Zeitschrift: Appenzellische Jahrbücher
Herausgeber: Appenzellische Gemeinnützige Gesellschaft
Band: 19 (1890)
Heft: 3

Artikel: Ueber Volksernährung
Autor: Höchner
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-259865

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: 15.07.2025

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

Ueber Volksernährung.

Referat, gehalten an der Jahresversammlung der appenzellischen gemeinnützigen Gesellschaft, den 3. September 1888 in Wolfhalden von Dr. Höchner in Walzenhausen.

„S'Habermues wär fertig, se chömmet
ihr Chinder und esset! Seg-n-ich's Gott,
und wachset und trüeihet!"

So läßt Hebel, der gemütliche Dichter, die Mutter ihren Kindern zum Frühstück rufen. Und was müßte Hebel bei uns jetzt die Mutter rufen lassen? Ich denke, es hieße: „Der Kaffee ist fertig", resp. der Zichorienkaffee mit abgerahmter Milch und wässrigen Kartoffeln, der leider an so vielen Orten die Stelle des Habermuses eingenommen und jenes verdrängt hat. Ist diese moderne Zusammensetzung besser, als das altväter'sche Habermus? Nein! aber nahrhafter? nein! so doch billiger? auch das nicht! Aber warum bedient man sich gleichwohl dieser Mischung? Das weiß ich nicht! Das ist eben eine jener Eigentümlichkeiten in der heutzutägigen Ernährungsweise des Volkes, deren Grund meist schwer zu finden, in der Hauptsache aber doch weniger in gegebenen ärmlichen Verhältnissen, als in vollkommener Unkenntnis menschlicher Nahrungs- und Ernährungsgesetze zu suchen ist. Und doch hat man darüber schon so viel geschrieben und schreibt immer noch, und wenn Referent zu allem Ueberfluß das Thema auf Wunsch der appenzell. Gemeinnützigen Gesellschaft besprechen will, so geschieht es nicht im Glauben, viel Neues auf den Markt zu bringen, sondern in der Absicht, das alte, bereits in Sachen Vorhandene und Getane wieder einmal dem lieben Publikum vor Augen zu führen, es zu erklären und zu empfehlen, um schließlich doch diesem und jenem etwelches Interesse abzugewinnen und die

Aussaat da und dort auf fruchtbares Erdreich fallen zu sehen. Fällt ja auch keine Eiche auf den ersten Streich, so können auch da nur wiederholte Anläufe zu etwelcher Belehrung des teils in Vorurteil, teils in Unkenntnis sich befindenden Publikums, zum Ziele führen. Wenn es mir nur in ganz geringem Grade gelingen sollte, so ist mein Zweck schon erreicht.

Wie der Titel sagt, handelt es sich hier um eine kleine Abhandlung über Volksernährung. Um das Thema besser zu verstehen, werde ich vorerst über Ernährung im allgemeinen und nachher über Volksernährung im speziellen mich ergehen.

Was ist Ernährung? Nun, denkt vielleicht mancher, eine sehr einfache Frage, das weiß ich schon, dazu brauch ich keinen Erklärer. Aber sachte! so einfach ist es doch nicht. Ernährung ist nicht blos Nahrungsaufnahme, das täglich zu verzehrende Quantum von Speisen und Getränken, es ist im weitern Sinne speziell die Verarbeitung dieser Stoffe in der Blut- und Gewebebildung. Nahrung und Ernährung ist also nicht dasselbe, obschon sie gar oft verwechselt werden. Erst die Nahrung, d. h. die Einnahme der Lebensmittel, dann die Ernährung, resp. die Verarbeitung derselben zu Blut und Geweben des Individuums. Der Mensch ist schon oft mit einer Maschine verglichen worden, die nur arbeitet, wenn sie regelmäßig genährt, resp. mit Kohle und Holz gefüttert wird. Es ist etwas dran, doch nur in ganz oberflächlichem Sinn. Die Lokomotive z. B. wird allerdings gespeist und erzeugt Dampf zur Bewegung 2c., aber trotz der reichlichen Nahrung nutzt sie sich doch allmählig und, im Verhältnis zur menschlichen Maschinerie, sogar schnell ab, wird defekt und untauglich. Da nützen Holz und Kohle nichts mehr, so viel man auch verwenden möchte, es fehlt eben nicht blos an der Nahrung. Ganz anders beim Menschen, er kann durch passende Nahrung nicht blos die nötige Kraft zur Bewegung, Arbeit 2c. bekommen, sondern seine ganze Maschinerie, die ja auch fort-

während abgenutzt wird, immer wieder selbst ausbessern und in gutem Zustand jahre- und jahrzehndelang erhalten. Die Nahrung erzeugt also beim Menschen nicht nur Dampf, wie bei der Lokomotive zur Fortbewegung 2c., sondern sie besorgt gleichzeitig, sofern nicht schlimme Hindernisse sich geltend machen, gewissenhaft und zuverlässig die Instandhaltung der Lokomotive resp. des Organismus selbst und diese letztere Arbeit ist eben speziell die der Ernährung.

Gar oft hört man die Redensart: Der Mensch ist was er ißt, d. h. diejenigen Bestandteile, aus denen seine Nahrung zusammengesetzt ist, bilden seinen Körper; es ist aber auch dieser Vergleich nicht ganz richtig; denn abgesehen davon, daß der Mensch nicht bloß aus Materie, sondern auch aus Seele, Geist besteht, die mit der Nahrung nicht in direktem Zusammenhang stehen, ist zwischen dem fertigen Menschen und seiner Nahrungszufuhr ein so gewaltiger Unterschied, wie zwischen den einzelnen Steinen und Holzstücken und dem erstellten Hause. Nahrungsmittel sind das rohe Baumaterial, dessen Verarbeitung und Umwandlung in Blut, Säfte, Gewebe und zum vollendeten Organismus Sache der Ernährung an Stelle des Baumeisters ist. Je nachdem nun das Material, so das Gebäude; je nachdem die Nahrung, dem entsprechend der menschliche Organismus. Also voraus, wenn etwas rechtes entstehen soll, gutes Material resp. gute Nahrung. Wie wird nun diese verarbeitet? Wie macht sich die Ernährung? In kurzem Umriß ist der Vorgang folgender: Die Speisen und Getränke gelangen in den Mund, wo sie gekaut und durch den Speichel schon teilweise aufgelöst werden (der Speichel, das Sekret verschiedener in dem Mund sich öffnender Drüsen dient hauptsächlich dazu, die sogenannte „Stärke" in Dextrin und Zucker umzuwandeln). In frühern Zeiten war das Kaugeschäft mit keinen besondern Schwierigkeiten verbunden; man hatte noch seine eigenen 20—30 Zähne im Mund, die vor nichts zurückschreckten. Heutzutage ist das ganz anders; ein gesundes,

natürliches Gebiß bei Erwachsenen ist eine Seltenheit, und wer nicht über ein kleines Kapital verfügt, sich ein „künstliches" einsetzen und unterhalten zu lassen, kommt in Verlegenheit, was er mit fester Nahrung anfangen soll, und doch sollte alles vollständig gekaut werden, denn: „gut gekaut, ist halb verdaut!"

