Zeitschrift: Nidwaldner Kalender
Herausgeber: Nidwaldner Kalender
Band: 71 (1930)

Artikel: Gras essen?
Autor: K.V.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1008040

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: 03.07.2025

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

Gras essen?

K. V.

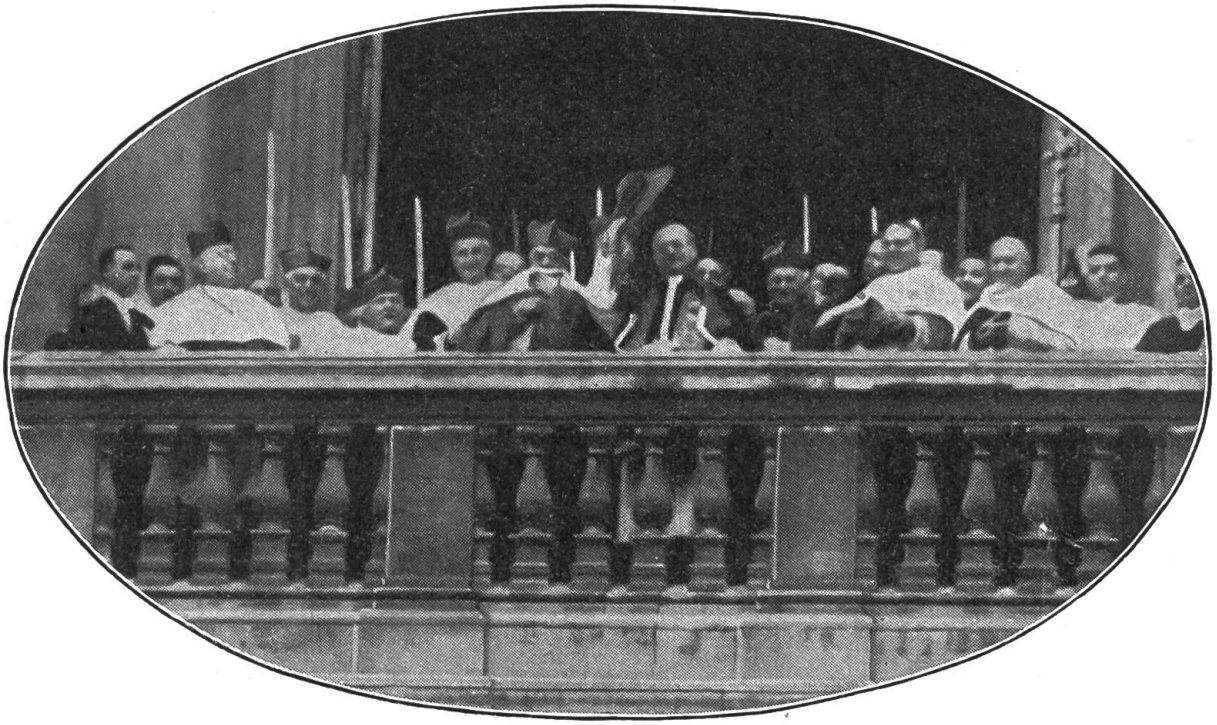
Der Schwändliglaus hat einem Dorfherrn Holz gebracht und wird nun grad zum Mittagessen eingeladen. Alles geht wie am Schnürchen. Die Stücklein Braten und die Schlücke Wein finden ihren Weg. Nur bei einem Plättchen hapert's. Das ist der Salat. Da bedankt sich der Bauersmann bündig: „Gras ess' ich keines, das ist für's Vieh." —

Bei der Sunnhaltenfrau hat eine Krankenschwester für vierzehn Tage die Pflege übernommen. Am ersten Vormittag läuft die Pflegerin suchend, das Küchenmesser in der Hand, um das Haus, um den Stall, um jede Scheiterbeige. Wo mag auch der Hausgarten stecken? Da, ja da ist ein Plätz, etwa so groß wie eine halbe Stube. Da sind Kartoffelstauden, aber das ist doch kein Hausgarten! Rüebli, Spinat oder Lauch hat die Schwester im Aug — aber sie sucht vergeblich. Zur Kranken zurück springt sie und frägt. Wunderlich macht die Kranke: „Hausgarten? Härdäpfel haben wir doch und Grünes essen wir nicht."

