

ausschließlich tierische noch eine ausschließlich pflanzliche Kost entspricht den Anforderungen, welche unser Körper stellt; eine richtige Nahrung kann nur eine gemischte sein. Auch die Milch, welche den Säuglingen als einzige und vollkommen ausreichende Nahrung dient, und darum vielfach als ein ganz ausgezeichnetes Nahrungsmittel gepriesen wird, macht in dieser Beziehung keine Ausnahme, wenn sie von Erwachsenen genossen werden soll. Sie enthält nämlich unter 100 Teilen 4 Teile Eiweiß, 4 Teile Fett und 4 Teile Zucker, welcher letzterer dem Stärkemehl gleichwertig ist, da dasselbe ja doch durch den Mundspeichel in Zucker verwandelt wird, also die stickstoffhaltigen und stickstofffreien Stoffe im Verhältnis von 1 zu 2, aber nicht wie es sein sollte, im Verhältnis von 1 zu $4\frac{1}{2}$.

9. Im einzelnen müssen wir bei Beurteilung eines Nahrungsmittels im Auge behalten, daß ein jedes mehr oder weniger Wasser enthält, und daß mit dem Wassergehalt sein Wert fällt, da wir beim Einkauf doch nicht das Wasser, sondern nur den eigentlichen Nährstoff bezahlen wollen. Danach würden sich die hauptsächlichsten Nahrungsmittel folgendermaßen anordnen: Schmalz mit 1, Butter mit 10, Hülsenfrüchte mit 15, Käse und Brot mit je 40, Fleisch, Kartoffeln und Eier mit je 75, Milch und Obst mit je 85, Gemüse mit 90 bis 95 Prozent Wasser. Es würden also die Hülsenfrüchte nach den Fetten als die besten und preiswertesten, die Gemüse als die schlechtesten Nahrungsmittel zu betrachten sein.

Zwei weitere Gesichtspunkte kommen jedoch bei der Beurteilung noch in Betracht.

Der eine ist die Verdaulichkeit. Dem hohen Wert der Hülsenfrüchte, dem Wert der pflanzlichen Nahrungsmittel überhaupt tut der Umstand wesentlichen Abbruch, daß bei ihnen die Nährstoffe in Hülsen und Schalen eingeschlossen sind, welche dem Magen- und Darmsaft den Zutritt erschweren und als unverdauliche Stoffe die Verdauungswerkzeuge unnötigerweise belästigen. Im geraden Gegensatz hierzu wird Fleisch und weiches Ei mit Leichtigkeit von den Verdauungssäften durchdrungen, ziemlich schnell aufgelöst und fast gänzlich ausgenutzt. Während bei Fleisch nur 5 Prozent unverdaulich bleiben, werden bei Linjen, welche mit ihren Schalen genossen werden, 40 Prozent, von Linjensehl immerhin noch 10 Prozent vom Blutstrom nicht aufgenommen. Hieraus erklärt sich die hohe Wertschätzung, welche dem Fleisch von jeher mit Recht zu teil geworden ist: kein Stoff liefert unserm Körper so schnell und so leicht Eiweiß, als gerade das Fleisch (oder weichgekochtes Ei). Hervorgehoben werden muß aber, daß die leichte Verdaulichkeit desselben verloren geht, wenn man gleichzeitig viel Fett genießt; dasselbe umhüllt dann die Fleischfasern und wehret dem Magensaft den Zutritt zu ihnen.

Der andere ist der Eiweißgehalt. Eiweiß braucht unser Körper unbedingt, da er ohne dasselbe rettungslos zu grunde gehen würde; es kann auch durch keinen andern Stoff, weder durch Stärkemehl, noch durch Fett ersetzt werden, während sich diese gegenseitig vertreten können. Enthalten darum zwei Körper, wie das Fleisch und die Kartoffeln, eine gleiche Menge Nährstoff, so verdient unbedingt das erstere den Vorzug; denn es gibt uns 20 Prozent Eiweiß gegen 2 Prozent in der Kartoffel.

10. Wegen ihres äußerst geringen Eiweißgehaltes, verbunden mit großem Wassergehalt, stehen das Obst, die Gemüse und die Pilze auf einer sehr niedrigen Stufe; trotzdem sind sie nicht ohne wesentliche Bedeutung für die Ernährung. Vermöge ihres Gehaltes an eigentümlichen Stoffen, vorzugsweise Salzen und Säuren, sind sie in der Lage, eine erfrischende Wirkung auf unsere Geschmacksnerven auszuüben und die Verdauungsorgane zu kräftigerer Absonderung der Verdauungssäfte anzuregen. Hierin begegnen sie sich mit den Gewürzen, die in kleinen Mengen genossen, ebensolche wohlthätigen Wirkungen ansüßen. Darum schätzen auch der Feinschmecker und der Sachverständige die Gemüse und die Gewürze hoch, trotzdem erstere an sich nur einen geringen, letztere gar keinen Nährwert haben. Nicht nur in der passenden Zusammenstellung der Speisen, sondern auch in ihrer schmackhaften Zubereitung und die Verdauung befördernden Würzung zeigt sich die hohe Kunst des Koches und der Hausfrau.

Tiehe, Stettin.