Durch die Speiseröhre gelangt die Nahrung in den Magen, wo verschiedene Drüsensäfte und anderweitige Sekretionen dieselbe zersetzen und teilweise auflösen. Es bildet sich eine festere und eine flüssigere Masse. Erstere, der Chymus oder Speisebrei, wird vom Magen in die Gedärme allmählig weiter befördert und auf dem Wege durch verschiedene weitere Lösungsmittel, wie Galle, Bauchspeichel, Darmsaft 2c. (die das Fett, Eiweiß, Fibrin zerlegen) noch aller brauchbaren Bestandteile entledigt, um dann als völlig extrahirter, unbrauchbarer Ballast endlich aus dem Körper entfernt zu werden. Die flüssige Masse aber, der Chylus oder Milchsaft, quasi das Extrakt, der Auszug der gesamten Nahrung, wird dem Körper, resp. dem Blut und den Geweben einverleibt.

Es finden sich im Magen schon eine große Menge kleinster Oeffnungen, die den Milchsaft aufsaugen; das Gleiche geschieht auch in einem großen Teil der Gedärme. Diese von bloßem Auge unsichtbaren Oeffnungen sind die Anfänge der sogenannten Lymphgefäße, die den aufgesogenen Milchsaft dann auf verschiedenen Wegen dem gleichen Ziele, der rechten Herzkammer zuführen. Von hier beginnt nun der Milchsaft als Blut erst durch die Lungen, dann durch alle Teile des Körpers den Kreislauf zur Bildung und Ergänzung verbrauchter Gewebe. Vom Herzen, dem gewaltigen und vortrefflich eingerichteten Pumpwerk (es ist nicht das Herz, von dem die Dichter singen, mit all seiner Lust und all seinem Schmerz, das schließlich gar noch entzwei bricht!), vom wirklichen Herzen also, diesem kräftigen Muskel, wird das Blut anfangs in großen festen, dann immer kleiner und dünner

werdenden Kanälen in alle Teile getrieben, bis es schließlich nur noch von spinnwebfeinen Wänden (den Capillaren oder Haargefäßen) umgeben, alle Organe und Gewebe umfließt und so durch die sogenannte Endosmose, d. h. Austausch der Blut- und Gewebesäfte durch die außerordentlich dünnen Wände die guten, frischen Bestandteile an die Umgebung abgibt, die verbrauchten aber mit sich fortnimmt. Es geschieht dies durch die Venen oder Blutadern, die, in immer weiter werdenden Röhren das verdorbene schlechte Blut (Aderlaßblut) dem Herzen zuleiten, während die Arterien oder Pulsadern dasselbe, nachdem es in den Lungen durch die Atmung, resp. durch Zufuhr von frischer, sauerstoffreicher Luft und Ausatmung der entstandenen schädlichen Kohlensäure gereinigt wurde, wieder vom Herzen wegleiten.

Blutbildung ist also in erster Linie der Zweck der Ernährung und je besser die Nahrung, um so besser das Blut. „Blut ist ein ganz besonderer Saft", hat schon Altmeister Göthe gesagt; wir wissen es auch und leider auch das, daß diesem ganz besonderen Saft viel zu wenig Aufmerksamkeit und sorgfältige Rücksicht zuteil wird.

Hört man nicht täglich die Klage, daß unsere Generation überwiegend blutarm (im eigentlichen Sinn des Wortes) sei, und wenn nicht gerade Blutarmut vorhanden, so sei es doch von schlechter Beschaffenheit, von ungenügender Qualität. Woher kommt dies? Woher anders, als eben teils von unrichtiger Lebensweise, teils unpassender Nahrung. Wie soll nun diese beschaffen sein, um richtige Ernährung, resp. gutes Blut zu erzielen? Die Nahrung muß eben alle die Bestandteile, und zwar in löslicher Form, enthalten, die der Körper zu seinem Aufbau und seiner gedeihlichen Entwicklung bedarf.

Das sind vor allem die stickstoffhaltigen Eiweißstoffe, Proteinsubstanzen, die stickstofflosen Kohlenhydrate, Stärkemehl, Dextrin, Zucker, Gummi, Cellulose (Zellstoff), die Fette, Salze, Säuren und Wasser. Alle diese

Stoffe müssen also auch in einer richtigen Nahrung enthalten sein, sei diese nun dem Tier- oder Pflanzenreich entnommen. In erster Linie stehen lange schon im Rufe als hauptsächlich nährend die Eiweiß- oder Proteinstoffe, nämlich Eier, Fleisch, Käse, Kleber, Erbsen, Linsen 2c.; ihnen folgen die Kohlenhydrate: Getreidesorten, Reis, Zucker, Kartoffeln; die Fette genießen wir in Gestalt von Butter, Oel, Speck, Talg. Salze und Säuren sind enthalten in verschiedenen Gemüsen, Früchten 2c. Wasser findet sich in jedem Nahrungsmittel als nie fehlender Bestandteil, in allen Mengenverhältnissen. Soll aber die Ernährung eine richtige sein, so müssen auch diese Stoffgruppen in wechselnder Zusammensetzung genossen werden. Man vermag wohl einige Zeit lang das Leben nur durch Eiweißstoffe zu erhalten; allein dies geschieht auf Kosten der Gewebe, besonders des Fettes. Ebenso läßt sich mit Fett und Kohlenhydraten auskommen; bald aber stellen sich die Folgen der einseitigen Ernährung ein. Das gleiche ist der Fall, wenn man sich ausschließlich nur pflanzlicher oder tierischer Nahrung bedient. Bei ersterer, der vegetabilischen (es huldigen dieser die sogen. Vegetarianer, unter denen aber wenige sich ausschließlich an's System halten) nimmt das Körpergewicht im Verlauf der Zeit ab, bei der tierischen dagegen zu; doch treten dafür krankhafte Erscheinungen auf (wassersüchtige Anschwellungen, Nierenkrankheiten, Eiweiß im Urin 2c.). So liegt auch da die Wahrheit und der beste Weg in der Mitte, nämlich in der aus pflanzlichen und tierischen Produkten gemischten Nahrung; sie ist die natürlichste und zweckmäßigste und nicht der reine Vegetarianismus, wie er als alleinige naturgemäße Lebensweise von dessen Anhängern und Aposteln als Evangelium verkündet wird.

