

rühmliche Streben fruchtlos ist. Der mechanische Betrieb wird sich immer mehr ausbreiten und immer überzeugender seine große Überlegenheit gegenüber der Handweberei beweisen. Alle Versuche, der Maschinenweberei wieder Boden abzugewinnen und die Handweberei ihr gegenüber wieder konkurrenzfähig zu machen, bedeuten, so gut sie auch gemeint sein mögen, nichts als einen Tropfen, der auf heißen Stein niederfällt.

(Teilweise nach M. Speer.)

## XI. Die Arbeit im Nahrungsmittel- und Gastgewerbe.

### 271. Unsere wichtigsten Nahrungsmittel.

Zur Arbeit brauchen wir Kraft. Diese Kraft, wie auch der Aufbau unseres Körpers, wird durch die Verdauung der von uns aufgenommenen Nahrungsstoffe erzeugt. Der stete Verbrauch von Nährstoffen in unserem Körper erfordert aber einen fortgesetzten Ersatz. Eine Reihe von Stoffen, wie Wasser, Fette, Salze, Kalk, Eisen usw. müssen innerhalb unsers Körpers zu kleinsten Teilchen, wie Bläschen (Zellen), Fäserchen, Röhrchen, Plättchen und Häutchen verarbeitet werden, ehe sie sich zu Knochen, Knorpeln, Muskeln und Nerven zusammensetzen. Das verbrauchte Fleisch muß durch neue Fleischstoffe, die Knochen durch Leim und Kalk, die Nerven durch Eiweiß und Fett ersetzt werden. Das fortwährende Abnutzen und Wiederersetzen des Stoffes in unserem Körper nennen wir den Stoffwechsel. Die in verschiedener Form und Mischung von uns aufgenommenen Nährstoffe bestehen, chemisch betrachtet, aus drei Gruppen: aus Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten. Das Wasser bringt die Nahrungsstoffe in die allein taugliche flüssige Form und ermöglicht die Ausscheidung der giftigen Zerfallsprodukte. Unser Brot besteht zur Hälfte, Fleisch zu drei Vierteln, Milch, Gemüse und Obst zu  $\frac{1}{10}$  aus Wasser.

Zu dem aus Kohlen-, Wasser-, Sauer- und Stickstoff bestehenden Eiweiß rechnet man die eigentlichen Eiweißkörper, den Faserstoff und Käsestoff von Tieren, den Klebe- und Pflanzenkäsestoff. Die Wände der Zellen, der kleinsten Teile des Körpers, bestehen aus Faserstoff. Unser Körper enthält etwa 10 % Eiweißstoff. Ein erwachsener Mensch, der 150 K wiegt, besitzt also in seinem Körper 15 K Eiweiß. Eiweißhaltige Stoffe sind Fleisch, Eier, Milch, Käse, Brot, Hülsenfrüchte und die eßbaren Pilze. Im allgemeinen sind die Nahrungsmittel von Tieren reicher an Eiweißstoffen als die von Pflanzen, abgesehen von den eiweißhaltigen Hülsenfrüchten. Ebenso wie die übrigen Nährstoffe bildet Eiweiß für sich allein keine Nahrung; ein Körper, der nur mit Eiweiß genährt wird, geht zugrunde. Umgekehrt wird bei ungenügender Zufuhr von Eiweißstoffen das Eiweiß des Körpers angegriffen und verzehrt, der Körper wird dann muskelschwach und zerfällt. In welchem Verhältnis einige der Hauptnahrungsmittel Eiweiß, Fett und Stärke enthalten, zeigt folgende Aufstellung: