr Chinder und effet! Seg=n-ich's Gott, und wachset und trueihet!"

So läßt Bebel, ber gemütliche Dichter, die Mutter ihren Kindern zum Frühftück rufen. Und was müßte Bebel bei uns jest die Mutter rufen laffen? Ich bente, es hieße: "Der Raffee ist fertig", resp. der Zichorienkaffee mit abge= rahmter Milch und mäffrigen Kartoffeln, der leider an fo vielen Orten die Stelle des Habermuses eingenommen und jenes verdrängt hat. Ift diese moderne Busammensepung beffer, als das altväter'sche Habermus? Nein! aber nahrhafter? nein! so doch billiger? auch das nicht! Aber warum bedient man sich gleichwohl dieser Mischung? Das weiß ich Das ist eben eine jener Gigentumlichkeiten in der heutzutägigen Ernährungsweise des Bolkes, deren Grund meist schwer zu finden, in der Hauptsache aber doch weniger in gegebenen ärmlichen Berhältniffen, als in vollkommener Un= fenntnis menschlicher Nahrungs= und Ernährungsgesetze zu suchen ist. Und boch hat man darüber schon so viel ge= schrieben und schreibt immer noch, und wenn Referent zu allem Ueberfluß das Thema auf Wunfch der appenzell. Gemein= nützigen Gesellschaft besprechen will, so geschieht es nicht im Glauben, viel Neues auf den Markt zu bringen, sondern in der Absicht, das alte, bereits in Sachen Borhandene und Getane wieder einmal dem lieben Publifum vor Augen zu führen, es zu erklären und zu empfehlen, um schließlich boch diesem und jenem etwelches Interesse abzugewinnen und die Aussaat da und dort auf fruchtbares Erdreich fallen zu sehen. Fällt ja auch keine Siche auf den ersten Streich, so können auch da nur wiederholte Anläufe zu etwelcher Beslehrung des teils in Vorurteil, teils in Unkenntnis sich bessindenden Publikums, zum Ziele führen. Wenn es mir nur in ganz geringem Grade gelingen sollte, so ist mein Zweckschon erreicht.

Wie der Titel sagt, handelt es sich hier um eine kleine Abhandlung über Volksernährung. Um das Thema besser zu verstehen, werde ich vorerst über Ernährung im allgemeinen und nachher über Volksernährung im speziellen mich ergehen.

Bas ift Ernährung? Nun, benkt vielleicht mancher, eine sehr einfache Frage, das weiß ich schon, dazu brauch ich keinen Erklärer. Aber sachte! so einfach ist es doch nicht. Ernährung ist nicht blos Nahrungsaufnahme, das täglich zu verzehrende Quantum von Speisen und Getränken, es ist im weitern Sinne speziell die Berarbeitung dieser Stoffe in der Blut- und Gewebebildung. Nahrung und Ernährung ist also nicht das= selbe, obschon sie gar oft verwechselt werden. Erst die Nahrung, b. h. die Ginnahme der Lebensmittel, dann die Ernährung, resp. die Berarbeitung berselben zu Blut und Geweben des Individuums. Der Mensch ist schon oft mit einer Maschine verglichen worden, die nur arbeitet, wenn sie regelmäßig genährt, resp. mit Rohle und Holz gefüttert wird. Es ist etwas bran, doch nur in gang oberflächlichem Sinn. Die Lokomotive z. B. wird allerdings gespeist und erzeugt Dampf zur Bewegung 2c., aber trot der reichlichen Nahrung nutt sie sich doch allmählig und, im Berhältnis zur mensch= lichen Maschinerie, sogar schnell ab, wird defekt und untauglich. Da nüten Holz und Kohle nichts mehr, so viel man auch verwenden möchte, es fehlt eben nicht blos an der Nahrung. Ganz anders beim Menschen, er kann durch passende Nahrung nicht blos die nötige Kraft zur Bewegung, Arbeit 2c. bekommen, sondern seine ganze Maschinerie, die ja auch fort= während abgenutt wird, immer wieder selbst ausbessern und in gutem Zustand jahre- und jahrzehndelang erhalten. Die Nahrung erzeugt also beim Menschen nicht nur Damps, wie bei der Lokomotive zur Fortbewegung 2c., sondern sie besorgt gleichzeitig, sofern nicht schlimme Hindernisse sich geltend machen, gewissenhaft und zuverlässig die Instandhaltung der Lokomotive resp. des Organismus selbst und diese letztere Arbeit ist eben speziell die der Ernährung.

Gar oft hört man die Redensart : Der Mensch ift was er ißt, d. h. diejenigen Bestandteile, aus denen seine Nahrung zusammengesetzt ift, bilden seinen Körper; es ist aber auch dieser Vergleich nicht gang richtig; benn abgesehen bavon, daß der Mensch nicht bloß aus Materie, sondern auch aus Seele, Geist be= fteht, die mit der Nahrung nicht in direktem Zusammenhang stehen, ift zwischen dem fertigen Menschen und seiner Nahrungs= zufuhr ein so gewaltiger Unterschied, wie zwischen den einzelnen Steinen und Holzstücken und dem erstellten Hause. Nahrungs= mittel sind das rohe Baumaterial, dessen Berarbeitung und Umwandlung in Blut, Gäfte, Gewebe und zum vollendeten Organismus Sache ber Ernährung an Stelle des Baumeisters ist. Je nachdem nun das Material, so das Gebäude; je nachdem die Nahrung, dem entsprechend der menschliche Orga-Also voraus, wenn etwas rechtes entstehen soll, nismus. gutes Material resp. gute Nahrung. Wie wird nun diese verarbeitet? Wie macht sich die Ernährung? In furzem Umriß ist der Vorgang folgender: Die Speisen und Getrante gelangen in den Mund, wo sie gekaut und durch den Speichel schon teilweise aufgelöst werden (ber Speichel, bas Sefret verschiedener in dem Mund sich öffnender Drufen bient hauptfächlich dazu, die sogenannte "Stärke" in Dextrin und Zucker umzuwandeln). In frühern Zeiten war das Raugeschäft mit feinen besondern Schwierigkeiten verbunden; man hatte noch seine eigenen 20-30 Bahne im Mund, die vor nichts zuruckschreckten. Heutzutage ist das ganz anders; ein gesundes,

natürliches Gebiß bei Erwachsenen ist eine Seltenheit, und wer nicht über ein kleines Kapital verfügt, sich ein "künsteliches" einsetzen und unterhalten zu lassen, kommt in Verlegensheit, was er mit fester Nahrung anfangen soll, und doch sollte alles vollständig gekaut werden, denn: "gut gekaut, ist halb verdaut!"