Wir haben bis jetzt im allgemeinen über Ernährung gesprochen und kommen nun zum speziellen Thema, dem der Volksernährung. Was verstehen wir unter dieser? Die Ernährung, die eben für die Gruppe von Menschen paßt, die

man mit dem Gesamtnamen „Volk" bezeichnet: Die Arbeiter, die vom täglichen Verdienste Lebenden, die nicht gerade Armen, aber auch nicht Bemittelten oder Begüterten, Berufsleute, Gewerbetreibende 2c., überhaupt alle diejenigen, die, in mehr oder weniger bescheidenen Verhältnissen lebend, keine zu großen Auslagen für ihren Unterhalt machen können, dürfen oder wollen, die aber gleichwohl eine gesunde und kräftige Nahrung erhalten sollten oder zu erhalten wünschten.

Der Vermögliche und Reiche schafft sich für sein Geld leicht die feinsten und auch nahrhaftesten Speisen und Getränke; der Unbemittelte aber muß sich inbetreff derselben nach seinem oft genug spärlichen Büdget richten und sollte sich gleichwohl richtig ernähren; so ist er eben darauf angewiesen, die Nahrungsmittel zu wählen, die im Preise relativ niedrig und doch an Nährgehalt reich sind. Dazu gehören vor allem die gewöhnlichen Sorten Fleisch, Eier, Milch, Käse und deren Produkte, Bohnen, Erbsen, Linsen, (Leguminosen) Brot und Getreidearten, Gemüse, Pilze, Schwämme 2c.

Wir haben oben schon erwähnt, daß der größere oder geringere Nährwert eines Lebensmittels vom größern oder geringern Gehalt an Eiweißstoff und Kohlenhydraten abhängt. Die Basis der Volksernährung wäre also eine Nahrung mit möglichst hohem Protein- (Eiweiß) oder Kohlenhydratgehalt, bei relativ geringem Kostenpreise.

Man hat natürlich schon längst alle Lebensmittel auf ihren Gehalt an Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett, Extrakten, Wasser 2c. untersucht, und solcher Gehaltstabellen gibt es eine Menge. Da der momentane Preis eines Nahrungsmittels bekannt ist, fällt es natürlich nicht schwer, anhand der erwähnten Tabellen die besten und relativ billigsten herauszufinden. Sehen wir uns einmal eine solche Tabelle an (nach den Untersuchungen der Professoren Voit und Pettenkoffer), und greifen wir nur die gewöhnlichsten Nahrungsmittel heraus, so finden wir folgende Gehaltsverhältnisse in Prozenten:

	Eiweiß. %	Kohlenhydrat. %	Fett. %	Wasser. %
Fleisch ca.	20—22	1—2	2—3	70—75
Leguminosen ca. (Bohnen, Erbsen, Linsen)	20—25	55—60	2	15—20
Eier	14—15	1—2	10—12	70—75
Getreidesorten (Weizen, Hafer, Gerste 2c.)	10—15	60—70	2—5	12—15
Milch	4—5	2—5	3—5	80—85
Kartoffeln	1—2	20—22	1	75—80
Gemüse (Kohl, Kraut)	1—2	7—8	1	85—90
Obst (Aepfel, Birnen)	1/2—1	15—20	0	80—85

Welch ein Unterschied zwischen dem Nährwert von Fleisch, Eiern und dem der Kartoffeln oder dem der Leguminosen (Erbsen, Bohnen, Linsen) und dem gewöhnlichen Gemüse (Kraut, Spinat 2c.). Wie gering ist gegenüber den Leguminosen, den Getreidesorten und der Milch der Eiweiß- und Fettgehalt der Kartoffeln, die immer noch so beliebt und die tägliche und fast ausschließliche Nahrung mit dem sogenannten „Kaffee" bei einer großen Zahl bilden.

Dr. Kuster sagt in seinen empfehlenswerten und noch zu wenig verbreiteten Blättern für die öffentliche Gesundheitspflege: „Möchte doch die ärmere Hausfrau einmal einsehen lernen und praktisch darnach handeln, daß die gedankenlose Kartoffel- und Zichorienwirtschaft in ihrem Küchendepartement ein Fluch ist und sich an Gesundheit, Geldbeutel und Moral des einzelnen, wie der Familie aufs bitterste rächt; denn vor der eiweißarmen Kartoffel, dieser Betrügerin des Magens, wenn sie ihn ohne kräftigen Zusatz von Käse, Leguminosen oder andern ebenfalls billigen, nahrhaften Nahrungsmitteln verproviantiren soll, zum Fusel verunreinigten Kartoffelschnaps ist in vielen Gegenden auch unseres Vaterlandes nur ein kleiner Schritt.

So beweist auch Dr. Schuler, eidgenössischer Inspektor, in seinem Schriftchen: „Die Ernährungsweise der arbeitenden

Klassen in der Schweiz in ihrem Einfluß auf die Ausbreitung des Alkoholismus" den Zusammenhang von gehaltloser Nahrung, besonders Kartoffeln und milcharmem Kaffee, mit dem Schnapsglase unwiderleglich. Da heißt es z. B. aus dem Emmental: „Es fehlt überall an eiweißreicher und fetthaltiger Nahrung. Sie hält nicht lange vor und macht Zwischenmahlzeiten um so nötiger, die meist den Schnaps zur unvermeidlichen Beigabe haben. Gleiche betrübende Berichte finden sich auch von Beobachtern aus dem Oberhasli und der Umgegend von Bern, wo geringe Suppen mit gesottenen Kartoffeln, dürrem Obst oder grünem Gemüse die Hauptrolle spielen. Und ähnlich traurig klingt es noch aus vielen andern Gegenden, wo sich die Volksernährung auch hauptsächlich um wässrige und stärkemehlhaltige Kost gewürzt mit Alkohol — oft von abscheulichster Qualität — trotz billiger und guter Milch herumdreht. Leider sind durch verschiedene landwirtschaftliche Faktoren die Preise für Fleisch und Eier, den wägsten und besten der Nahrungsmittel, über Gebühr gestiegen, so daß sie, falls nicht ein Fallen der Preise stattfindet, fürs Volk nicht mehr zum täglichen Bedarf gerechnet werden können.

Was das Fleisch betrifft, so wird bekanntlich „Ochsenfleisch" von einem Tiere, das nicht gar alt oder durch Arbeit heruntergekommen ist, als das kräftigste angesehen. Aber es schwankt der Wassergehalt des Fleisches, je nachdem es von diesem oder jenem Tier und je nachdem es fetter oder magerer ist, von 45—65%. Mit Recht sagt daher Dr. Sonderegger in seinen vortrefflichen „Vorposten der Gesundheitspflege": „Da man das Wasser billiger beim Brunnen, als beim Metzger holt, so ist es ein großer Rechnungsfehler, wenn man für schlechtes Fleisch nicht mindestens 20% weniger bezahlt, als für gutes. Bekanntlich haben in demselben Tier (abgesehen von seiner Art überhaupt) die verschiedenen Stücke verschiedenen Gehalt und Nährwert: Hüften, Lenden und Rückenstücke sind die besten, Schulterblatt, Hals, Bauch- und

Beinstücke die schlechtesten, kaum halb so gehaltreichen. Der Preis sollte, wie in England und in allen größern Städten des Kontinents, nach dem Stücke festgesetzt werden; wer das beste haben will, soll am meisten, und wer als geringer Kunde das schlechtere nehmen muß, soll am wenigsten bezahlen. Tausend hungrigen Lehrlingen und schmal bedienten Familientischen käme es zu gute, wenn das Auge des Gesetzes, das so gerne wacht, auch über den Fleischverkauf wirklich wachen wollte. Gesundheitspflege und Nationalökonomie sind bei der Frage schwer beteiligt."

Kalbfleisch, das weit über seinem Nährwert im Preise steht, ist, wie das Fleisch junger Tiere überhaupt, sehr wasserreich. „Kalbfleisch ist Halbfleisch", sagt die Redensart. Von tierischen Nährmitteln fürs Volk wären noch zu nennen: das eiweiß- und fettreiche Horn, (nur nicht für Kranke, weil zu schwer; für diese sind die mehr Eiweiß und weniger Fett enthaltenden Brieschen — Kernchen — empfehlenswerter), ferner die an Eiweiß, Extrakt und Salzen reiche Leber, endlich die nicht gerade ihres Geschmackes als ihres Nährwertes und geringen Preises wegen empfehlenswerten Kaldaunen (Kutteln), Magen und Därme.

Es wäre hier noch der nicht blos viel konsumirten, sondern durchgehends auch sehr beliebten Würste aller Sorten zu gedenken, obschon Jean Paul einst boshaft gesagt hat: „Nur die Götter allein können Würste ruhig essen, da sie allein wissen, was drin ist", (mit Ausnahme natürlich desjenigen, der sie gemacht hat). Doch, das war zu Jean Pauls Zeiten; jetzt natürlich ist das ganz anders, und es tun die Metzger nur hinein, was drein gehört, und wenn dem also ist, so können wir auch die Würste als nahrhaft und ihrer leichten Zubereitung wegen, als äußerst bequem empfehlen.

Von den, wie gesagt, für Volksernährung noch in zu hohem Preise stehenden Eiern ist wenig zu erwähnen. Ihre mannigfache Verwendung, teils in natura, hart oder weich

gesotten, — teils als treffliche Beigabe zu Suppen, Gemüsen, Gerichten aller Art, ist bekannt. Nur das sei immer wieder in Erinnerung gebracht, daß nur sogenannte „weiche" Eier als stärkend genossen werden sollten; die „harten" sind ziemlich unverdaulich und erfordern zur Verarbeitung einen guten, gesunden Magen. Dem Fleisch und den Eiern zunächst stellen sich an Nährgehalt, wie wir aus obiger Tabelle sehen, die Leguminosen (Hülsenfrüchte, Bohnen, Erbsen, Linsen 2c.); sie haben aber vor jenen den großen Vorzug, daß sie bedeutend billiger sind. Und wie wenig kennt man sie noch in ihrem Werte, wie wenig werden sie noch vom Volk im Verhältnis zu andern teuern oder gehaltlosern Nahrungsmitteln konsumirt! Ein Linsengericht z. B., wer kostet es noch, wer verlangt darnach in unserer Zeit? Es ist eine altehrwürdige, biblische Erinnerung, und so nahrhaft es auch ist, — wir fänden wahrscheinlich niemanden, der nur den geringsten Erbteil an das größte Linsengericht tauschen würde. Bohnen und Erbsen werden besonders in frischem Zustande etwas mehr konsumirt, doch noch bei weitem nicht in dem Grade, wie sie es in Rücksicht ihres Gehaltes verdienen würden. Wie hoch ihr Nährwert inbetreff Billigkeit gegenüber andern Nahrungsmitteln ist, zeigt z. B. folgende Tabelle:

Für einen Franken erhält man Eiweiß:

in Bohnensemmel offen	460	Gramm,	Preis	per	Kilo	50 Cts.
in Magerkäse	430	"	"	"	"	80 Cts.
in Linsenmehl offen	420	"	"	"	"	60 Cts.
in Leguminose (Maggi)	370	"	"	"	"	65 Cts.
in Milch	170	"	"	"	"	20 Cts.
in Ochsenfleisch (mittelfett)	150	"	"	"	"	1.40 Cts.
Eier	80	"				12 Stk.

Nun hat man allerdings und nicht ganz mit Unrecht den Hülsenfrüchten den Vorwurf gemacht, daß sie nicht besonders verdaulich seien, daß unsere modernen Mägen ihnen nicht mehr so gewachsen seien, wie diejenigen unserer Altvordern.

Aber dieser Uebelstand ist glücklicherweise fast ganz beseitigt durch eine neue Bereitungsart, dem sogenannten Leguminosenmehl Maggi. Um ein gut schmeckendes, billiges Nahrungsmittel in den Handel zu bringen, hat Herr Maggi in Kempttal (Zürich) sich der verdankenswerten und mühsamen Arbeit unterzogen, die verschiedenen Leguminosenmehle für sich und in Verbindung mit andern Mehlen darzustellen. Er hat hiebei die Mühe nicht gescheut, mit verschiedenen Aerzten und Physiologen, die sich für die „Ernährungsfrage des Volkes" interessiren, zu beraten, und unter ihrem Rate, so weit es die theoretisch festzustellenden Punkte (Gehalt an Eiweiß, Kohlenhydrate 2c.) betrifft, verschiedene Präparate hergestellt, die, nachdem über ihre Nährfähigkeit an verschiedenen Orten, in Laboratorien 2c. Erfahrungen gesammelt worden, dem Handel übergeben worden sind. Wir stehen nicht an, nach unserer Kenntnis und eigenen Erfahrung diese Leguminosenpräparate als ganz vorzüglich zu empfehlen. Ich hoffe, damit mich nicht etwa dem stillen Verdacht auszusetzen, als geheimer Agent der Firma Maggi für diese Propaganda zu machen. Der Geschäftsbetrieb und seine Einnahmen stehen mir wirklich ferne; ich tue es lediglich im Interesse einer guten Sache.

