

wenn unsere Nahrung aus tierischen Stoffen und aus Pflanzen gemischt ist. Zu einem gesunden, kräftigen Leben bedürfen wir der Abwechslung in den Speisen. Wollten wir bloß von magerm Fleisch, von Käse oder von Eiweiß leben, so müßten wir ebenso verhungern, als wenn unsere Nahrung bloß aus Fett, Butter oder Eidotter bestände. Ebenso können aber auch alle Mehlspeisen, besonders das Brot, nur dann als nahrhaft gelten, wenn in ihnen außer dem Mehl noch Kleber vorhanden ist. Da sich nun in der Kleie noch viel Kleber befindet, so ist Kleienbrot viel nahrhafter als das Brot ohne Kleie. Freilich wird durch die Kleie das Brot schwerer verdaulich; darum ist Kleienbrot einem schwachen Magen nicht anzuraten.

Die Getränke sollen die wässerigen Bestandteile unsers Blutes und Körpers ersetzen, die dieser fortwährend durch Lungen, Haut und Nieren verliert. Außerdem enthalten aber die Getränke, selbst das Trinkwasser, auch Nahrungsstoffe in sich, die zum Ersatz der festen Körperbestandteile dienen. Unter allen Getränken sind nur zwei für den Menschen von wirklichem Bedürfnis: das Wasser und die Milch. Die Milch dient gleichzeitig als Getränk und als Speise.

Wenn wir wissen, was wir essen sollen, so ist es auch von großer Bedeutung, zu wissen, wie wir die Speisen genießen müssen. Viele Menschen essen so, daß ihnen das Genossene den Nutzen nicht bringt, den es bringen könnte. Alles Feste, das wir genießen, ganz besonders das Fleisch, muß so zubereitet und im Munde mit den Zähnen so lange verarbeitet werden, daß es im Magen und im Darmkanal von den Verdauungssäften, vorzugsweise vom sauern Magensaft, leicht durchdrungen und aufgelöst werden kann. Je flüssiger und breiiger ein Nahrungsmittel ist, oder je schneller es im Magen in eine solche Form verwandelt werden kann, desto verdaulicher ist es, und desto besser können seine Nahrungsstoffe ausgezogen und in das Blut geschafft werden. Deshalb kommt auf die Zubereitung und das Kauen der Speisen sehr viel an. Da der Mundspeichel bereits die Verdauung eines wichtigen Nährstoffes, der Stärke, einleitet, so müssen alle Nahrungsmittel, die viel Stärke enthalten, z. B. Mehlspeisen, Brot und Kartoffeln, besonders gut gekaut werden. Ein gut gekochtes oder gebratenes und tüchtig zu Brei gekautes Stück Fleisch ist weit verdaulicher als hartes, wenig zerkautes Fleisch. Ein hartes Ei ist schwer verdaulich, wenn es nicht gründlich zerkaut wird; ein weiches Ei ist dagegen sehr leicht verdaulich. Feste,