Unumstößlich wie an einem Glaubensbekenntnis halten viele Meister Kuhmelker und ihre Frauen Meisterinnen an jener Ernährungstheorie aufrecht: daß nur Milch, Mehlspeisen, Eier und Fleisch dem Menschen zur Nahrung gegeben seien.

Der Kalendermann ist nun weder ein Arzt noch ein Handelsgärtner, aber so viel hat er herausgebracht, daß wir aus zwei Gründen mehr Gemüse pflanzen und essen sollten: zur Förderung der Volksgesundheit und zur Steigerung der Bodenproduktion.

Die Bodenproduktion! Vor zehn und



Zum Friedensschluß zwischen dem Vatikan und Italien.
Der hl. Vater grüßt am denkwürdigen Abend des 12. Februar die jubelnde Volksmenge von der äußern Loggia des St. Petersdomes.

zwölf Jahren hatten alle landwirtschaftlichen Produkte hohen Wert: Kühe und Kälber, Milch, Fleisch, Holz, Schnaps. Der Bauer kam nie vom Markte heim, ohne nachher schmunzelnd etwas in die Pultkommode zu versorgen und mehr als einer, der vorher nie so etwas erträumt hätte, rechnete sich schon zu den Hunderttausendfränkigen.

Und heute? Die Geigampfe der Bauernsame ist tief gesunken. Alle Nachbarländer bringen wieder landwirtschaftliche Produkte auf den Markt. Sie haben wohlfeiles Arbeitsvolk und handeln gerne gegen den guten Schweizerfranken. Die Nachfrage hat abgenommen, dem Bauer geht weniger Geld ein als er ausgeben sollte. Bei aller Arbeit und Sparsamkeit will es nur mehr knapp gehen.

Man sucht im ganzen Schweizerland die Leistung der Scholle zu erhöhen. Im Fricktal z. B. haben sie angefangen, Gemüse und Beeren zu kultivieren, um die nahe Stadt Basel ausgiebig zu versorgen. Das schweizerische Bauernsekretariat studiert die Frage, ob nicht wieder mehr Brotgetreide gepflanzt werden solle. Bereits haben sie im Aargau wieder Grasland in Aecker umgewandelt und die Bauern fahren gut damit. Dr. Laur und sein Stab beantragen, daß bis in die Nähe der Stadt Luzern hinein wieder etwas Korn angebaut werde. In Nidwalden arbeitet ein kleiner Kreis von Volksfreunden schon lange auf mehr Tafeläpfel und Süßmost hin; beide Produkte stellen eine höhere Leistung des Bodens dar.

In diesen Zusammenhang hinein seien einige Berechnungen gestellt, die zum Nachdenken anregen wollen.

Nach Galliker werden auf einem Hektar erzeugt:

1. 20 q Weizen = 1460 Stärkeeinheiten, rund 65 000 Hektokalorien;
2. 200 q Kartoffeln = 4500 Stärkeeinheiten, rund 180 000 Hektokalorien;
3. 80 q Heu = 2664 Stärkeeinheiten = ?

Heu würde nach chemischen Stärkeeinheiten gerechnet, rund in der Mitte stehen zwischen Kartoffeln und Weizen. Nun kann aber Heu vom Menschen nicht konsumiert werden. Erst auf dem Umweg über ein Tier machen wir seinen Gehalt für uns zukömmlich. Somit die Frage: wird auf diesem Umweg der Gehalt gehoben oder gemindert? Antwort: um ein mehrfaches gemindert!

Beweis: die 20 Zentner Heu ergeben auf dem Umweg durch die Kühe 4400 Lt. Milch, und die Hektokalorien dieses Milchquantums sind nur mehr 30 800, also rund eine vierfache Entschwächung gegen den Betrag, der sich ohne den Umweg durch das Tier erwarten ließe. Dasselbe Resultat ergibt sich bei folgender Berechnung:

200 Zentner Kartoffeln, wie oben gesehen, an Menschen angewandt = 180 000 Hektokalorien. Dieselben Kartoffeln, wenn sie durch Schweinefütterung den Umweg über das Tier durchlaufen, ergeben rund 800 Kg. Schweinefleisch, und dieses ist für den Menschen nur mit 20 000 Hektokalorien zu bewerten! Abgesehen von aller Mühe, allem Risiko der Schweinehaltung!

Dementsprechend reduziert sich der Nahrungswert erst recht, wo der Umweg über das Tier gar zweimal angetreten wird.

Als Beispiel diene wieder das Heu, einmal durch die Kuh umgewandelt in Milch. Wird diese Milch, die für den Menschen noch einen Wert von 30 800 Hektokalorien aufweist, noch einmal einem Tier gegeben (Kälbermast), so resultiert aus diesem Milchquantum eine Gewichtzunahme der Mastkälber von 300 Kg. Diese Fleischmenge gilt aber, als Wärmespender für den Menschen nur mehr gleich 3 900 Hektokalorien.

In den 20 q Heu, sollten also, chemisch berechnet, rund 100 000 Hektokalorien für den Menschen nutzbar gemacht werden können. In Wirklichkeit sind noch, nach dem Umweg über die Kuh, 30 800 vorhanden, wenn wir die Milch trinken. Lassen wir aber die Milch abermals einen Umweg antreten durch die Kälbermast, so vermag das daraus gewonnene Fleisch nur mehr 3 900 Hektokalorien Wärme in uns zu erzeugen.

Daraus erhalten wir als Naturgesetz: je mehr der Mensch direkt aus dem Pflanzenreich seine Nahrung zieht, umso rationeller nützt er die Gaben der Natur, umso ausgiebiger nützt er seine Scholle.

Auch im Kleinen läßt sich dieses Gesetz deutlich erkennen. In einem Bohnenbeete von 11 m² wurden 40 Pfund geerntet,

macht auf den Quadratmeter ungefähr 4 Pfund Bohnen. Ein Spinatbeet ergab pro Quadratmeter in mehrmaligem Schnitt 8 Pfund; ein Salatbeet, zweimalige Anpflanzung, pro Quadratmeter 20 Häuptli.

Das sind so gewöhnliche Ernten, wie jede Hausfrau in normalen Jahren sie sammeln kann, man denkt dabei weiter nichts. Aber man vergleiche einmal den Quadratmeter Mattland dagegen! Erst dann wird der Unterschied klar. Gewiß verlangt das Gartenbeet mehr Pflege und Kenntnisse, aber was es in die Küche und auf den Eßtisch wirft, ist doch vielfältig mehr, als was die gleiche Fläche Mattland in den Milcheimer gibt oder gar am Mastkalb anbringt.

Oder vergleichen wir eine Brombeerenstaude. Welcher Bauer duldet eine solche im guten Land? Keiner! Aber ein Schlaumeier pflanzte in seinen Garten drei solche, verleitet ihre Ranken am Spalier, düngt gut und erntet im dritten Jahr beinahe einen Zentner reife Beeren. Tag für Tag, wie sie nachreifen, kann er die süßen Früchte sammeln, er braucht nicht Angst zu haben, daß andere „Beerileute" auch in seinen Platz kommen. Auf seinem Mittagstisch steht wochenlang eine kräftige, gesunde und billige Speise, das Beerimuß oder als Nachtisch ungekochte Beeren.

Noch einmal: wie viel Körbe und Kratten voll spediert der Hausgarten in die Küche! Und doch ist er so wenig geachtet wie ein Aschenbrödel. Er soll nirgends sein oder man tut ihm keine Ehre an und denkt nicht nach, wie viel er leistet mit seinen feinen kleinen Händen. Aber was bringen die Riesenpranken der Matten, bei den heutigen Preisverhältnissen? Ich schmähe nicht über sie, es ist mir so lieb, unser grünes Mattland — aber es dauert mich, daß endsallerend es so wenig abträgt. Und des Landes Kinder verlangen doch nach Speis. Oder müssen sie vorweg auswandern?

Ein weiteres Beispiel: „Vom Ertrag eines Hektars, mit Gemüse und Kartoffeln be-

Zur Weltfahrt des „Graf Zeppelin".

Ankunft über den Wolkenkratzern von New-York.

pflanzt, können 7 Menschen gut ein Jahr lang leben. Wird auf diesem Boden Getreidewirtschaft getrieben, reicht die Ernte, 3 Menschen ein Jahr lang zu ernähren. Bei Milchwirtschaft findet auf diesem Boden ein Mensch für ein Jahr lang seinen Unterhalt. Der Fleischertrag jedoch auf diesem Hektar reicht gerade hin, um einen Menschen 70 Tage lang Nahrung zu bieten."

Nach der Angabe der Preisgerichtsstelle des schweiz. Bauernverbandes ist der Ertrag einer Jucharte in günstiger Sonnenlage:

Johannisbeeren	25—30	Zentner
Brombeeren	25—30	"
Himbeeren	15—20	"
Erdbeeren	15—20	"
Kartoffeln	60—70	"
Gelbe Rüben	70—80	"

Aber um eine Kuh ein Jahr lang zu füttern, braucht es hier gut 2 Jucharten Grasland. Wie groß ist aber der Jahresnutzen einer Kuh? Im Mittel rechnet man 300 Franken. Das ist aber zu viel gerechnet; selten eine Kuh bringt es auf diesen Ertrag. Beispiel:

Ausgaben:

1. Nov. bis 30. April 7 Klafter Heu zu 45 =	Fr. 315.—
1. Mai bis 1. Okt. Gras = 183 Tage zu 1.50 =	" 274.50
Arzt, Kraftfutter und Geleck	" 50.—
Abschreibung	" 50.—
	Fr. 689.50

Einnahmen:

300 Tage zu 10 Liter Milch = 3000 Liter zu 24.50 =	Fr. 735.—
ein Kalb	" 60.—
	Fr. 795.—
Ueberschuß:	Fr. 106.50

Solche Kühe stellen ein schlechtes Geschäft dar. Das ganze Jahr beanspruchen sie exakte Arbeit; ständig sind sie in Gefahr und Wart. Der Boden, von dem sie leben, ist dem Bauer auch nicht geschenkt, er muß ihn verzinsen, oft sehr teuer. Wenn ein Heimwesen viele Kühe trägt, so könnte mans noch hinnehmen. Aber auf 2 Jucharten immer nur eine Kuh, d. h. auf rund 2200 Klafter oder rund 7000 m² bestes Mattland nur die Rendite einer einzigen Kuh, das ist kein guter Ertrag. Es möchte angehen, wenn einer die Viehzucht als Nebengeschäft betreiben würde. Aber wenn sein ganzes Anwesen nur auf Gras- und Viehwirtschaft eingestellt ist, heißt es heutzutage sparsam leben. Wenn gar ein ganzes Volk wie das unsere so ausschließlich wie noch zu keinen früheren Zeiten eben dieses unrentable Geschäft betreibt, so ist die Frage berechtigt: Wo kommen wir hin?