Diese Maggi-Leguminosen eignen sich für jeden bürgerlichen Tisch und wir glauben auch, dank ihrer Billigkeit und der so einfachen Darstellungsweise der Suppen 2c., auch für den Tisch des Arbeiters, zumal des Fabrikarbeiters, dessen Hausfrau die schnell und einfach hergestellten Gerichte aus äußern Gründen schon bevorzugen wird. In neuerer Zeit wird durch die sogenannten „Suppentafeln", leguminosenhaltige Zusammensetzungen, die Bereitung noch mehr erleichtert. Wir wünschen, sagt Dr. Kuster in den oben erwähnten Gesundheitsblättern, und ich wünsche es mit ihm, daß diese Präparate dem „Teller nahrhafter wohlschmeckender Suppe" wieder sein Recht erwerben möge, das er so vielerorts verloren hat, weil die Fabrikarbeitersfrau meistens eine gute Suppe nicht zu

kochen im Stande ist, da ihre Kochkunst wenig über „einen Kaffee zu machen" hinausreicht, und sie durch diesen ewigen Kaffee morgens, mittags und abends nicht selten den Mann ins Wirtshaus treibt, zu seinem und der Familie Schaden.

Leider muß konstatirt werden, daß bis jetzt der Erfolg der Maggi-Präparate bei weitem noch nicht dem guten Zwecke, der damit angestrebt wurde, entspricht. Gerade in den Kreisen, für welche die Leguminose Maggi bestimmt ist, für den Bürger- und Arbeitertisch, begegnen wir einem Vorurteil, das auf ganz falscher Geschmacksrichtung und Verkennung der einfachsten Ernährungsverhältnisse beruht und das, so hoffen wir, gerade im Interesse jener Klasse über kurz oder lang einer bessern Einsicht und einem größern Verbrauch weichen wird. En passant gesagt, möchte ich den Frauen, die Maggimehl verwenden wollen, nur bemerken, daß es sich sehr empfiehlt, dasselbe vor dem Gebrauch etwas zu rösten, da dadurch Geschmack und Annehmlichkeit der Suppen wesentlich erhöht werden. Von ganz ähnlicher Zusammensetzung und sehr empfehlenswert sind auch Knorr's Leguminosen, die von Hertenstein und andern Nachfolgern Maggi's. Da wir gerade von Suppe reden, sei nur erwähnt, daß man in der Neuzeit überhaupt punkto Volksernährung großen Wert auf richtig bereitete, eiweiß- und fettreiche Suppen legt und bestrebt ist, sie an die Stelle der bisherigen, gehaltlosen Nahrungsmittel — Zichorien-Kaffee, Kartoffeln 2c. — zu setzen. Dr. Wiel, der bekannte Feinschmecker und Herausgeber des verbreiteten „Diätetischen Kochbuchs" und „Tisch für Magenkranke" verlangt von einer „guten" Suppe folgende Vorzüge: sie sei nahrhaft, nur die kräftigsten Nährstoffe sollen dazu ausgezogen werden; sie sei leicht verdaulich, indem alles dazu gründlich zerstoßen, verkocht und in flüssige Form gebracht werde; sie sei schmackhaft, weil alle Feinheiten der Natur dazu verwendet werden können. Zur Erreichung der letztern Eigenschaft müssen aber meistens die Suppen besonders gewürzt werden.

Die Fleischbrühe bildet, wie bekannt, die Hauptgrundlage der Suppen, von sogenannten Wassersuppen abgesehen. Um aber eine gute Fleischbrühe zu bekommen, ist der Weg des Siedens geeigneten Fleisches ein umständlicher und hat es deshalb nicht an Versuchen gefehlt, dieselbe durch ein leichthandliches Präparat aus dem Fleische zu ersetzen. So sind die verschiedenen Fleischextrakte entstanden, von denen das Liebig'sche immer noch das bekannteste und verbreitetste ist. Nun sind aber diese Produkte keineswegs Nahrungsmittel im strengen Sinne des Wortes, sondern sie wirken, wie auch die Fleischbrühe, besonders auf den Nervenapparat und die Verdauungswerkzeuge, welch letztere sie zu vermehrter Tätigkeit anregen. Sie sind für das Heben des Körpers dasselbe, was für das Geschäftsleben das Wechselaccept ist: folgt die nötige „Deckung" nach, so ergibt sich eine belebende Wirkung, andernfalls bleibt der Wechsel ein leeres Papier. Sie gehören für sich allein nicht zu den stärkenden, sondern nur zu den anregenden Mitteln; sie versehen also eigentlich nur den Dienst von Gewürzen, wie es die zum Wohlgeschmack der Suppe vieles beitragenden Kräuter: Sellerie, Petersilie, Schnittlauch 2c. oder die künstlich bereiteten Auszüge solcher Kräuter, die sogenannten konservirten Gewürze und Suppenkräuterextrakte auch tun. Wir können das Kapitel von der Suppe nicht schließen, ohne der früher so vielfach verbreiteten, nahrhaften und gerne genossenen Hafersuppe oder des „Habermueses" zu gedenken, und sie, den wahrhaften Typus einer Volkssuppe, aufs neue und immer wieder zu empfehlen. Ist sie nicht kräftig und gut und billig, ist sie nicht sogar vortrefflich, wenn sie mit etwas Fleischbrühe oder Extrakt aus Fleisch und Gemüsen vermischt wird? Wie hoch steht sie an Nährwert über dem gewöhnlichen Gebräu, das man „Kaffee" nennt, und wie gering ist zur Zeit ihr Verbrauch im Bürger- und Arbeiterstand im Vergleich mit jenem!

Ein altes Sprüchlein heißt: „Milch, Butter und Brot, macht jung und alt die Wangen rot.“ Wir wissen nun wohl, daß viele von der sogenannten vornehmen Welt rote Wangen nicht für standesgemäß halten; aber dem Volk stehen sie immer noch gut genug an, und doch sind diese Zeichen blühender Gesundheit im Abnehmen begriffen, wie es leider eben auch mit der Milch und ihren Produkten gegen den frühern Konsum der Fall ist. Der schweizerische, landwirtschaftliche Verein hat sich deshalb in den letzten Jahren angelegentliche und verdienstvolle Mühe gegeben, nicht blos die in unserm Lande so wichtige Milchwirtschaft zu heben, sondern auch den in manchen Gegenden unseres Vaterlandes merklich gesunkenen Verbrauch der Milch wieder zu mehren. Es wurde konstatirt, daß im Volke der Geschmack hinsichtlich des Genusses der Milch zurückgegangen, dagegen derjenige für alkoholische Getränke mächtig fortgeschritten sei. Früher war erstere das tägliche Getränke der Bauernfamilie; heute ist sie vielerorts schon eine Seltenheit; dafür sind Schnaps und schlechter Kaffee an ihre Stelle getreten. Die Frage nach der zweckmäßigsten Verwendungsart wurde vom eidgenössischen landwirtschaftlichen Verein u. a. auch dahin entschieden, daß man die Milch wieder mehr zur Volksernährung, zu direktem Konsum statt Kaffee und wässriger Suppen, sowie besonders auch zur Magerkäsfabrikation verwenden sollte, welche in der Schweiz noch nicht die gehörige Ausbeutung findet. Unter den übrigen Milchprodukten wird namentlich der Zieger als vorzügliches und billigstes Volksnahrungsmittel hervorgehoben. Von ganz spezieller Bedeutung war die Frage: „Wie können Milch und Milchprodukte in größerm Maßstabe und in ausgedehnter Weise bei der Volksernährung Verwendung finden?“ Es wurde mit Recht die bedauerliche Tatsache betont, daß trotz klarer Darlegung über den Nährwert der Milch und ihrer Produkte ihr ausgedehnter und naturgemäßer Gebrauch gerade in den Volksschichten großen

Widerstand finde. Ungeachtet der guten Räte, die seit Jahrzehnden in dieser Richtung erteilt worden sind; trotz der vielerorts billigen Milchpreise macht sich leider häufig und gerade in armen Familien eine Gedankenlosigkeit und Gleichgültigkeit geltend, die man nur sehr schwer und langsam beseitigen kann, wenn nicht die milchproduzirende Bevölkerung selbst mit gutem Beispiel vorangeht. Daß es aber in letzterer Beziehung mangelhaft steht, haben vielfache Untersuchungen bewiesen. Statt die Milch genügend zu eignem Bedarf für die Haushaltung zu reserviren, verkauft sie der Bauer, vom baren Geldgewinn verleitet, in die Käserei und hat für die eigene Familie zu wenig übrig. So nimmt in vielen Gegenden, wo Käsereien sind, der Milchkonsum ab und derjenige von schlechtem Kaffee, Kartoffeln und Schnaps zu. Und ist nicht die Milch, dieses weiße Blut, das beste und billigste der Nahrungsmittel? Wie könnte der Säugling ohne sie leben, das Kind ohne sie gedeihen? Und sehen wir den kraftstrotzenden Sennen an, der von Milch, Käse 2c. hauptsächlich lebt, sagt er uns nicht deutlich genug und mehr als Worte es vermögen, daß Milch und ihre Produkte nicht bloß gesund, sondern auch stark und arbeitstüchtig machen?

Die vielfach noch verbreitete Ansicht, daß Milch „verschleime", d. h. daß sie in den Lungen und dem Magen Schleimanhäufung verursache und deshalb von Kindern und Erwachsenen gemieden werden müsse, ist eine ganz irrige. Im Gegenteil, je mehr Milch, besonders den Kindern verabreicht wird, um so besser. Alle Energie, sagt Dr. Schuler (in seiner Schrift über die Ernährungsweise der arbeitenden Klassen) ist darauf zu verwenden, daß unsere schweizerische Bevölkerung zu einem größern Verbrauch von Milch und Milchprodukten zurückkehre; es ist dies die Pflicht eines jeden, der sich um die Volksernährung kümmert. Dem Bestreben aber, möglichst viel Milch in die Käserei zu tragen, muß bei unsern Bauern das andere Platz machen, vor allem die

Haushaltung gut und billig mit dem eigenen Produkt zu nähren. „Gründen wir eine Milchkonsumliga gegenüber der Schnapskonsumliga", sprach der hochverdiente Schatzmann sel.

Und Dr. Ambühl, Kantonschemiker in St. Gallen, sagte in einen Vortrage über Haushaltungskunde für junge Töchter: „Eigentlich könnte ich, was über den Verbrauch von Milch und Milchspeisen im bürgerlichen Haushalt zu sagen ist, in einen einzigen Satz zusammenfassen: Ihr jungen Töchter, die ihr in diesen Tagen ernsthafte Anstrengungen gemacht habt, das bürgerliche Kochen zu erlernen, vergesset nicht, daß auf Euren Tisch nichts Besseres, nichts Gesunderes, aber auch nichts Billigeres kommen kann, als Milch und Milchprodukte in allen Formen! Probirt es nur selbst und sucht durch Eure Kochkunst Abwechslung in das Einerlei des Materials zu bringen! Wir streben nichts Neues an, wenn wir dem vermehrten Milchkonsum ein lebhaftes Wort reden, im Gegenteil, wir wünschen nur Umkehr zu ganz alten und guten, aber leider unserm Volke vielfach verlorenen Gebräuchen!"

Neben der Milch verdienen auch deren haltbare Produkte (Butter und Käse) eine größere Beachtung und reichlichere Verwendung in der Volksernährung, als es bis jetzt der Fall war. Butter ist das leicht verdaulichste aller Speisefette und hat hierin einen großen Vorzug vor Schweineschmalz, Nierenfett und Olivenöl. Ihrem größern Konsum steht der leider ziemlich hohe Preis hindernd entgegen. Wer übrigens Butter kaufen will, kaufe sie frisch und nicht ausgesotten, denn diese käufliche ausgesottene Butter ist selten reell, meist mit Rindsfett, Schweineschmalz, Margarin und Oelen gefälscht und gefärbt.

