

Zeitschrift:	Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber:	Bioforum Schweiz
Band:	5 (1950)
Heft:	1
Artikel:	Zur Kost des starken Mannes
Autor:	Bircher, Ralph
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-890910

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: 05.02.2026

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

Droht auf die Dauer nicht eine dunkle Gefahr, wenn der gültige Auftrag «Bebauet die Erde» einfach soweit wie möglich an die Maschine übertragen wird? Gibt es nicht wenigstens eine Frage des Masses, die hier anzuwenden und immer zugunsten der Erstarkung menschlicher Seelenkräfte entschieden werden muss?

Gandhi, der geistesmächtige weltgeschichtliche Held und, wir dürfen wohl sagen Seher, setzte sich selber wieder ans Spinnrad.

Der Fabrikarbeiter flieht sonntags die Stadt, wenn's nur irgendwie angeht.

Kann uns der russische Kolchosenbetrieb ein Ideal bedeuten?

Das sind nur einige Hinweise. Möchten sie mancherorts bei unseren Freunden eine Überzeugung festigen, die zum Entschluss führen muss:

Wir wollen unsere Bauernarbeit, die heilende und geheiligte, ihres schönsten Segens nicht selber berauben. Der Acker soll uns Heimat bleiben. Er darf uns nicht verloren gehen.

«Was hülfe es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele?»

ZUR KOST **des**
starken
Mannes

Dr. RALPH BIRCHER

Starke Männer, die mit ihrem Körper Grosses und Tüchtiges leisten können beim Tragen, Werken, Kämpfen, Boxen, Rennen und Schwimmen — Essen und Trinken — geniessen heute eine Bewunderung wie vielleicht noch nie. Als im vergangenen Herbst der Boxer Cerdan bei einem Unfall ums Leben kam, umarmten

sich in den Strassen Wildfremde aufschluchzend in metaphysischem Schmerz, als ob das Tageslicht erloschen wäre, und dass eine der begnadetsten Geigenkünstlerinnen beim selben Unglück das Leben verlor, wurde in den Zeitungen nebenbei im Kleindruck erwähnt.

Eine Reaktion auf die Vernachlässigung, ja Entheiligung des menschlichen Körpers, die im christlichen Zeitalter in weiten Kreisen geschehen ist, ohne dass es in den Evangelien begründet wäre — eine solche Reaktion war ja fällig und notwendig. Sie soll nur nicht die Form einer Anbetung oder gar der Vergötzung des Kraftmeiertums annehmen, wohl aber die volle, lebenskräftige Gesundheit des Körpers wieder aufbauen als Tempel für Seele und Geist, damit die Ganzheit wiederhergestellt ist. Im Hinblick auf die Ernährung hat Dr. Bircher-Benner dies einmal mit folgendem Wort ausgedrückt:

Die Wunder der Seele bleiben jenen verschlossen, die dauernd die Ernährungsgesetze missachten. Von der Ernährung hängen Kraft und Tiefe der inneren Erlebnisse ab, das ist ihre eigentliche Bedeutung. Sich um seinen Körper, um seine Ernährung zu kümmern, hat keinen Zweck, es sei denn, dass daraus eine neue Entfaltung, ein Erwachen innerer Kräfte entstehe.»

Die heutige Verehrung des «starken Mannes» hat auch noch eine andere Seite. Es spricht aus ihr eine tiefe Sehnsucht der zivilisierten Menschen und besonders der Städter nach jener herrlichen, aus dem Vollen schöpfenden Vitalität, die wir verloren haben. Und dessen müssen wir uns erinnern, wenn wir in Fragen der Volksernährung etwas Erspriessliches ausrichten wollen. Denn der verehrte starke Mann ist doch natürlich vor allem deshalb so ein «Hirsch», weil er genug Fleisch isst, weil er sich «kräftig» ernährt. So denkt der Mann im Volk, und auch die Frau im Volk, und zum Volk gehören in dieser Hinsicht viele Akademiker. Und wenn da gesagt wird «genug Fleisch», so ist damit gemeint viel Eiweiss und Fett, überhaupt Konzentriertes, auch Zucker und Kraftnährmittel, die rasch ins Blut übergehen, und nicht gemeint sind Vollkornbrot, Obst und Gemüse und Kartoffeln, die nach gemeinem Verständnis zwar den Bauch füllen, aber wenig Kraft geben, und am

wenigsten gar die Rohkost — von solchen Dingen mag ein Schneider oder Philosoph leben, nicht aber ein starker Mann.