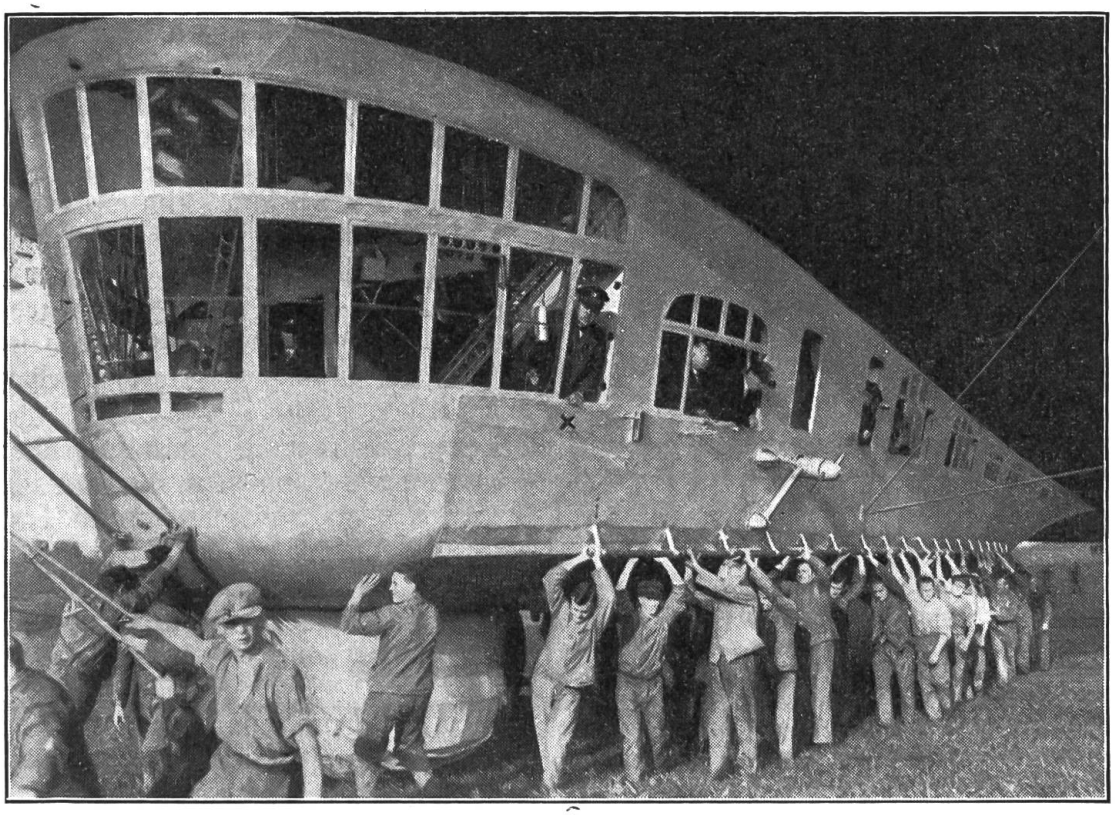
Es sei die Tatsache noch in ein helleres Licht gestellt: wir rechnen den Reinertrag einer Kuh im Mittel zu 300 Franken im Jahr. Mit diesem Geld kann die Bauernfamilie vielleicht knapp ein Kind ernähren und kleiden. Es braucht also bei Milchwirtschaft siebenzig volle Aren oder 0,7 Hektar gutes Mattland, um einem einzigen Kindlein knapp das Leben zu fristen. Dieser wertvolle Boden, dies üppige Wachstum, diese Sonne, die darauf scheint ... und trotz allem, dies karge Resultat! Ist des Schöpfers Macht so verkürzt, seine Weisheit so blind oder ist das nicht vielmehr Torheit der Menschen, so wenig zu nutzen?!

Das gute Land täte bei fleißiger und kenntnisreicher Bebauung mehr. Eine einzelne Frau in einem Dorfe hat einen Garten von rund 100 m² = 1 Ar. Sie verkaufte daraus für 200 Fr. Gemüse und nahm noch selber viel davon auf den Tisch. Selbstverständlich: Arbeit und Kenntnisse her! Und bei der Kuhhaltung brauchts 70 Aren, ja noch mehr (allerdings weniger Arbeit — im Verhältnis!) zu einem wenig besseren Ertrag.

Nidwalden besitzt an Bodenfläche 27,476 Hektaren. Davon gehen ab an Wald 6950, an unproduktivem Boden 2969. Bleiben für Mattland, Weiden, Alpen und Gebäude und Dorfschaften 17,557 Ha. Rechnen wir also für Alp und Wiesland rund 15,000 Hektaren. Darauf finden ihr Auskommen die 9584 Stück Rindvieh des Landes. Rechnen wir 10,000 Kuhschwer, denn das kleine G'schliecht ist nicht mitgezählt. Folglich trifft es rund 1½ Ha. Grasboden auf die Kuh, also ungefähr die Hälfte mehr, als wenn wir nur mit „Stanserbodenland" rechnen könnten.

Der Boden gehört nicht dem Bauer allein. Er muß ihn meistens weitum dem Hypothekargläubiger verzinsen. Die gesamte Hypothekarbelastung der Nidwaldner Grundbesitzer beträgt 1928: Fr. 54,013,693. Allerdings ist hier kein Unterschied gemacht zwischen Gülten auf Land, oder Wohnhäusern und industriellen Objekten. Nehmen wir schätzungsweise, und zwar wenig gesagt, die Gült-Schuldenlast der Landwirtschaft nur als die eine Hälfte an, so kommen wir auf 27 Millionen Franken. Gewiß sind auch Bauern im Besitz von Landgülten, aber immerhin, wie viel Geld muß vom Viehertrag noch vorweg für Zinsen verwendet werden!