Durch die Speiseröhre gelangt die Nahrung in den Magen, wo verschiedene Drüsensäfte und anderweitige Sekretionen dieselbe zersetzen und teilweise auslösen. Es bildet sich eine festere und eine flüssigere Masse. Erstere, der Chymus oder Speisebrei, wird vom Magen in die Gedärme allmählig weiter befördert und auf dem Wege durch verschiedene weitere Lösungsmittel, wie Galle, Bauchspeichel, Darmsaft 2c. (die das Fett, Eiweiß, Fibrin zerlegen) noch aller brauchbaren Bestandteile entledigt, um dann als völlig extrahirter, unbrauchsarer Ballast endlich aus dem Körper entfernt zu werden. Die flüssige Masse aber, der Chylus oder Milchsaft, quasi das Extrakt, der Auszug der gesamten Nahrung, wird dem Körper, resp. dem Blut und den Geweben einverleibt.

Es finden sich im Magen schon eine große Menge kleinster Deffnungen, die den Milchsaft aufsaugen; das Gleiche geschieht auch in einem großen Teil der Gedärme. Diese von bloßem Auge unsichtbaren Deffnungen sind die Anfänge der sogenannten Lymphgesäße, die den aufgesogenen Milchsaft dann auf verschiedenen Wegen dem gleichen Ziele, der rechten Herzkammer zuführen. Bon hier beginnt nun der Milchsaft als Blut erst durch die Lungen, dann durch alle Teile des Körpers den Kreislauf zur Bildung und Ergänzung versbrauchter Gewebe. Bom Herzen, dem gewaltigen und vorstrefslich eingerichteten Pumpwerk (es ist nicht das Herz, von dem die Dichter singen, mit all seiner Lust und all seinem Schmerz, das schließlich gar noch entzwei bricht!), vom wirkslichen Herzen also, diesem kräftigen Muskel, wird das Blut ansangs in großen sesten, dann immer kleiner und dünner

werdenden Kanälen in alle Teile getrieben, bis es schließlich nur noch von spinnwebseinen Wänden (den Capillaren oder Haargefäßen) umgeben, alle Organe und Gewebe umfließt und so durch die sogenannte Endosmose, d. h. Austausch der Blut und Gewebesäste durch die außerordentlich dünnen Wände die guten, frischen Bestandteile an die Umgebung abzgibt, die verbrauchten aber mit sich sortnimmt. Es geschieht dies durch die Benen oder Blutadern, die, in immer weiter werdenden Köhren das verdordene schlechte Blut (Aderlaßblut) dem Herzen zuleiten, während die Arterien oder Pulsadern dasselbe, nachdem es in den Lungen durch die Atmung, resp. durch Zusuhr von frischer, sauerstossfreicher Lust und Auszatmung der entstandenen schädlichen Kohlensäure gereinigt wurde, wieder vom Herzen wegleiten.

Blutbildung ist also in erster Linie der Zweck der Ernährung und je besser die Nahrung, um so besser das Blut. "Blut ist ein ganz besonderer Saft", hat schon Altmeister Göthe gesagt; wir wissen es auch und leider auch das, daß diesem ganz besonderen Saft viel zu wenig Aufmerksamkeit und sorgfältige Rücksicht zuteil wird.

Hört man nicht täglich die Alage, daß unsere Generation überwiegend blutarm (im eigentlichen Sinn des Wortes) sei, und wenn nicht gerade Blutarmut vorhanden, so sei es doch von schlechter Beschaffenheit, von ungenügender Qualität. Woher kommt dies? Woher anders, als eben teils von unzrichtiger Lebensweise, teils unpassender Nahrung. Wie soll nun diese beschaffen sein, um richtige Ernährung, resp. gutes Blut zu erzielen? Die Nahrung muß eben alle die Bestandteile, und zwar in löslicher Form, enthalten, die der Körper zu seinem Ausbau und seiner gedeihlichen Entwicklung bedarf.

Das sind vor allem die stickstoffhaltigen Eiweißstoffe, Proteinsubstanzen, die stickstofflosen Kohlenhydrate, Stärkemehl, Dextrin, Zucker, Gummi, Cellulose (Zellstoff), die Fette, Salze, Säuren und Wasser. Alle diese

Stoffe muffen also auch in einer richtigen Nahrung enthalten sein, sei diese nun dem Tier- oder Pflanzenreich entnommen. In erster Linie stehen lange schon im Rufe als hauptsächlich nährend die Giweiß- oder Proteinstoffe, nämlich Gier, Fleisch, Rase, Rleber, Erbsen, Linsen 2c.; ihnen folgen die Rohlen= hydrate: Getreidesorten, Reis, Bucker, Rartoffeln; die Fette genießen wir in Gestalt von Butter, Del, Speck, Talg. Salze und Gauren find enthalten in verschiedenen Gemusch, Früchten zc. Wasser findet sich in jedem Nahrungsmittel als nie fehlender Bestandteil, in allen Mengenverhältnissen. Soll aber die Ernährung eine richtige fein, so muffen auch diese Stoffgruppen in wechselnder Zusammensetzung genossen werden. Man vermag wohl einige Zeit lang das Leben nur durch Eiweißstoffe zu erhalten; allein dies geschieht auf Rosten der Gewebe, be= sonders des Fettes. Ebenso läßt sich mit Fett und Rohlen= hydraten auskommen; bald aber stellen sich die Folgen der einseitigen Ernährung ein. Das gleiche ift ber Fall, wenn man sich ausschließlich nur pflanzlicher ober tierischer Nahrung Bei ersterer, der vegetabilischen (es huldigen dieser die sogen. Begetarianer, unter benen aber wenige sich ausschließlich an's System halten) nimmt das Körpergewicht im Verlauf der Zeit ab, bei der tierischen bagegen zu; doch treten dafür frankhafte Erscheinungen auf (wassersüchtige Anschwellungen, Nierenkrankheiten, Giweiß im Urin 2c.). Go liegt auch da die Wahrheit und der beste Weg in der Mitte, nämlich in der aus pflanzlichen und tierischen Produkten gemischten Nahrung; sie ift die natürlichste und zweckmäßigste und nicht ber reine Begetarianismus, wie er als alleinige naturgemäße Lebensweise von beffen Anhängern und Aposteln als Evangelium verfündet wird.

Wir haben bis jetzt im allgemeinen über Ernährung ges
sprochen und kommen nun zum speziellen Thema, dem der Volksernährung. Was verstehen wir unter dieser? Die Ers nährung, die eben für die Gruppe von Menschen paßt, die man mit dem Gesamtnamen "Bolk" bezeichnet: Die Arbeiter, die vom täglichen Berdienste Lebenden, die nicht gerade Armen, aber auch nicht Bemittelten oder Begüterten, Berufsleute, Gewerbetreibende 2c., überhaupt alle diejenigen, die, in mehr oder weniger bescheidenen Berhältnissen lebend, keine zu großen Auslagen für ihren Unterhalt machen können, dürfen oder wollen, die aber gleichwohl eine gesunde und kräftige Nahrung erhalten sollten oder zu erhalten wünschten.

Der Bermögliche und Reiche schafft sich für sein Geld leicht die seinsten und auch nahrhaftesten Speisen und Getränke; der Unbemittelte aber muß sich inbetreff derselben nach seinem oft genug spärlichen Büdget richten und sollte sich gleichwohl richtig ernähren; so ist er eben darauf angewiesen, die Nah-rungsmittel zu wählen, die im Preise relativ niedrig und doch an Nährgehalt reich sind. Dazu gehören vor allem die gewöhnlichen Sorten Fleisch, Eier, Milch, Käse und deren Produkte, Bohnen, Erbsen, Linsen, (Leguminosen) Brot und Getreibearten, Gemüse, Pilze, Schwämme 2c.

Wir haben oben schon erwähnt, daß der größere oder geringere Nährwert eines Lebensmittels vom größern oder geringern Gehalt an Eiweißstoff und Kohlenhydraten abhängt. Die Basis der Volksernährung wäre also eine Nahrung mit möglichst hohem Protein= (Eiweiß) oder Kohlenhydratgehalt, bei relativ geringem Kostenpreise.

Man hat natürlich schon längst alle Lebensmittel auf ihren Gehalt an Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett, Extrakten, Wasser zc. untersucht, und solcher Gehaltstabellen gibt es eine Menge. Da der momentane Preis eines Nahrungsmittels bekannt ist, fällt es natürlich nicht schwer, anhand der erswähnten Tabellen die besten und relativ billigsten herauszussinden. Sehen wir uns einmal eine solche Tabelle an (nach den Untersuchungen der Prosessoren Boit und Pettenkoffer), und greisen wir nur die gewöhnlichsten Nahrungsmittel heraus, so sinden wir solgende Gehaltsverhältnisse in Prozenten:

	Eiweiß.	Rohlenhydrat	. Sett.	Waster.
	°/o	0/0	°/o	0/0
Fleisch ca.	20-22	1-2	2-3	70—75
Leguminosen ca.	20 - 25	55 - 60	2	15-20
(Bohnen, Erbsen, Linsen)				
Gier	14-15	1 - 2	10—12	70—75
Getreidesorten	10—15	60 - 70	2-5	12—15
(Weizen, Hafer, Gerste 2c.)				
Milch	4-5	2 - 5	3—5	80 - 85
Kartoffeln	1-2	20 - 22	1	75 - 80
Gemüse (Kohl, Kraut)	1-2	7-8	1	85 - 90
Obst (Aepfel, Birnen)	¹ / ₂ —1	15 - 20	0	80 - 85

Welch ein Unterschied zwischen dem Nährwert von Fleisch, Giern und dem der Kartoffeln oder dem der Leguminosen (Erbsen, Bohnen, Linsen) und dem gewöhnlichen Gemüse (Kraut, Spinat 2c.). Wie gering ist gegenüber den Leguminosen, den Getreidesorten und der Milch der Eiweiß= und Fettgehalt der Kartoffeln, die immer noch so beliebt und die tägliche und sasschließliche Nahrung mit dem sogenannten "Kaffee" bei einer großen Zahl bilden.

Dr. Kufter sagt in seinen empfehlenswerten und noch zu wenig verbreiteten Blättern für die öffentliche Gesundheitspflege: "Möchte doch die ärmere Hausfrau einmal einsehen lernen und praktisch darnach handeln, daß die gedankenlose Kartoffelsund Zichorienwirtschaft in ihrem Küchendepartement ein Fluch ist und sich an Gesundheit, Geldbeutel und Moral des einzelnen, wie der Familie aufs bitterste rächt; denn vor der eiweißsarmen Kartoffel, dieser Betrügerin des Magens, wenn sie ihn ohne kräftigen Zusatz von Käse, Leguminosen oder andern ebenfalls billigen, nahrhaften Nahrungsmitteln verproviantiren soll, zum Fusel verunreinigten Kartoffelschnaps ist in vielen Gegenden auch unseres Baterlandes nur ein kleiner Schritt.

So beweist auch Dr. Schuler, eidgenössischer Inspektor, in seinem Schriftchen: "Die Ernährungsweise der arbeitenden

Rlaffen in ber Schweiz in ihrem Ginfluß auf die Ausbreitung des Alkoholismus" den Zusammenhang von gehaltloser Nahrung, besonders Kartoffeln und milcharmem Kaffee, mit dem Schnapsglase unwiderleglich. Da heißt es z. B. aus dem Emmental: "Es fehlt überall an eiweißreicher und fetthaltiger Nahrung. Sie hält nicht lange vor und macht Zwischenmahlzeiten um so nötiger, die meist ben Schnaps zur unvermeidlichen Beigabe haben. Gleiche betrübende Berichte finden sich auch von Beobachtern aus dem Oberhasli und der Umgegend von Bern, wo geringe Suppen mit gesottenen Kartoffeln, durrem Obst oder grünem Gemüse die Hauptrolle spielen. Und ähnlich traurig klingt es noch aus vielen andern Gegenden, wo sich die Bolksernährung auch hauptfächlich um mässrige und stärke= mehlhaltige Rost gewürzt mit Alkohol - oft von abschenlichster Qualität - trop billiger und guter Milch herumdreht. Leider sind durch verschiedene landwirtschaftliche Faktoren die Preise für Fleisch und Gier, ben mägsten und besten der Nahrungs= mittel, über Gebühr gestiegen, so daß sie, falls nicht ein Fallen der Preise stattfindet, fürs Bolt nicht mehr zum täglichen Bebarf gerechnet werden können.

Was das Fleisch betrifft, so wird bekanntlich "Ochsensseich" von einem Tiere, das nicht gar alt oder durch Arbeit heruntergekommen ist, als das kräftigste angesehen. Aber es schwankt der Wassergehalt des Fleisches, je nachdem es von diesem oder jenem Tier und je nachdem es fetter oder magerer ist, von 45—65%. Mit Recht sagt daher Dr. Sonderegger in seinen vortrefslichen "Vorposten der Gesundheitspslege": "Da man das Wasser billiger beim Brunnen, als beim Wetzger holt, so ist es ein großer Rechnungssehler, wenn man für schlechtes Fleisch nicht mindestens 20% weniger bezahlt, als für gutes. Bekanntlich haben in demselben Tier (abgesehen von seiner Art überhaupt) die verschiedenen Stücke verschiedenen Gehalt und Nährwert: Hüsten, Lenden und Rückenstücke sind die besten, Schulterblatt, Hals, Bauch= und

Beinstücke die schlechtesten, kaum halb so gehaltreichen. Der Preis sollte, wie in England und in allen größern Städten des Kontinents, nach dem Stücke festgesetzt werden; wer das beste haben will, soll am meisten, und wer als geringer Kunde das schlechtere nehmen muß, soll am wenigsten bezahlen. Tausend hungrigen Lehrlingen und schmal bedienten Familienstischen käme es zu gute, wenn das Auge des Gesetzes, das so gerne wacht, auch über den Fleischverkauf wirklich wachen wollte. Gesundheitspflege und Nationalökonomie sind bei der Frage schwer beteiligt."

Kalbfleisch, das weit über seinem Nährwert im Preise steht, ist, wie das Fleisch junger Tiere überhaupt, sehr wasserzeich. "Kalbfleisch ist Halbfleisch", sagt die Redensart. Bon tierischen Nährmitteln fürs Bolk wären noch zu nennen: das eiweiß= und settreiche Horn, (nur nicht für Kranke, weil zu schwer; für diese sind die mehr Eiweiß und weniger Fett enthaltenden Brieschen — Kernchen — empsehlenswerter), ferner die an Eiweiß, Extrakt und Salzen reiche Leber, endlich die nicht gerade ihres Geschmackes als ihres Kährwertes und geringen Preises wegen empsehlenswerten Kaldaunen (Kutteln), Wagen und Därme.

Es wäre hier noch der nicht blos viel konsumirten, sons dern durchgehends auch sehr beliebten Würste aller Sorten zu gedenken, obschon Jean Paul einst boshaft gesagt hat: "Nur die Götter allein können Würste ruhig essen, da sie allein wissen, was drin ist", (mit Ausnahme natürlich dessienigen, der sie gemacht hat). Doch, das war zu Jean Pauls Zeiten; jetzt natürlich ist das ganz anders, und es tun die Wetger nur hinein, was drein gehört, und wenn dem also ist, so können wir auch die Würste als nahrhaft und ihrer leichten Zubereitung wegen, als äußerst bequem empsehlen.

Von den, wie gesagt, für Volksernährung noch in zu hohem Preise stehenden Giern ist wenig zu erwähnen. Ihre mannigsache Verwendung, teils in natura, hart oder weich gesotten, — teils als treffliche Beigabe zu Suppen, Gemusen, Gerichten aller Art, ift bekannt. Nur das fei immer wieder in Erinnerung gebracht, daß nur sogenannte "weiche" Gier als stärkend genossen werden sollten; die "harten" find ziem= lich unverdaulich und erfordern zur Berarbeitung einen guten, gesunden Magen. Dem Fleisch und den Giern zunächst stellen sich an Nährgehalt, wie wir aus obiger Tabelle sehen, die Leguminosen (Hülsenfrüchte, Bohnen, Erbsen, Linsen 2c.); sie haben aber vor jenen den großen Vorzug, daß sie bedeutend billiger sind. Und wie wenig kennt man sie noch in ihrem Werte, wie wenig werden sie noch vom Volk im Berhältnis zu andern teuern oder gehaltlosern Nahrungsmitteln konsumirt! Ein Linsengericht z. B., wer kostet es noch, wer verlangt barnach in unserer Zeit? Es ist eine altehrwürdige, biblische Erinnerung, und so nahrhaft es auch ist, — wir fänden wahrscheinlich niemanden, der nur den geringsten Erbteil an das größte Linsengericht tauschen würde. Bohnen und Erbsen werden besonders in frischem Rustande etwas mehr konsumirt, doch noch bei weitem nicht in dem Grade, wie sie es in Rück= sicht ihres Gehaltes verdienen würden. Wie hoch ihr Nähr= wert inbetreff Billigkeit gegenüber andern Nahrungsmitteln ift, zeigt z. B. folgende Tabelle:

Für einen Franken erhält man Giweiß: in Bohnensemmel offen 460 Gramm, Preis per Kilo 50 Cts. in Magerfäse 430 80 Cts. in Linsenmehl offen 420 60 Cts. " in Leguminose (Maggi) 370 65 Cts. " " 11 in Milch 20 Cts. 170 " 11 " 1.40 Cts. in Ochsenfleisch (mittelfett) 150 11 11 Gier 80 12 Stf.

Nun hat man allerdings und nicht ganz mit Unrecht den Hülsenfrüchten den Borwurf gemacht, daß sie nicht besonders verdaulich seien, daß unsere modernen Mägen ihnen nicht mehr so gewachsen seien, wie diejenigen unserer Altvordern.

Aber dieser Uebelstand ist glücklicherweise fast ganz beseitigt durch eine neue Bereitungsart, bem sogenannten Leguminosen= mehl Maggi. Um ein gut schmeckendes, billiges Nahrungs= mittel in ben Handel zu bringen, hat Herr Maggi in Rempttal (Bürich) sich der verdankenswerten und mühsamen Arbeit unterzogen, die verschiedenen Leguminosenmehle für sich und in Berbindung mit andern Mehlen darzustellen. Er hat hiebei die Mühe nicht gescheut, mit verschiedenen Aerzten und Physio= logen, die sich für die "Ernährungsfrage des Bolkes" intereffiren, zu beraten, und unter ihrem Rate, so weit es die theoretisch festzustellenden Puntte (Gehalt an Eiweiß, Kohlenhydrate 2c.) betrifft, verschiedene Praparate hergestellt, die, nachdem über ihre Mährfähigkeit an verschiedenen Orten, in Laboratorien 2c. Erfahrungen gesammelt worden, dem Handel übergeben worden sind. Wir stehen nicht an, nach unserer Renntnis und eigenen Erfahrung diese Leguminosenpräparate als ganz vorzüglich zu empfehlen. Ich hoffe, damit mich nicht etwa dem stillen Ver= bacht auszuseten, als geheimer Agent ber Firma Maggi für diese Propaganda zu machen. Der Geschäftsbetrieb und seine Einnahmen stehen mir wirklich ferne; ich tue es lediglich im Interesse einer auten Sache.