Das wichtigste Produkt unserer Milchindustrie, der Käse in allen Formen, wird in seinem Ursprungslande, wo er so gut und billig wie nirgends sonst zu erhalten wäre, recht

stiefmütterlich behandelt und in seinem Werte verkannt. „Speziell in der Ostschweiz", sagt Dr. Ambühl im oben erwähnten Vortrage, „ist der Käsekonsum ein sehr geringer. Und doch kennen wir kein zweites Nahrungsmittel, das dem Käse als billiger Lieferant des tierischen Eiweißstoffes an die Seite gestellt werden kann. Das wissen andere Völker besser, als wir Schweizer, die wir ihn produziren. Sehen Sie sich den italienischen Straßenarbeiter an: zu Fleisch und Eiern reicht sein Lohn nicht aus; trockenes Brot und aus Maismehl bereitete Polenta bildet quantitativ seine Hauptnahrung; aber immer muß noch ein Stücklein Käse dabei sein, das ihn des Fleisches vollständig entbehren läßt."

„Ein Stück Käse zu trockenem Brode oder Kartoffeln hilft mit, die großen Mengen Stärkemehl verdaulicher zu machen und verbessert daneben auch den Geschmack. Als Teil und Würze von Mehlspeisen und Suppen aller Art ist der Käse eine ebenso wertvolle Beigabe. In einer ganzen Reihe von Mehlspeisen kann eine kochkundige Hausfrau mit Käse vortreffliche Geschmackseffekte erzielen. Wir erinnern nur an die bekannten Käs-Knöpfle, Käs-Küchle, Käs-Appich, Käs-Fladen, mit Käse gewürzten Reis, Maccaroni, Nudeln 2c., alles sogenannte Fastenspeisen, die aber nach ihrer Zusammensetzung vollkommen im Stande sind, Fleischspeisen zu ersetzen und bedeutend weniger kosten." „Mehrverbrauch von Käse im eigenen Lande ist zugleich ein Mittel, der gegenwärtigen Ueberproduktion einen Abfluß zu verschaffen. Wo sollen wir schließlich mit den tausenden und tausenden von Zentnern Käse hin, welche unser Land jährlich in bester Qualität produzirt, wenn die Länder ringsum unübersteigliche Zollschranken aufrichten und selbst fabriziren, was sie uns früher für gutes Geld abgekauft haben? Selber essen wird in diesem Falle das beste sein und unser Volk, wenn nicht gerade fett, so doch gesunder und kräftiger machen."

Soviel über Milch und deren Produkte.

Wir haben noch weniges über die Gemüse zu sagen. Dieselben sind bekanntlich nicht von großem Nährwerte, und von ihrem ausschließlichen Gebrauche könnte man nicht leben; aber als Zusatz zu anderer, kräftigerer Nahrung sind sie ganz vortrefflich und brauchbar. Sie sind gesund, nicht kostspielig, erfrischend und in geringem Grade auch blutbildend. Wer kennt sie nicht als beliebte Beigabe zum Bürgertisch, die verschiedenen Kohlarten, Kraut, Spinat, Wirsing, Blumenkohl, Kohlrabi, Salat, Rüben, Schwarzwurzeln 2c.? Auch die so viel genossenen und verbreiteten Kartoffeln gehören hieher, wo sie als Zugabe zu anderer fett- oder eiweißreicher Nahrung ihren Platz am besten ausfüllen. Die Zubereitung der Gemüse ist meist eine sehr einfache und es dürfte auch deren Kultur, sowohl im kleinen als im großen, mehr empfohlen werden. Diesen Gemüsen möchten wir gerne als sehr nahrhaft (außer den Leguminosen allen bisher erwähnten an Eiweißgehalt überlegen) einige Sorten Schwämme und Pilze anreihen und sie als billige, kräftige Kost empfehlen. Allein wir können es deshalb nicht, weil die richtige Erkenntnis derselben beim Publikum, ja selbst auch bei in Sachen Erfahrenen auf Schwierigkeit stößt. Es gibt bekanntlich zweierlei Arten, giftige und ungiftige, und ihre Unterscheidung, wenn sie auch im allgemeinen bald eingeübt wäre, kann doch in einzelnen Fällen sehr schwer und, wie schon vielfach konstatirt ist, durch die Folgen verhängnisvoll werden. Wer also nicht genau zwischen den guten und bösartigen Schwämmen 2c. unterscheiden kann, verzichte daher lieber in seinem und seiner Familie Interesse auf dieses allerdings nahrhafte, aber oft gefährliche Gericht.

Außer in Frankreich mit der größten Produktion und dem entsprechenden Konsum (besonders in den feinern und nicht für den Bürgertisch berechneten Arten: den Champignons und Trüffeln) werden Pilze besonders in Bayern, Thüringen, Böhmen, Ungarn häufig genossen; auch in Italien finden die

genießbaren Schwämme eine viel zahlreichere und abwechslungsvollere Anwendung für sich allein oder als Beilage zu andern Gerichten, als dies in der Schweiz der Fall ist. Könnte einmal die Schwierigkeit der Unterscheidung guter und bösartiger Schwämme gehoben und ihr Genuß ungefährdet erlaubt werden, so wäre damit dem Bürgertisch ein höchst schätzenswertes Produkt gewonnen, das unter den Volksnährmitteln seiner Billigkeit, Nahrhaftigkeit und leichten Kultur wegen einen hohen Rang einnehmen würde, obschon ihm wahrscheinlich in unserer Gegend nicht gerade große Sympathie entgegengebracht würde; denn de gustibus non est disputandum, sagt der Lateiner, was ungefähr soviel heißt, als, über die Geschmäcke (und zwar nicht bloß inbezug auf Pilze und Schwämme, sondern in allen Volksernährungsfragen) sei eben schwer zu entscheiden.

Zum Essen gehört auch das Trinken. Ja, viele stellen es noch darüber! So wollen auch wir noch mit einigen Worten desselben gedenken. Was ist das beste Getränke? Aeußerst einfache Frage und je nach der Individualität sehr schwierige Beantwortung! Ein alter Weiser hat einst gesagt: „Wasser ist das beste!" Er war aber weder Thurgauer, noch Rheinthaler, auch kein Appenzeller, sondern aus Griechenland gebürtig, und sein Ausspruch datirt schon von so langer Zeit her, daß er für die meisten als veraltet gilt. Und es ist wirklich schade, daß dem also ist. Als allgemeines Durst- und Lösungsmittel steht Wasser auch jetzt noch unerreicht da für Pflanze, Tier und Mensch, als Genußmittel aber, oder als Mittel zum anregen, stärken, was man so drunter und vielfach fälschlich versteht, ist es wirklich zu wässrig, d. h. es entbehrt eben des für diese Zwecke notwendigen geistigen resp. alkoholischen Gehalts. Zu den Getränken der letztern Sorte zählen wir bekanntlich als die gewöhnlichsten und am meisten genossenen: Most, Bier, Wein und Branntwein. Sie enthalten alle mehr oder weniger Alkohol und gehören nicht zu

den eigentlichen Nahrungsmitteln, sondern befördern nur die Verdauung und wirken hauptsächlich durch den Weingeistgehalt auf das Nervensystem. Das mildeste und für den Arbeiter- und Bürgerstand beste Getränk wäre ein guter Most. Sein Alkoholgehalt schwankt natürlich bedeutend je nach der Bereitungsart, im Durchschnitt beträgt er etwa 5 bis 7 %. Leider sind die schönen Zeiten vorbei, wo man, außer bei Privaten, noch fast in jedem Wirtshause einen guten Most bekommen konnte. Teils jahrelang geringer Ertrag und deshalb hoher Obstpreis, teils auch die bei vielen Wirten sehr bedenkliche Gewohnheit, voll ernten zu wollen, wo sie nur halb oder gar nicht gesäet haben, sind schuld an diesem Rückgang des Getränkes. Wir bedauern dies um so mehr, als nicht blos in Gegenden, wo der Most überhaupt fehlt, sondern wo er allmählig schlecht oder zu teuer geworden ist, gar oft der verderbliche, billigere Schnaps an seine Stelle tritt. Es wäre von großem Vorteil und Gedeihen, wenn der verbesserten Mostkultur alle Aufmerksamkeit gewidmet würde, guten Most dort einzuführen, wo er bis jetzt fehlt, und ihn da, wo er getrunken wird, in guter Qualität und anständigem Preise zu erhalten. Hoffen wir, daß in diesem, an Obstsegen so reichen Jahr das Versäumte wieder zu aller Befriedigung nachgeholt werde und die frühern Klagen verstummen.

Bier, ein altehrwürdiges Getränke, das schon zur Zeit der Pharaone im Gebrauch war, das die alten Griechen und Römer kannten und das speziell der Liebling unserer germanischen Altvordern war und es auch für deren Nachkommen geworden ist, wird von Jahr zu Jahr mehr konsumirt. Sein mittlerer Alkoholgehalt ist 5 %; englische, überhaupt starke Biere, enthalten 7 bis 10 %. Wenn richtig bereitet, ohne die oft schädlichen Zutaten, ist es ein angenehmes, gesundes Getränke, und um so höher zu schätzen, als es ein achtbarer Konkurrent des teuren Weines und ein nicht genug zu prei-

fender Ersatz des Branntweins ist. Aber auch hier heißt es: „chi va piano, va sano“ und es darf für unsere Verhältnisse nicht im entferntesten der Maßstab des Konsums nach dem eines Münchener Bürgers oder gar eines dortigen Bräuers berechnet werden.

„Nun reicht den Pokal mit Wein gefüllt, der das Herz erfreut und die Sehnsucht stillt“, singt Mirza Schaffy, und wir sängen gerne mit, gälte es nur ein Loblied auf diesen Sorgenbrecher par excellence. Aber der Wein, der von Dichtern besungen wird, paßt nicht zum Kapitel „Volksernährung“, wir müssen schon mit einer geringern Sorte vorlieb nehmen und auch diese nur in dem Sinne, daß sie nicht bloßes Genußmittel sei, sondern zu etwelcher Kräftigung des von Arbeit ermüdeten Körpers diene, da Wein überhaupt mehr anregend, als ernährend wirkt. „Wein ist die Milch des Alters und Milch der Wein der Jugend“, heißt es schon von lange her. Für Kinder ist er schädlich; er kann es aber bekanntlich auch großen Kindern werden, wenn sie die Grenzen eines anständigen Trunkes überschreiten. Er ist mit seinen 5 bis 20 % Weingeist ein naher Verwandter des Alkohols und hat, in größerer Menge genossen, die gleiche Wirkung, wie jener. Sonderegger in seinen „Vorposten der Gesundheitspflege“ sagt: „Wer richtig gegessen hat, dem nützt ein Glas Wein; wer nur ungenüglich essen konnte oder wollte, dem hilft der Wein für einige Zeit; allmählig aber richtet er ihn zu grunde. Man kann vorhandene Kräfte damit antreiben, ungenügliche aber erschöpfen. Wer sein edles Roß wohl gefüttert hat, der mag ihm die Peitsche geben, wer aber blos mit der Peitsche fahren will, wird nicht weit kommen. Der Wein ist mehr Peitsche als Hafer, mehr Reizmittel als Nahrung“.

Und endlich der Branntwein. Wir können uns kurz fassen. Wer kennt nicht seine verderbliche Wirkung? Wer hat nicht von all dem Elend und Jammer gelesen und gehört,

die anhaltender oder unzeitgemäßer Genuß desselben hervorgebracht? Physischer und moralischer Ruin und der Gang nach dem Armenhaus, Irrenhaus oder die Strafanstalt sind das schließliche Ende. Wer wird einem Mann, der streng arbeiten muß, zur Stärkung ein Gläschen guten Branntwein verbieten wollen, wer wird es nicht diesem oder jenem zur Erholung in bescheidenem Maße gönnen, wer überall und sogleich bei mäßigem Genuß Gefahr für Seele und Leib wittern wollen? *Nein, so weit gehen wir nicht!* Aber das zu viel und die schlechte Qualität so mancher Schnäpse und die schlimme Angewöhnung ist's, was das Verderben schafft, dem abzuhelfen Private und Staat in bester Absicht und vereinten Kräften sich bemühen. Mögen ihre Bestrebungen zum Wohle der Einzelnen und der Nation von Erfolg gekrönt werden!

Ich bin am Schlusse; zur Aufstellung spezieller Postulate, die teils doch oft nur fromme Wünsche bleiben, teils im allgemeinen schon im Referate enthalten sind, sehe ich mich nicht veranlaßt. Mein Zweck ist erreicht, wenn durch diese kleine Abhandlung die Volksernährungsfrage wieder etwas angeregt, wenn sie in Schule und Haus besprochen, wenn sie von Privaten und Vereinen weiter verfolgt und zu Nutz und Frommen des Volkes verwertet wird. Nicht dem einzelnen, sondern nur vereinten Kräften wird es auch da gelingen, allmählig einer vernünftigern Anschauung Bahn zu brechen, besserer Einsicht Eingang zu verschaffen, und so die sozialste aller sozialen Fragen zu lösen und zu segensreicher Tat und Wahrheit werden zu lassen.