Diese populäre Meinung ist untergründig und zäh, darüber täusche man sich nicht. Sie sitzt auch in uns selber noch ein wenig, wenn wir es schon lange anders wissen, und sie sitzt manchmal gerade im eifrigen Vegetarier, um unter Umständen plötzlich wieder durchzubrechen. Darum ist es wichtig, dass wir uns mit der Ernährung des starken Mannes befassen und uns klar werden über sie. Denn was dem «Hirschen» frommt, das wird auch für die Hindin und das Kitzen gut sein.

Die Olympischen Wettkämpfe von 1936 schienen das Problem eindeutig zugunsten reichlicher Fleischkost entschieden zu haben. Die Athleten verzehrten dort geradezu unheimliche Mengen von Fleisch, und die Fach- und Tagespresse knüpfte entsprechende Erläuterungen daran. Hintendrein stellte es sich allerdings heraus, dass vor allem deshalb so viel Fleisch konsumiert worden war, weil die Wettkämpfer sich dann, wenn sie den entscheidenden Kampf hinter sich hatten, mit Wonne auf die kostenlos servierten «Herrlichkeiten» der vom Norddeutschen Lloyd besorgten Küche stürzten! Man erfuhr weiterhin, dass die einzige Mannschaft, welche auf Fleisch verzichtet hatte, eine indische Hockeymannschaft, ihre sämtlichen Konkurrenten «haushoch» überlegen besiegte.

Dr. Bircher-Benner schrieb damals: «Der reichliche Fleischgenuss der Olympiade-Wettkämpfer ist eine Tat tapferster und kühnster, aber irregeführter Männer. Sie haben damit nicht nur ihr Leben, sondern auch ihre Gesundheit aufs Spiel gesetzt.»

Es gibt selbstverständlich auch Athleten aller Sportzweige, welche sich knapp und natürlich und überdies mit wenig oder gar keinem Fleisch ernähren und dabei Rekorde schlagen und höchste Auszeichnungen erlangen. Es gibt ihrer mehr, als man gewöhnlich weiss; aber es würde wenig beitragen, wenn man sie nun aufzählen wollte; denn es gibt selbstverständlich noch mehr Beispiele von besieгten Sportvegetariern. Es hat aber einen gewissen Sinn, auf einen grossen Sportklub in England hinzuweisen, der seit 62 Jahren eine glanzvolle Rolle im internationalen Sportleben spielt, obwohl er sich die Gewinnung des Nachwuchses dadurch erschwert, dass

er von seinen Mitgliedern den grundsätzlichen Verzicht auf Alkohol, Tabak, Kaffee, Tee, Fleisch und Weissbrot verlangt. Ich meine den «Vegetarian Cycling and Athletic Club». Er wies, besonders in den beiden Vorkriegsepochen, unerhörte Leistungskataloge auf, die jene anderer Sportvereine Jahr für Jahr weit übertrafen, und seine Erfahrungen und Leistungen sind eingehend überprüft worden durch das physiologische Institut der Universität Aberdeen. Dabei ist vor allem die bemerkenswerte Tatsache herausgekommen, dass seine führenden Wettkämpfer wesentlich länger auf der Höhe ihrer Maximalleistungen bleiben als jene anderer Vereine, nicht selten über das 40. Altersjahr hinaus, während die Leistungen sonst bedeutend früher abzusinken pflegen. Und auch dieses, dass seine Mannschaften jene Erschöpfungszusammenbrüche, die sonst am Ende grösserer Rennen so häufig sind, kaum je erleben.