Diese Maggi - Leguminosen eignen sich für jeden bürgerlichen Tisch und wir glauben auch, dank ihrer Billigkeit und der so einfachen Darstellungsweise der Suppen 2c., auch für den Tisch des Arbeiters, zumal des Fabrikarbeiters, dessen Hausstrau die schnell und einfach hergestellten Gerichte aus äußern Gründen schon bevorzugen wird. In neuerer Zeit wird durch die sogenannten "Suppentaseln", leguminosenhaltige Zusammensetzungen, die Bereitung noch mehr erleichtert. Wir wünschen, sagt Dr. Kuster in den oben erwähnten Gesundheitsblättern, und ich wünsche es mit ihm, daß diese Präparate dem "Teller nahrhafter wohlschmeckender Suppe" wieder sein Recht erwerben möge, das er so vielerorts verloren hat, weil die Fabrikarbeitersstrau meistens eine gute Suppe nicht zu kochen im Stande ist, da ihre Kochkunst wenig über "einen Kaffee zu machen" hinausreicht, und sie durch diesen ewigen Kaffee morgens, mittags und abends nicht selten den Mann ins Wirtshaus treibt, zu seinem und der Familie Schaden.

Leider muß konstatirt werden, daß bis jest ber Erfolg ber Maggi-Braparate bei weitem noch nicht dem guten Zwecke, ber damit angestrebt wurde, entspricht. Gerade in den Rreisen, für welche die Leguminose Maggi bestimmt ist, für den Bürgerund Arbeitertisch, begegnen wir einem Borurteil, das auf gang falscher Geschmacksrichtung und Verkennung der einfachsten Ernährungsverhältnisse beruht und bas, so hoffen wir, gerade im Interesse jener Rlasse über furz oder lang einer beffern Einsicht und einem größern Verbrauch weichen wird. En passant gesagt, möchte ich den Frauen, die Maggimehl verwenden wollen, nur bemerken, daß es sich sehr empfiehlt, dasselbe vor bem Gebrauch etwas zu rösten, ba badurch Geschmack und Annehmlichkeit der Suppen wesentlich erhöht werden. ganz ähnlicher Zusammensetzung und sehr empfehlenswert find auch Anorr's Leguminosen, die von Hertenstein und andern Nachfolgern Maggi's. Da wir gerade von Suppe reden, sei nur erwähnt, daß man in der Neuzeit überhaupt punkto Volksernährung großen Wert auf richtig bereitete, eiweiß= und fettreiche Suppen legt und bestrebt ift, fie an die Stelle der bisherigen, gehaltlosen Nahrungsmittel — Bichorien-Raffee, Rartoffeln 2c. - ju feten. Dr. Wiel, der befannte Fein= schmecker und Herausgeber des verbreiteten "Diätetischen Roch= buchs" und "Tisch für Magentrante" verlangt von einer "guten" Suppe folgende Borguge: fie fei nahrhaft, nur bie fräftigsten Nährstoffe sollen dazu ausgezogen werden; sie sei leicht verdaulich, indem alles dazu gründlich zer= stoßen, verkocht und in fluffige Form gebracht werde; fie fei ich machaft, weil alle Feinheiten der Natur dazu verwendet werden können. Bur Erreichung der lettern Gigenschaft muffen aber meistens die Suppen besonders gewürzt werden.

Die Fleischbrühe bildet, wie bekannt, die Hauptgrundlage der Suppen, von sogenannten Wassersuppen abgesehen. aber eine gute Fleischbrühe zu bekommen, ist der Weg des Siedens geeigneten Fleisches ein umständlicher und hat es des= halb nicht an Versuchen gefehlt, dieselbe durch ein leichthand= liches Präparat aus dem Fleische zu ersetzen. So sind die verschiedenen Fleischertrafte entstanden, von denen das Liebig'iche immer noch das bekannteste und verbreitetste ift. Nun sind aber diese Produtte keineswegs Nahrungsmittel im strengen Sinne des Wortes, sondern sie wirken, wie auch die Fleischbrühe, besonders auf den Nervenapparat und die Berdauungswerkzeuge, welch lettere sie zu vermehrter Tätigkeit Sie sind für das Heben des Körpers dasselbe, anregen. was für das Geschäftsleben das Wechselaccept ist: folgt die nötige "Deckung" nach, fo ergibt fich eine belebende Wirkung, andernfalls bleibt der Wechsel ein leeres Papier. Sie gehören für sich allein nicht zu den stärkenden, sondern nur zu den anregenden Mitteln; fie versehen also eigentlich nur den Dienst von Gewürzen, wie es die zum Wohlgeschmack der Suppe vieles beitragenden Kräuter: Sellerie, Peterfilie, Schnittlauch 2c. oder die fünstlich bereiteten Auszüge solcher Kräuter, die fogenannten tonservirten Bewürze und Suppenfräuterextrafte auch tun. Wir können das Rapitel von der Suppe nicht schließen, ohne der früher so vielfach verbreiteten, nahr= haften und gerne genoffenen Hafersuppe oder des "Habermueses" zu gedenken, und sie, den mahrhaften Typus einer Bolkssuppe, aufs neue und immer wieder zu empfehlen. sie nicht kräftig und gut und billig, ist sie nicht sogar vor= trefflich, wenn sie mit etwas Fleischbrühe ober Extrakt aus Fleisch und Gemüsen vermischt wird? Wie hoch steht sie an Nährwert über dem gewöhnlichen Gebräu, das man "Raffee" nennt, und wie gering ift zur Zeit ihr Verbrauch im Burgerund Arbeiterstand im Bergleich mit jenem!