In unser Bild fließen keine rosigen Farben. Aber wir schreiben das nicht, damit der Bauer den Mut sinken lasse oder gar sozialistischer Unzufriedenheit sich ergebe. Wohl aber, daß jeder die Vorschläge prüfe, die von kompetenter Seite zur Besserung der Lage erhoben werden. Der Kalendermann kann nicht konkrete Vorschläge machen, bis zu welchem Grade oder nach welcher Seite hin zuerst eine Umschaltung unseres Betriebes stattfinden solle. Er kann nur im Studium diesen ernsten Problemen nachgehen und das Erkannte deutlicher, klarer den Mitlandleuten darstellen und zum Ueberdenken geben. Manch ein Außenstehender wird nun auch mehr Verständnis dem Bauer entgegenbringen, manch ein Knecht auch wieder zufriedener werden, wenn er bedenkt, daß er am End des Jahres vielleicht mehr auf die Seite legen kann als sein Bauer.



Zur Weltfahrt des „Graf Zeppelin".

Die Bedienungsmannschaft beim Abflug. Am Fenster der Führer Dr. Eckener (X).
Das Bild gibt einen Begriff von den Ausmaßen des Luftriesen.

* * *

Den Beweis, daß Pflanzenkost auch gesund ist, treten wir mit einer Erzählung aus der hl. Schrift an.

Am Hofe des babylonischen Königs Nabuchodonosor wurden gefangene jüdische Edelknaben auferzogen. Alle Tafelfreuden sind ihnen gewährt: verschiedene Gänge, Fleisch, Süßigkeiten, Wein. Ihrer vier junge Burschen nehmen nichts auf ihre Teller als

Gemüse, lassen den Wein stehen und essen Früchte. Es setzt ein Gewitter ab mit dem Herrn Kämmerer. Sie fahren weiter in ihrer Fastenkost. Und am Schlusse: welche Gesichter blühen rosiger? Weitaus nur vier! Die Fleischesser, die Zuckerlutscher, die Weinschlürfer kommen an Rüstigkeit der Geistes- und Körperfrische nicht an sie heran.

Das braucht nun gar nicht Wunder zu nehmen. Gottes Allmacht ist nicht auf außerordentlichem Wege heilend und lebensrettend zu Daniel und seinen standhaften Gefährten gekommen. In der Pflanzenwelt hat die ewige Weisheit und Güte Kräfte verborgen, die den Menschen vollständig gesund, ja frischer und kräftiger erhalten können als viel Fleisch, starke Gewürze, Süßigkeiten, Tabak und Getränke.

Die Säfte der Erde, von der unser Leib ja genommen ist, und von der er auch das Wachstum aufbaut, die schlüpfen durch ungezählte Würzelchen in die Pflanzen ein; die liebe, gute Sonne steht wie eine unermüdliche Hausmutter am siedenden Herd und kocht die Säfte aus zu Stengeln, Blättern, Früchten. Ich kann nur sagen, sie kocht und kocht. Und das Menschengeschlecht ist eingeladen zum Mahle.

Ihr sagt: „Die Tiere weiden! Wir aber essen, was das Tier uns gibt: Fleisch, Eier, Milch. So war es, so bleibt es." Ihr wißt aber nicht, daß es auch hier schon anders war, wenigstens was Fleisch und Eier betrifft, das wissen alle alten Leute. Und es ist in weiten, mächtig großen Ländern jetzt noch anders, daß die Bewohner viel mehr von Pflanzen leben als wir, von Reis, Polenta und Früchten — und gerade jene Völker sollen zäher und gesunder sein als wir. Ihr wißt auch nicht, daß die neueren ärztlichen Untersuchungen gerade und hauptsächlich den vielen Fleischgenuß für viele Krankheiten mitverantwortlich machen, die bei uns einreißen, für Gicht, Entzündungen, Krämpfe. Und ihr wißt noch nicht, daß dieselben Untersuchungen ergeben haben, wie gerade die Gemüse, die Beeren, Nüsse und das Obst, wenn sie frisch sind, staunenswerte Ergänzungsstoffe unserem Körper zuführen, die in keinem andern tierischen oder künstlichen Produkt zu finden sind. Ja daß ein Mensch, bei solcher Nahrung, richtig zusammengesetzt, vollständig auskommt.

