

die Eier ersetzen. In zweiter Reihe steht das aus den Getreidekörnern gewonnene Brot, welches ja das verbreitetste Nahrungsmittel ist. Viel geringere Nährkraft haben die Kartoffeln, die in ihren mannigfachen Zubereitungen als eine angenehme und gesunde Zugabe zu den übrigen Speisen, doch nicht als ausreichendes Hauptnahrungsmittel angesehen werden sollten. Rüben, grüne Gemüse und reifes oder gekochtes Obst wirken, in mäßigen Mengen genossen, reinigend, blutfrischend und verdauungsbefördernd und sind, wenn auch wenig nährend, so doch durchaus empfehlenswerte Thaten zu unserer Kost.

Von den Getränken ist das Wasser allein unentbehrliches Nahrungsmittel. Wir nehmen es schon mit unseren flüssigen und festen Speisen in großen Mengen ein. Wenn indessen der Durst sich regt, wird man ihn in allen Lebensaltern am besten durch frisches, gutes Wasser stillen. Kaffee, der für Erwachsene ein angenehmes Getränk ist, wenn er ohne Übermaß und nicht zu stark genossen wird, taugt ebensowenig für das Kind, wie Thee, Bier und Wein. Dieses sollte zu seinem Brote nur Wasser oder Milch oder ein Gemisch von beiden trinken.

Hüte dich vor dem Gifte des Branntweins; es macht dich unglücklich. Den Frieden raubt's aus deinem Herzen und aus deinem Hause, und es zerstört deinen Leib.

Gewürze sind sehr sparsam zu verwenden, und an die meisten derselben gewöhnt man sich lieber gar nicht. Das Salz allein ist unentbehrlich, und Fleiß und Frohsinn sind allezeit die wirksamste Würze. Dem gelangweilten, verdrießlichen Müßiggänger schmecken und bekommen die üppigsten Gerichte nicht so gut, wie dem fleißigen, pflichttreuen Arbeiter die einfachen Speisen, mit denen der Geber aller guten Gabe seinen Tisch freundlich deckte.

Auch die Menge der Speisen muß den Bedürfnissen unseres Körpers und den Kräften unserer Verdauungswerkzeuge entsprechen. Nicht das, was man isst, ernährt, sondern nur das, was man verdaut. Was aber nicht verdaut wird, ermüdet und beschwert den Magen und schadet dem Körper.

Da nun die frische Luft zehrt, Arbeit und körperliche Bewegung der verschiedensten Art die Verdauung und alle anderen Lebensverrichtungen fördern und man wohl sagen kann, man verdaue ebenso kräftig mit den Beinen wie mit dem Magen, so ist klar, daß derjenige, welcher viel sitzt, weniger essen soll als der markige Grobschmied, der fleißig den Hammer schwingt, oder als der fröhliche Landmann, der schon im Morgenrauen die Felder furcht und die Saaten niedermäht und nicht müde wird, zu