Fleischgenuss hat eine gewisse Wirkung, die dem Sportler unter Umständen willkommen ist. Da sind einmal bestimmte Reizstoffe, welche zwar nicht Kraft geben, aber den Stoffwechsel und die Nerven anregen. Da ist sodann die Eiweisskonzentration. Eiweiss dient zwar nur dem Aufbau und Ersatz des Körpermaterials; aber es gibt Eiweissmoleküle, welche in winzigen Mengen bestimmte anregende Wirkungen haben. Dafür bedarf es allerdings nicht der Fleischzufuhr. Viele Sportkämpfer nehmen sehr viel mehr Eiweiss zu sich, als ihr Körper bedarf. Diese Überschüsse haben eine eigenartige Wirkung. Sie müssen sehr rasch abgebaut und ausgeschieden werden. Es handelt sich da um eine Notregulation, welche den Körper mit recht giftigen Abbaustoffen überhäuft, zumal bei solchem Fleischkonsum, wie er im olympischen Dorf geschah. Zu gleicher Zeit wird auch ein kleiner Kohlehydratbestandteil des Eiweissmoleküls frei und gleichsam in den Stoffwechsel hineingefeuert. Verglichen mit den normalen Abläufen, bei denen die Natur sich grösster Wirtschaftlichkeit und besten Nutzeffektes befleissigt, ist dies allerdings ein ausserordentlich unwirtschaftlicher Vorgang, der sehr stark belastet und wenig nützt. Aber ein Quentchen Extra-Mehrleistung mag damit immerhin bei einem Körper herausgeholt werden, der nicht mehr vollgesund ist. Auf alle Fälle bedeutet er einen Raubbau an der Gesundheit. Spitzen-

sportler mögen das in der Regel besser aushalten als andere; denn sie gehören ja eben zu einer Auslese von Menschen, die durch das Spiel der Erbfaktoren mit einer ganz besonders günstigen Anlage zur Welt gekommen sind, meistens auch mit sehr tüchtigen Verdauungs- und Ausscheidungsorganen. Dennoch treiben sie Raubbau an der eigenen Natur, und es ist kein Wunder, wenn die Gesundheitsorganisation des Völkerbundes auf Grund eingehender Untersuchungen zum Schlusse kam, dass der Sportwettkampf in seiner heutigen Form den Beteiligten mehr gesundheitlichen Schaden zufügt als Nutzen. Die Anfeuerung durch reichliche Fleischkost gehört in das Kapitel des Dopings, und Doping mancher Art spielt, wie mir Kenner versichern, eine leider recht allgemeine und zum Teil sehr bedenkliche Rolle bei den Sportwettkämpfen unserer Zeit.

Das Problem der richtigen Ernährung des starken Mannes wird also nicht gelöst, wenn wir feststellen, was die Sportkanonen zu sich nehmen, ebensowenig wie die Frage, wie man die Landwirtschaft zum Blühen bringen kann, mit den Grundsätzen des Goldminenabbaues zu lösen wäre.

Näher zum Ziel führt da schon der Sportstudenten-Versuch an der Marburger Klinik (Prof. Eimer), der die Sache von der Gegenseite her angepackt hat. Einige gesunde, junge und kräftige Sportstudenten, die über ein besonders hohes Mass von körperlicher Leistungsfähigkeit und zum Teil über Spitzenleistungen in mehreren Sportarten ausgewiesen waren, wurden ausgewählt und einem Rohkostversuch unterworfen. Das ist ja nun wirklich kühn, und es hat wohl kein verantwortlich Denkender je die Absicht gehabt oder es auch nur für wünschenswert gehalten, bei Rohdiät auf eine Olympiade zu trainieren. Prof. Eimer liess aber seine Sportstudenten, nachdem jeder auf seine höchste Form trainiert war, plötzlich auf reine pflanzliche Rohkost nach Dr. Bircher-Benner umstellen und diese während drei Wochen ausschliesslich einnehmen, wobei u. a. die Eiweisszufuhr von 100 auf 50 Gramm reduziert und von vorwiegend tierischem auf fast rein pflanzliches Eiweiss umgestellt wurde, die Kalorienmenge aber praktisch gleich blieb (zirka 3150 Kalorien). Die kritische Frage war nun, ob die Sportler in diesen drei Wochen einer ihnen völlig ungewohnten Ernährung imstande

sein würden, ihre sportlichen Leistungen aufrechtzuerhalten. Genaue Stoffwechselbilanzen und Leistungsprüfungen vor, während und nach der kritischen Periode unterbauten das Experiment. Und nun das Resultat — es verdient volle Beachtung:

Ein Nachlassen der sportlichen Leistungen bei reiner Rohkost war nirgends nachweisbar, teilweise besserten sie sich sogar. Besonders im Geräteturnen wurden von einem der Teilnehmer Resultate erzielt, wie er sie im ganzen Jahr weder vorher noch nachher erreicht hat... Das Stickstoffgleichgewicht (Eiweissbilanz) erhielt sich während der Rohkostperiode konstant (trozt halber Eiweissmenge!), ja, es zeigte sich sogar meist ein minimaler Stickstoffansatz... Die Aufnahme der notwendigen Kalorienmengen in Form von Rohnahrung machte keinerlei Schwierigkeiten; es kam weder zu Blähungen noch zu Durchfällen, und es war — bei täglich 3160 Kalorien in Rohkostform! — keinerlei abnormale Belastung des Verdauungstraktes festzustellen (Zschr. f. Ernährg. Lpzg. 1933/7).

Eines scheint mir gewiss: Diese Ergebnisse sind geeignet, uns von jener Ängstlichkeit zu befreien, die aus der Übermacht der öffentlichen Meinung kommt, und es wäre zu wünschen, dass noch mehr in dieser Richtung gesucht und geforscht würde.

Denken Sie nur einmal an die Rolle, welche diese Übermacht der Vorurteile bei den Himalaya-Expeditionen zu spielen pflegt. Mit Hunderten von Trägern und Tonnen von Konservenzeug wird da ausgezogen. Das kostet jeweils ein Vermögen, und anders scheint es einfach nicht möglich zu sein. Und wie wird da auf der Höhe der Strapazen von Erschöpfungen und unwiederstehlichem Hässigwerden bei diesen tapferen Kameraden berichtet! Und dann kam Arnold Heim mit Gansser und machte es ganz anders. Er verzichtete auf Fleisch und Konserven und ernährte sich vorwiegend mit Getreide (Vollreis, Vollweizen, Hirse usw.). So kam er mit drei Trägern aus, war gar viel beweglicher, konnte in kurzer Zeit Unglaubliches leisten, und die Kosten waren 30- bis 60mal geringer (s. Heim und Gansser, Thron der Götter, Verlag Hans Huber, Bern 1938).

Auch Schwerarbeiter sind «starke Männer» und brauchen darum

— so sagt man im Volke — eine «kräftige Kost». Die Sache verhält sich da aber nicht anders als bei den Athleten. Dem deutschen Hofarzt in Japan, Dr. Erwin Bälz, sagten die Rikscha zieher am dritten Tage einer wochenlangen Überlandreise, sie würden vom Essen der freundlichst gewährten Fleischzulage zu müde, ob sie dieselbe nicht erst nach der Reise bekommen dürften. Diese beiden herkulischen Männer vollbrachten beim Rikscha ziehen Leistungen, die bei uns kaum einer fertigbringen könnte, und dies ganz ohne Fleisch (Toku Bälz: Erwin Bälz. Das Leben eines deutschen Arztes im erwachenden Japan, 3. Aufl., Stuttgart 1937). Im spanischen Bergland Kantabrien kann man nach einem Bericht in der «Gazette de Lausanne» (15. 12. 1948) «die Landleute einen 100 kg schweren Sack mühelos tragen sehen, worunter wir tiefgebückt stöhnen würden, und doch ernähren sich diese Landleute von Mais und ungekochter Milch und essen sozusagen nie Fleisch».

Solche Zeugnisse, von Laien und von Forschern, selbst auf Grund eingehender Untersuchungen, gibt es sehr viele — aus China, Japan, Indonesien, indianischen Hochländern, Süd- und Osteuropa — und sie zerstreuen jeden Zweifel daran, dass schwerste Körperarbeit bei ganz vorwiegend pflanzlicher und unkonzentrierter Nahrung fast oder ganz ohne Fleisch vollbracht werden kann. Hier folge nur noch der Fall eines Kohlenarbeiters in Zürich.

Eines Tages ging bei mir ein Brief von einem unbekannten Mann im Industriequartier ein: «Ich schreibe Ihnen dies», so stand darin, «um andern zu sagen, dass es auch dann geht, wenn man sein Brot mit Schwerarbeit verdient und sehr sparen muss. Ich ernähre mich einfach, aber ganz im Sinne von Dr. Bircher-Benner. Pflanzliche Rohnahrung macht etwa die Hälfte unserer Speisen aus und wird am Anfang der Mahlzeiten gegessen. Wir haben nur Vollkornbrot. Es gibt täglich Kartoffeln. Fleisch habe ich seit Jahren keines mehr gegessen, und Eier verwenden wir nur zum Kochen, aber spärlich. Die Anforderungen meiner Arbeit sind nicht immer gleich, aber es handelt sich immer um die Leistungen eines Schwerarbeiters im wahrsten Sinne, denn ich muss jahraus, jahrein schwere Lasten (Holz und Kohlen) tragen, Gewichte von 50 bis 100 kg, oft fünf Stockwerke hoch, bei neunstündiger Arbeits-

zeit. So viel kann ich nun sagen, dass ich meiner Pflicht leichter und mit mehr Ausdauer nachkommen kann als meine Arbeitskollegen, die sich ‚kräftig‘ nähren, wie man sagt. Auch ist mit dieser Ernährung mein chronisches Darmleiden geheilt.»

Ich habe diesen Mann damals aufgesucht und seine Angaben bestätigt gefunden. Er ernährte eine fünfköpfige Familie. Die Kinder sahen blühend aus. Es war sogar möglich, mit Hilfe seiner Frau einen sorgfältigen Vergleich der Speisezettel und Nahrungsmittelmengen und -kosten zwischen dieser Familie und einer benachbarten von gleicher Struktur und ganz ähnlicher ökonomischer Lage durchzuführen, über verschiedene Jahreszeiten und in mehrmaliger Wiederholung. Die Ergebnisse sind im April- und Juniheft 1936 und im Juniheft 1937 des «Wendepunkt» enthalten und analysiert. Sie zeigten, dass die Ernährung in unserem Sinne nicht nur von der Hausfrau bewältigt werden konnte, dass sie der Schwerarbeiterfamilie nicht nur Gesundheit und Leistungsfähigkeit verschaffte, sondern darüber hinaus auch noch eine Verminderung der Nahrungsmittelkosten um nicht weniger als 40 Prozent (!). Ich bitte Sie, sich die sozialen und volkswirtschaftlichen Konsequenzen dieses Beispieles vorzustellen!

Damit möchte ich mich nun der Soldatenernährung zuwenden, der ich ein kleines Buch mit historischen Studien und einigen grundsätzlichen Betrachtungen und Vorschlägen gewidmet habe *.

Der Soldat ist auch ein Inbegriff des «starken Mannes». Man wählt ja die tauglichsten Männer aus und trainiert sie im Militärdienst für mancherlei «Heldenleistungen», Dauermärsche und -ritte, Kommando-Unternehmungen, Fahr-, Flieg- und Kampfleistungen, welche oft höchste Anforderungen an den Körper stellen. Wie sollte da nicht reichliche Fleischkost am Platze sein?

Seitdem es stehende Heere gibt, werden Jahr für Jahr junge Männer aus den Gewohnheiten ihrer Familie und ihres Standes heraus- und in die Verpflegungsobhut des Armeekommissars genommen, lange genug, um in neuen Gewohnheiten gefestigt zu werden. Das Kommissariat ist aber der bevorzugte Ansatzpunkt

* Soldatenkost. Die Ernährung des Wehrmannes früher und heute. 60 Seiten, Fr. 1.60, «Wendepunkt»-Verlag, Zürich 6.

herrschender Lehrmeinungen über Ernährung, denn es gibt ja kaum eine andere Gelegenheit, wo die Kost grösserer Menschenmengen aus grundsätzlichen Erwägungen heraus bestimmt und ein Stück weit erzwungen werden könnte, und wo auch nicht unbedingt die billigste, sondern die leistungsfähigste Verpflegung erstrebt wird.