Die Leser lieben nicht lange Theorien und Aufzählungen von Aufbaustoffen. Wir hören darum lieber ein Wort aus dem Munde der Aerzte.

Der auch hierzulande bekannte Kinderarzt Dr. Stirnimann verlangt schon für Kinder im zweiten halben Jahre frische Gemüse: Spinat, Kopfsalat, rote und gelbe Rüben zusammen mit Kartoffeln. Die Gemüse sollen frisch sein; Konserven sind dafür kein richtiger Ersatz.

Der berühmte norwegische Forscher Ragnar Berg stellt folgende Regel auf: Trinke nicht mehr als ¼ Liter Milch, Kinder höchstens ½ Liter täglich. Iß im übrigen 6—7 mal so viel Gemüse und Kartoffeln als Fleisch, Eier und Hülsefrüchte zusammen und iß etwa 7 mal so viel Früchte wie Brot, Reis und Mehlspeisen. Stelle jeden Tag etwas frische Nahrungsmittel, seien es Früchte, Gemüse oder Salate zu jeder Mahlzeit auf den Tisch.

Beherzigen möge man folgenden Satz: „Du lebst nicht von dem, was du issest, sondern von dem, was du verdaust"!

Und gerade über dieses Verhältnis von Zufuhr und Bedarf, Essen und Verdauen hat Dr. Bircher-Benner in Zürich, ein weitum bekannter Ernährungsforscher, einen klaren Satz: „Eine den Bedarf überschreitende Zufuhr von Nahrung macht nicht kräftiger, nicht leistungsfähiger, weder gesünder noch widerstandsfähiger gegen Krankheiten. Der beste körperliche Gesundheitszustand wird erreicht, wenn der Mensch mit einem Minimum von Eiweiß sich das Notwendige zuführt. Dabei erzielt er auch sein Vollmaß von Kraft, Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Alles Mehr ist für den Stoff- und Kraftwechsel Ballast, bedrückt die Organe, überlastet den Kreislauf und die Ausscheidungsorgane. Der Organismus verbraucht also nutzlos viel Kraft, um die Nahrungsüberschüsse unschädlich zu machen (!), sei es dadurch daß er sich ein Fettpolster anlegt, oder daß er den Ballast durch Darmkatarrhe oder Schweißausbrüche gewalttätig herauswirft. Ein dickes Kind ist kein gesundes Kind. Das sollten sich die Mütter merken für ihre Kinder. Das sollten

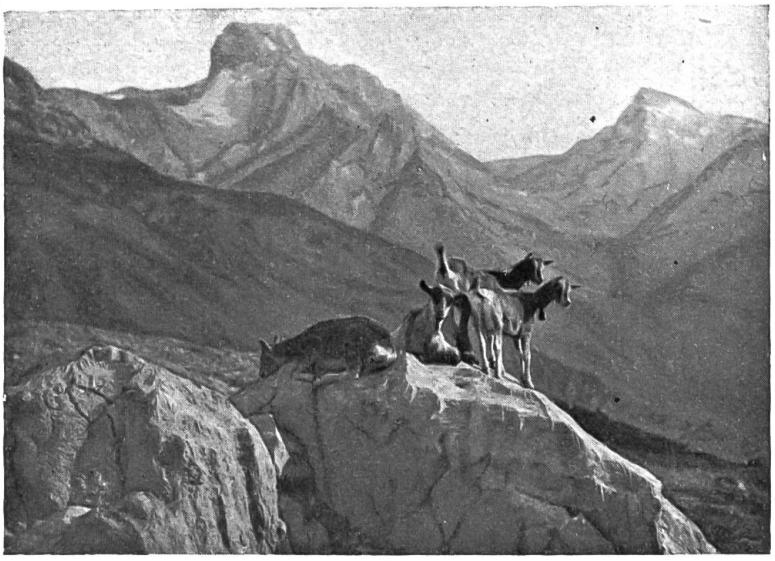
auch die Aerzte wissen, damit die Mastkuren verschwinden."