Ein altes Sprüchlein heißt: "Milch, Butter und Brot, macht jung und alt die Wangen rot." Wir wissen nun wohl, daß viele von der sogenannten vornehmen Welt rote Wangen nicht für standesgemäß halten; aber dem Bolt stehen fie immer noch gut genug an, und doch find diese Beichen blühender Gesundheit im Abnehmen begriffen, wie es leider eben auch mit der Milch und ihren Produkten gegen den frühern Konsum der Fall ist. Der schweizerische, landwirtschaftliche Verein hat sich deshalb in den letten Jahren angelegentliche und verdienstvolle Mühe gegeben, nicht blos die in unserm Lande so wichtige Milchwirtschaft zu heben, sondern auch den in manchen Gegenden unseres Vaterlandes merklich gesunkenen Berbrauch der Milch wieder zu mehren. Es wurde tonstatirt, daß im Bolfe der Geschmack hinsichtlich des Genusses ber Milch zurückgegangen, bagegen berjenige für alkoholische Ge= tränke mächtig fortgeschritten sei. Früher war erstere bas tägliche Getränke der Bauernfamilie; heute ift sie vielerorts schon eine Seltenheit; dafür sind Schnaps und schlechter Raffee an ihre Stelle getreten. Die Frage nach der zweckmäßigsten Berwendungsart wurde vom eidgenöffischen landwirtschaftlichen Berein u. a. auch dahin entschieden, daß man die Milch wieder mehr zur Volksernährung, zu direftem Konfum ftatt Raffee und mässriger Suppen, sowie besonders auch zur Magerfäsfabrifation verwenden follte, welche in der Schweiz noch nicht die gehörige Ausbeutung findet. Unter ben übrigen Milchproduften wird namentlich ber Bieger als vorzügliches und billigstes Volksnahrungsmittel hervorgehoben. Bon gang spezieller Bedeutung mar die Frage: "Wie fonnen Milch und Milchprodufte in größerm Magftabe und in ausgebehnter Weise bei ber Bolksernährung Berwendung finden?" Es wurde mit Recht die bedauerliche Tatsache betont, daß trop klarer Darlegung über ben Nähr= wert der Milch und ihrer Produkte ihr ausgedehnter und naturgemäßer Gebrauch gerade in den Bolksschichten großen

Widerstand finde. Ungeachtet der guten Rate, die seit Jahr= zehnden in dieser Richtung erteilt worden find; trot der vieler= orts billigen Milchpreise macht sich leiber häufig und gerabe in armen Familien eine Bedankenlosigkeit und Gleichgültigkeit geltend, die man nur fehr schwer und langfam beseitigen fann, wenn nicht die milchproduzirende Bevölkerung selbst mit gutem Beispiel vorangeht. Daß es aber in letterer Beziehung mangelhaft steht, haben vielfache Untersuchungen bewiesen. Statt die Milch genügend zu eignem Bedarf für die Baushaltung zu reserviren, verkauft sie der Bauer, vom baren Beldgewinn verleitet, in die Raserei und hat für die eigene Familie zu wenig übrig. Go nimmt in vielen Begenden, wo Käsereien sind, der Milchkonsum ab und berjenige von schlechtem Kaffee, Kartoffeln und Schnaps zu. Und ist nicht die Milch, dieses weiße Blut, das beste und billigste der Nah= rungsmittel? Wie könnte ber Säugling ohne fie leben, bas Rind ohne sie gedeihen? Und sehen wir den traftstroßenden Sennen au, der von Milch, Rafe 2c. hauptfächlich lebt, fagt er uns nicht beutlich genug und mehr als Worte es vermögen, daß Milch und ihre Produkte nicht bloß gefund, sondern auch ftark und arbeitstüchtig machen?

Die vielsach noch verbreitete Ansicht, daß Milch "versschleime", d. h. daß sie in den Lungen und dem Magen Schleimanhäufung verursache und deshalb von Kindern und Erwachsenen gemieden werden müsse, ist eine ganz irrige. Im Segenteil, je mehr Milch, besonders den Kindern versabreicht wird, um so besser. Alle Energie, sagt Dr. Schuler (in seiner Schrift über die Ernährungsweise der arbeitenden Klassen) ist darauf zu verwenden, daß unsere schweizerische Bevölkerung zu einem größern Verbrauch von Milch und Milchprodukten zurücksehre; es ist dies die Pflicht eines jeden, der sich um die Volksernährung kümmert. Dem Bestreben aber, möglichst viel Milch in die Käserei zu tragen, muß bei unsern Bauern das andere Plat machen, vor allem die

Haushaltung gut und billig mit dem eigenen Produkt zu nähren. "Gründen wir eine Milchkonsumliga gegenüber der Schnapskonsumliga", sprach der hochverdiente Schapmann sel.

Und Dr. Ambühl, Kantonschemiker in St. Gallen, fagte in einen Vortrage über Haushaltungstunde für junge Töchter: "Eigentlich könnte ich, was über den Berbrauch von Milch und Milchspeisen im burgerlichen Saushalt zu fagen ift, in einen einzigen Sat zusammenfassen: Ihr jungen Töchter, Die ihr in diesen Tagen ernsthafte Anstrengungen gemacht habt, das bürgerliche Kochen zu erlernen, vergesset nicht, daß auf Euren Tisch nichts Besseres, nichts Gesunderes, aber auch nichts Billigeres kommen kann, als Milch und Milchprodukte in allen Formen! Probirt es nur selbst und sucht durch Eure Kochkunst Abwechslung in das Einerlei des Materials zu bringen! Wir streben nichts Neues an, wenn wir dem vermehrten Milchkonsum ein lebhaftes Wort reben, im Gegen= teil, wir wünschen nur Umtehr zu gang alten und guten, aber leider unferm Bolte vielfach ver= lorenen Gebräuchen!"

Neben der Milch verdienen auch deren haltbare Produkte (Butter und Käse) eine größere Beachtung und reichlichere Verwendung in der Volksernährung, als es bis jett der Fall war. Butter ist das leicht verdaulichste aller Speisefette und hat hierin einen großen Vorzug vor Schweineschmalz, Nierenfett und Olivenöl. Ihrem größern Konsum steht der leider ziemlich hohe Preis hindernd entgegen. Wer übrigens Butter kausen will, kause sie frisch und nicht ausgesotten, denn diese käufliche ausgesottene Butter ist selten reell, meist mit Rindssett, Schweineschmalz, Margarin und Oelen gefälscht und gefärbt.