So führte schon der grosse Louvois, der unter Ludwig XIV. den Typ des wohlgepflegten Söldnerheeres schuf, als erster eine ungemein fleischreiche Soldatenkost ein, welche für Jahrhunderte als Vorbild gedient hat. Seine Infanteristen erhielten täglich ein ganzes Pfund Fleisch pro Kopf, und die Kavalleristen sogar doppelt so viel, und bei Expeditionen setzte Louvois Fleischkonzentrate ein. Andere Fürsten gaben sich Mühe, dem Beispiel zu folgen, konnten es aber aus Mangel an Mitteln nur teilweise tun. So erhielten die friedelerizianischen Infanteristen siebenmal weniger Fleisch, und man kann, glaube ich, nicht sagen, dass sie siebenmal weniger geleistet hätten, eher das Gegenteil. Im 19. Jahrhundert stand die Fleischportion schon überall im Mittelpunkt der Soldatenkost, und um die Wende zum 20. Jahrhundert prunkte die schweizerische Miliz mit der höchsten Fleischration von 300 Gramm pro Kopf und Tag im Schuldienst und 500 Gramm im Feld. Manche waren auch damit noch unzufrieden. Anderseits war in weiten Teilen Europas noch bis gegen das Ende des 19. Jahrhunderts die ländliche und Arbeiterbevölkerung den täglichen Fleischgenuss, und gar einen so grossen, noch gänzlich ungewohnt. Die Rekruten fanden das zuerst herrlich, aber nach ein paar Tagen ertrugen sie es nicht mehr. Es kam, wie Berichte aus der Schweiz, Italien und andern Ländern zeigen, zu vielen Erkrankungen. Aber niemand scheint daraus geschlossen zu haben, die Fleischration könnte oder sollte vermindert werden.

Erst der Weltkrieg 1914—18 bewirkte ganz allgemein eine solche Reduktion in den europäischen Ländern; denn man hatte es eindrücklichst erfahren, erstens, dass solche Rationen im Ernstfall doch nicht aufrechterhalten werden konnten, und zweitens, dass es mit weniger auch geht, ja, sogar besser ging. Man lernte damals die Soldatenernährung überhaupt anders und mit feinerem Ver-

ständnis zu beurteilen, sie abwechslungsreicher und biologisch wertvoller zu gestalten. Am besten bekommt man davon einen Begriff, wenn man das 1939 erschienene Werk «Soldatenernährung» von Kittel-Schreiber-Ziegelmayer studiert (Leipzig 1939). Der zweite Weltkrieg hätte in dieser Hinsicht noch weit mehr lehren können; aber die Amerikaner als Hauptsieger haben eigenartigerweise wiederum, ähnlich wie Louvois, ein Vorbild besonders üppiger und fleischreicher Soldatenkost gegeben. Von den Russen, die es ganz anders machten, in dieser Hinsicht zu lernen, liegt uns weniger.

Darum wenden wir uns jetzt lieber dem zu, was man vielleicht die einfachste und genialste Lösung des Problems überhaupt nennen kann, nämlich die Verpflegung der römischen Legionäre im Altertum. Darüber existiert glücklicherweise eine sorgfältige, interessante Studie von Oberst Georg Veith, die man in Mayerhofers und Pirquets Lexikon der Ernährungskunde (Wien 1926) findet. Das römische Heer hat ja mit seiner einzigartigen zähen Schlagkraft und Beweglichkeit die damalige Welt erobert und jahrhundertelang beherrscht. Es gewann seine dauernde Form in einer furchtbaren Schule während des zweiten punischen Krieges, behielt aber in der Verpflegungsweise die Eigenart des tüchtigen und ärmlichen Bauernvolkes von Latium bei, auch in der Kaiserzeit. Die Verpflegung war auf äusserste Beweglichkeit der Truppe eingestellt, das heisst auf die Selbstversorgung kleinster Gruppen. Und da ist es nun merkwürdig zu sehen, dass eine Fleischratration überhaupt nicht vorgesehen war, ja, dass Fleisch bei den römischen Legionären, wenn überhaupt einmal, immer ausdrücklich als «Zugabe» oder als «Ersatz» (!) aufgeführt ist, ja, sogar als ein ungern gesehener Ersatz. «Als die Truppen Caesars in Albanien Mangel an Weizen litten, wurde dieser Zustand ausgesprochen als Hungersnot empfunden, obwohl Schlachtvieh in Hülle und Fülle zur Verfügung stand (de bello gallico III 47 f); ja, es wird den Soldaten selbst unter diesen Umständen hoch angerechnet, dass sie dieses überhaupt assen; und als in jenen Tagen eine Kohorte sich in schwerer Schlacht besonders auszeichnete, wurde ihr zum Lohn — trotz der geschilderten Verhältnisse — nicht die Fleisch-, sondern die Getreideration verdoppelt.»