Dr. Bircher teilt die Nahrungsmittel folgenderweise ein:

Erste Gruppe: höchster Nährwert, reinste Nahrung und größte innere Heilkraft: alle in natürlichem, frischem, ungekochtem Zustande genossenen pflanzlichen Organe: Obstfrüchte, naturreine Obstsäfte, Beerenfrüchte, Baum- und Haselnüsse, Mandeln, Gemüsefrüchte, Blätter (Salat), Körnerfrüchte. Dazu rechnet er als Unterabteilung: Kuh- und Ziegenmilch von gesunden Tieren in ungekochtem Zustand; Eier in ungekochtem Zustand.

Zweite Gruppe: Vollkornbrot, ungeschälter und unpolierter Reis, Blatt-, Stengel- und Wurzelgemüse, die zwar gekocht sind, aber wo das Abgußwasser nicht weggeschüttet, sondern z. B. als Suppe verwendet wird.

Dritte Gruppe: Nahrungsmittel aus tierischen Geweben: die verschiedenen Fleischsorten in Abstufungen.



Giz, giz, giz!

Keinen Platz in der neuen Nährwerttabelle haben die geistigen Getränke, Kaffee, Thee, Schokolade. Sie gehören zu den Genußmitteln. „Den Nährwert eines Glases Bier erhalten wir durch einen einzigen Bissen Brot und denjenigen eines Glases Wein durch eine einzige Traubenbeere. Der berühmte Haferkakao und das Fett der Schokolade sind zum mindesten viel zu teuer bezahlt." (Galliker.)

Staunenswert sind die Erfolge, die Dr. Bircher bei Behandlung von Krankheiten nur mit seiner Koständerung erzielt hat. Freilich heißt es dort in den Stecken beißen, d. h. in der Kur strenge Pflanzendiät halten!

Zweck dieser Studie ist es nicht, das Thema erschöpfend zu behandeln. Noch sehr viel könnte gefragt, ebenso viel und mehr geantwortet werden Absicht des Schreibers ist es auch nicht, weittragende Reformen vorzuschlagen. Aber zum Denken anregen wollen diese Zeilen, zum selbständigen Vergleichen, Probieren und Rechnen, sowohl was Bodenbau anbelangt als Ernährung. Wer genaueres lesen will, kaufe Galliker: „Durch richtige Ernährung zur Gesundheit" oder Dr. Bircher-Benner: Wendepunktverlag, Heft 1: „Früchtespeisen und Rohgemüse". Heft 3: „Ernährungslehre" usw.

Immerhin, so ganz ohne praktische Vorschläge wollen wir nicht abschließen.

Kellert viel Obst ein. Esset es womöglich roh, nicht gekocht.

Dörrt auch wieder Birnen u. Aepfel.

Ziehet in günstigen Lagen Tafelobst nach. Der Obstbauverein geht euch mit Rat und Tat an die Hand.

Esset auch mehr Gemüse zu Dorf und Land.

Pflanzet so viel, daß ihr den einheimischen Bedarf decken könnt. Hotels und Dorfleute mögen den einheimischen Produzenten den Absatz erleichtern.

Blankes Kapital ist unsere Scholle. Alljährlich wirft sie ihre Zinsen. Aber nicht überall in gleichen Prozenten. Sie zinst mit Streue oder Gras; mit Mostobst oder hochwertigen Tafeläpfeln; mit Gartenfrüchten od. Beeren, mit Blumen oder Waldbäumen. Verlangen wir hohen Zins. Herrsche über die Erde und bebaue sie, spricht der Schöpfer. Hohen Zins! Das Volk mehrt sich und möchte doch seinem Boden treu bleiben. Und der Boden bleibt auch treu, er wird den Zins erhöhen. Daß du die Früchte der Erde geben und erhalten wollest — wir bitten dich, erhöre uns, o Herr!