Das wichtigste Produkt unserer Milchindustrie, der Käse in allen Formen, wird in seinem Ursprungslande, wo er so gut und billig wie nirgends sonst zu erhalten wäre, recht stiesmütterlich behandelt und in seinem Werte verkannt. "Speziell in der Oftschweiz", sagt Dr. Ambühl im oben erswähnten Bortrage, "ist der Käsekonsum ein sehr geringer. Und doch kennen wir kein zweites Nahrungsmittel, das dem Käse als billiger Lieserant des tierischen Siweißstoffes an die Seite gestellt werden kann. Das wissen andere Bölker besser, als wir Schweizer, die wir ihn produziren. Sehen Sie sich den italienischen Straßenarbeiter an: zu Fleisch und Giern reicht sein Lohn nicht aus; trockenes Brot und aus Maismehl bereitete Polenta bildet quantitativ seine Hauptnahrung; aber immer muß noch ein Stücklein Käse dabei sein, das ihn des Fleisches vollständig entbehren läßt."

"Ein Stück Rase zu trockenem Brode oder Rartoffeln hilft mit, die großen Mengen Stärkemehl verdaulicher zu machen und verbeffert daneben auch den Geschmack. Als Teil und Bürze von Mehlspeisen und Suppen aller Art ift der Rafe eine ebenso wertvolle Beigabe. In einer ganzen Reihe von Mehlspeisen kann eine kochkundige Hausfrau mit Rase vortreffliche Geschmackseffette erzielen. Wir erinnern nur an die bekannten Ras-Anöpfle, Ras-Rüchle, Ras-Appich, Ras-Fladen, mit Kafe gewürzten Reis, Maccaroni, Nudeln 2c., alles sogenannte Fastenspeisen, die aber nach ihrer Busammensegung vollkommen im Stande sind, Fleischspeisen zu ersetzen und bebentend weniger foften." "Mehrverbrauch von Rafe im eigenen Lande ist zugleich ein Mittel, der gegenwärtigen Ueberproduktion einen Abfluß zu verschaffen. Wo sollen wir schließlich mit den tausenden und tausenden von Zentnern Käse hin, welche unser Land jährlich in bester Qualität produzirt, wenn die Länder ringsum unübersteigliche Bollschranken aufrichten und selbst fabriziren, was sie uns früher für gutes Geld abgekauft haben? Selber effen wird in diesem Falle das beste sein und unser Bolt, wenn nicht gerade fett, so boch gesunder und fräftiger machen."

Soviel über Milch und beren Produtte.

Wir haben noch weniges über die Bemufe zu fagen. Dieselben sind befanntlich nicht von großem Nährwerte, und von ihrem ausschließlichen Gebrauche könnte man nicht leben; aber als Bufat zu anderer, fräftigerer Nahrung find fie gang vortrefflich und brauchbar. Sie sind gefund, nicht kostspielig, erfrischend und in geringem Grade auch blutbildend. Wer kennt sie nicht als beliebte Beigabe zum Bürgertisch, die verschiedenen Rohlarten, Kraut, Spinat, Wirfing, Blumenkohl, Rohlrabi, Salat, Rüben, Schwarzwurzeln 2c.? Auch die so viel genoffenen und verbreiteten Kartoffeln gehören hieher, wo fie als Zugabe zu anderer fett- ober eiweißreicher Nahrung ihren Blat am besten ausfüllen. Die Zubereitung der Gemuse ift meist eine sehr einfache und es dürfte auch deren Kultur, sowohl im kleinen als im großen, mehr empfohlen werden. Gemüsen möchten wir gerne als sehr nahrhaft (außer ben Leguminosen allen bisher erwähnten an Eiweißgehalt überlegen) einige Sorten Schmamme und Bilge anreihen und fie als billige, fräftige Kost empfehlen. Allein wir können es deshalb nicht, weil die richtige Erkenntnis derselben beim Bublikum, ja felbst auch bei in Sachen Erfahrenen auf Schwierigkeit stößt. Es gibt befanntlich zweierlei Arten, giftige und ungiftige, und ihre Unterscheidung, wenn sie auch im allgemeinen bald eingeübt wäre, fann doch in einzelnen Fällen sehr schwer und, wie schon vielfach konstatirt ift, durch die Folgen verhängnisvoll werden. Wer also nicht genau zwischen den guten und bösartigen Schwämmen 2c. unterscheiben kann, verzichte daber lieber in seinem und seiner Familie Interesse auf dieses allerdings nahrhafte, aber oft gefährliche Gericht.

Außer in Frankreich mit der größten Produktion und dem entsprechenden Konsum (besonders in den feinern und nicht für den Bürgertisch berechneten Arten: den Champignons und Trüffeln) werden Pilze besonders in Bayern, Thüringen, Böhmen, Ungarn häufig genossen; auch in Italien finden die

genießbaren Schwämme eine viel zahlreichere und abwechslungsvollere Unwendung für sich allein oder als Beilage zu andern Gerichten, als dies in der Schweiz der Fall ist. Könnte einmal die Schwierigkeit der Unterscheidung guter und bösartiger Schwämme gehoben und ihr Genuß ungefährdet erlaubt werden, so wäre damit dem Bürgertisch ein höchst schäßenswertes Produkt gewonnen, das unter den Bolksnährmitteln seiner Billigkeit, Nahrhaftigkeit und leichten Kultur wegen einen hohen Kang einnehmen würde, obschon ihm wahrscheinlich in unserer Gegend nicht gerade große Sympathie entgegengebracht würde; denn de gustidus non est disputandum, sagt der Lateiner, was ungefähr soviel heißt, als, über die Geschmäcke (und zwar nicht bloß inbezug auf Pilze und Schwämme, sondern in allen Bolksernährungsfragen) sei eben schwer zu entscheiden.

Bum Effen gehört auch das Trinken. Ja, viele ftellen es noch darüber! So wollen auch wir noch mit einigen Worten desselben gedenken. Was ist das beste Getränke? Neußerst einfache Frage und je nach der Individualität sehr schwierige Beantwortung! Ein alter Weiser hat einst gesagt: "Wasser ist das beste!" Er war aber weder Thurgauer, noch Rheinthaler, auch fein Appenzeller, sondern aus Griechen= land gebürtig, und sein Ausspruch datirt schon von so langer Beit her, daß er für die meisten als veraltet gilt. Und es ist wirklich schade, daß dem also ist. Als allgemeines Durst= und Lösungsmittel steht Wasser auch jest noch unerreicht da für Pflanze, Tier und Mensch, als Genugmittel aber, oder als Mittel zum anregen, stärken, was man fo drunter und vielfach fälschlich versteht, ist es wirklich zu wässrig, d. h. es entbehrt eben des für diese Zwecke notwendigen geistigen resp. alkoholischen Gehalts. Bu den Getränken der lettern Sorte zählen wir bekanntlich als die gewöhnlichsten und am meisten genoffenen: Moft, Bier, Bein und Branntwein. Gie ent= halten alle mehr oder weniger Alkohol und gehören nicht zu

den eigentlichen Nahrungsmitteln, sondern befördern nur die Verdauung und wirken hauptsächlich durch den Weingeist= gehalt auf das Nervensystem. Das milbeste und für den Arbeiter- und Bürgerstand beste Getränk wäre ein guter Most. Sein Alfoholgehalt schwankt natürlich bedeutend je nach der Bereitungsart, im Durchschnitt beträgt er etwa 5 bis 7%. Leider sind die schönen Zeiten vorbei, wo man, außer bei Privaten, noch fast in jedem Wirtshause einen guten Most bekommen fonnte. Teils jahrelang geringer Er= trag und deshalb hoher Obstpreis, teils auch die bei vielen Wirten sehr bedenkliche Gewohnheit, voll ernten zu wollen, wo sie nur halb oder gar nicht gefäet haben, sind schuld an diesem Rückgang des Getränkes. Wir bedauern dies um so mehr, als nicht blos in Gegenden, wo der Most überhaupt fehlt, sondern wo er allmählig schlecht oder zu teuer geworden ist, gar oft der verderbliche, billigere Schnaps an seine Stelle tritt. Es wäre von großem Vorteil und Gedeihen, wenn der verbesserten Mostkultur alle Aufmerksamkeit gewidmet würde, guten Most dort einzuführen, wo er bis jest fehlt, und ihn da, wo er getrunken wird, in guter Qualität und anständigem Preise zu erhalten. Hoffen wir, daß in diesem, an Obstfegen so reichen Jahr das Versäumte wieder zu aller Befriedigung nachgeholt werde und die frühern Rlagen ver= stummen.

Bier, ein altehrwürdiges Getränke, das schon zur Zeit der Pharaone im Gebrauch war, das die alten Griechen und Römer kannten und das speziell der Liebling unserer gersmanischen Altvordern war und es auch für deren Nachkommen geworden ist, wird von Jahr zu Jahr mehr konsumirt. Sein mittlerer Alkoholgehalt ist 5%; englische, überhaupt starke Biere, enthalten 7 bis 10%. Wenn richtig bereitet, ohne die oft schädlichen Zutaten, ist es ein angenehmes, gesundes Getränke, und um so höher zu schäßen, als es ein achtbarer Konkurrent des teuren Weines und ein nicht genug zu preis

sender Ersatz des Branntweins ist. Aber auch hier heißt es: "chi va piano, va sano" und es darf für unsere Berhältnisse nicht im entserntesten der Maßstab des Konsums nach dem eines Münchener Bürgers oder gar eines dortigen Bräuers berechnet werden.

"Run reicht den Potal mit Wein gefüllt, der das Berg erfreut und die Sehnfucht ftillt", fingt Mirza Schaffy, und wir fängen gerne mit, galte es nur ein Loblied auf diesen Sorgenbrecher par excellence. Aber der Wein, der von Dichtern befungen wird, paßt nicht zum Kapitel "Boltsernährung", wir muffen ichon mit einer geringern Sorte vorlieb nehmen und auch biefe nur in dem Sinne, daß fie nicht bloges Genugmittel sei, sondern zu etwelcher Kräftigung bes von Arbeit ermüdeten Körpers diene, da Wein überhaupt mehr anregend, als ernährend wirft. "Wein ift die Milch des Alters und Milch der Wein der Jugend", heißt es schon von lange her. Für Kinder ist er schädlich; er kann es aber bekanntlich auch großen Rindern werden, wenn fie die Grenzen eines anftändigen Trunkes überschreiten. Er ift mit seinen 5 bis 20% Weingeist ein naher Berwandter des Alfohols und hat, in größerer Menge genoffen, die gleiche Wirfung, wie jener. Sonderegger in seinen "Borposten der Besundheits= pflege" fagt: "Wer richtig gegeffen hat, bem nüpt ein Glas Bein; wer nur ungenüglich effen konnte ober wollte, dem hilft der Wein für einige Zeit; allmählig aber richtet er ihn zu grunde. Man fann vorhandene Kräfte damit antreiben, ungenügliche aber erschöpfen. Wer sein edles Rog wohl gefüttert hat, der mag ihm die Peitsche geben, wer aber blos mit der Beitsche fahren will, wird nicht weit kommen. Der Wein ift mehr Beitsche als Hafer, mehr Reizmittel als Nahrung".

Und endlich der Branntwein. Wir können uns kurz fassen. Wer kennt nicht seine verderbliche Wirkung? Wer hat nicht von all dem Elend und Jammer gelesen und gehört, die anhaltender ober unzeitgemäßer Genuß desselben hervorzgebracht? Physischer und moralischer Ruin und der Gang nach dem Armenhaus, Frrenhaus oder die Strafanstalt sind das schließliche Ende. Wer wird einem Mann, der streng arbeiten muß, zur Stärkung ein Gläschen guten Branntwein verdieten wollen, wer wird es nicht diesem oder jenem zur Erholung in bescheidenem Maße gönnen, wer überall und sogleich bei mäßigem Genuß Gefahr für Seele und Leib wittern wollen? Nein, so weit gehen wir nicht! Aber das zu viel und die schlechte Qualität so mancher Schnäpse und die schlimme Angewöhnung ist's, was das Verderben schnäpse, dem abzuhelsen Private und Staat in bester Absicht und vereinten Kräften sich bemühen. Mögen ihre Vestrebungen zum Wohle der Einzelnen und der Nation von Erfolg gekrönt werden!

Ich bin am Schlusse; zur Aufstellung spezieller Postulate, die teils doch oft nur fromme Wünsche bleiben, teils im allgemeinen schon im Referate enthalten sind, sehe ich mich nicht veranlaßt. Mein Zweck ist erreicht, wenn durch diese kleine Abhandlung die Bolksernährungsstage wieder etwas angeregt, wenn sie in Schule und Haus besprochen, wenn sie von Privaten und Bereinen weiter verfolgt und zu Nut und Frommen des Bolkes verwertet wird. Nicht dem einzelnen, sondern nur vereinten Kräften wird es auch da gelingen, allmählig einer vernünftigern Anschauung Bahn zu brechen, besserer Einsicht Eingang zu verschaffen, und so die sozialste aller sozialen Fragen zu lösen und zu segensreicher Tat und Wahrheit werden zu lassen.