Aus was aber bestand denn die Hauptnahrung dieser besten Soldaten des Altertums? Das waren 850 Gramm Weizenkörner — die Verpflegungsration schlechthin, d. h. ihr überwiegender und allein unveränderlicher Hauptbestandteil, wozu nur noch allerlei Erfordernisse der Zubereitung und fallweise Zugaben kamen. Jede Kameradschaft zählte, wenn vollständig, zehn Mann und führte auf dem ihr zugewiesenen Tragtier eine Handmühle und Korn für 15 bis 30 Tage mit. Mit der kleinen Mühle wurde das gefasste Getreide jeweils nach Bedarf vermahlen, das heißt grob und mit der ganzen Kleie geschrotet, und zu einem Drittel der Ration verbacken zu einem harten Fladenbrot, das als Marschproviant diente, und zu zwei Dritteln zu einer Polenta («puls»), deren Zubereitung nicht anders war als heute in Italien oder Rumänien (Mamaliga). Fehlte es an Weizen, so wurde er in erster Linie durch Gerste oder dann durch Hülsenfrüchte ersetzt, und erst wenn auch diese fehlten, durch Fleisch. Es gab manchmal Belohnungszugaben. Im allgemeinen wurden die Zugaben aber beim Marketender gekauft: so z. B. Öl, Käse, Gemüse aller Art, besonders Zwiebeln und Knoblauch, Speck, Salz, Gewürzkräuter, Wein und Posca, ein alkoholfreies Getränk, alles dies aus dem Sold und insofern etwas davon erreichbar war. Der Zugaben ungeachtet wurde die Getreideration nach Veith als Grundverpflegung und als ausreichend erachtet, «und sie reichte auch tatsächlich aus. Waren keine Zugaben da, so musste der Legionär ohne solche auskommen und vollen Dienst tun, und er hat es auch getan. Im wesentlichen hat somit der römische Legionär mit Weizenpolenta und Brot im Magen die Welt erobert.»

Ganze, unverarbeitete, noch lebende Getreidekörner sind ja tatsächlich nicht nur biologisch, sondern auch transport- und versorgungstechnisch eine ideale Konservierung, welche nahezu alles enthält, was der Mensch zur vollen Gesundheit braucht, wenn er ein körperlich tätiges Leben im Freien führt. Auch bei den Soldaten Friedrichs des Grossen und jenen seiner russischen Zeitgenossen wurden Handmühlen mitgeführt und war Vollkorn, wenn auch in etwas anderer und weniger vorherrschenden Form, die Grundverpflegung. Ich kenne einen Mann, der das Verpflegungsbeispiel der römischen Legionäre auf einer zweiwöchigen Bergwanderung wört-

lich nachgemacht und sich dabei, wie er schrieb, wohl und besonders leistungsfähig befunden hat.

Ich konnte Ihnen hier nur wenige Beispiele und Anregungen zur Kost des starken Mannes vorbringen. Es gibt da zweifellos mehr als eine richtige Lösung, und wir wissen noch lange nicht alles, was wir wissen sollten.

Wir setzen uns übrigens nicht Haudegen, Boxer und Trinkkumpane zum Lebensziel, sondern wollen im Rahmen der Einheit von Geist, Seele und Körper diesen letzteren Partner wieder beleben und veredeln. Wir wollen vor allem wissen, wie man ein starker Mann werden kann, ohne Raubbau an seiner Gesundheit zu treiben und mit vorrückenden Jahren ein «Ächzbündel» zu werden. Und da ist es am Platz, auf die Tatsache hinzuweisen, dass die ausgedienten Legionäre der Römer nach Jahrzehnten harten Dienstes bei einer Kost, wie wir sie nun kennengelernt haben, mit kleinen Landgütern in den eroberten Ländern belohnt wurden, und dass sie dort nicht nur imstande waren, das harte Leben von Klein-Kolonisten aufzunehmen, sondern auch noch Stammväter blühender Geschlechter zu werden.

Produktionskosten für 1 kg Milch

H A N S T A N N E R

Die Leitung der Schweizerischen Bauern-Heimatbewegung hat ihre Mitglieder ersucht, auf Grund ihrer ausgezeichnet geführten Betriebe ihr zahlenmässige Unterlagen zu liefern zur Beurteilung der Frage nach den Produktionskosten der Milch.

Die folgende Zusammenstellung gibt auf Grund einer gewissen-