Zeitschrift: Nidwaldner Kalender
Herausgeber: Nidwaldner Kalender
Band: 29 (1888)

Artikel: Milch und Käse als Volksnahrungsmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1007880

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: 13.07.2025

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

machers, Behausung nehmen und das Wirthshaus „müßgen".

Da kommt nach vielen Jahren vor das alte Herrenhaus ein armer Handwerksgesell. Er trägt seine ganze Habschaft in einem alten Soldaten-Habersack. Die Hosen und sein Tschoppen sind zwar pläzet aus mancherlei Tuch, aber doch sieht man die Elbogen aus den Aermeln und die Kniee aus den Hosen heraus schielen, am schlimmsten stand es aber mit Schuhen und Strümpfen. Er frägt dem alten Herren nach. Ja, der sei schon manches Jahr nicht mehr hier, wenn er etwas an ihm zu fordern habe, so soll er in's Pfeifenmachers, da treff' er den alten Lump an. So berichtet ihn ein Maurer, der am Haus etwas zu schaffen hatte. „Willst vielleicht Arbeit, mein Handlanger ist erkrankt, komm her, kannst Pflaster kochen?" Der Geselle besann sich zuerst, wischt sich die Augen und langt endlich nach dem Pflasterhaggen. Es ist ihm bang und schwer, denn es kommt ihm in den Sinn, wie er vor 15 Jahren mit Geld und Gut, mit Roß und Mann, für sein Lebtag reich genug, wie er gemeint, von diesem Haus in die Fremde gezogen, und jetzt — am Gwand die letzten Fetzen, am Geld kein rother Heller, an Fleisch und Blut vermagert und verkränkelt steht des reichen Herrn Sohn vor seinem alten Vaterhaus und schafft, um nicht vor Hunger zu sterben. — Als etwas später der Todtengräber der Gemeinde selber in's Grab versenkt worden, stellt sich der arme Mann vor die versammelte Gemeinde und haltet bittlich an, man möchte ihm doch das Dienstli gönnen, und die Gemeinde erbarmte sich seiner und wählte ihn zum Todtengräber.

Kinder, vergeßt das Beispiel doch nie, seid zufrieden mit dem, was ihr ehrlich erworben und ererbt, trachtet nicht nach einem übermüthigen Herrenleben, bewahret Frömmigkeit und Frieden im Haus, so werdet ihr immer etwas haben für die Armen und euere unsterblichen Seelen retten!

Jetzt geht in's Bett! Im Namen Gott des Vaters, des Sohnes und des hl. Geistes. Gelobt sei Jesus Christ!

Milch und Käse als Volksnahrungsmittel.

Wenn der Kalender wieder erzählt, was an der gemeinnützigen Gesellschaft in Stans über Milch und Käse berichtet wurde, wird mancher Leser sagen: wozu das? seit Kindsbeinen weiß ich, daß Milch und Käse Nahrungsmittel sind, es ist mir nur leid, daß sie so viel kosten und nicht jedem gratis gegeben werden. Da liegt aber der Hacken, daß Viele glauben, sich billig zu ernähren und doch das Geld wegwerfen und Kraft und Gesundheit noch dazu.

Es ist ein sonderbares Ding, daß die Menschen meistens besser wissen, was dem lieben Vieh wohl thut, als ihnen selbst. Das geringste Bäuerlein weiß, daß seine Kuh bei gutem, fetten Futter mehr Milch gibt und an Gewicht zunimmt, als bei schlechtem Riedgras, und daß es den Hafer nicht sparen darf, wenn sein Rößlein strenge arbeiten muß; daß aber auch seine Knechte je nach der Kost mehr oder weniger in's Zeug greifen, das will Mancher nicht verstehen. Er mag vielleicht glauben, auf die Nahrung komme es nicht so viel an, weil es auch viele, gutgenährte Faulenzer und schlecht genährte, fleißige Arbeiter gibt. Das ändert aber gar nicht, daß die Kräfte des fleißigen Arbeiters von seiner Nahrung abhängen. Ein deutscher Doktor erzählt ein schönes Beispiel: Ein Handwerker vermochte nicht die Arbeit zu liefern wie Andere, die besser genährt waren. Er kam trotz aller Anstrengung zurück, da gelang es ihm, ein Anleihen von 70 Mark zu machen. Diese verwendete er nicht an Schnaps, sondern an bessere kräftigere Kost; dadurch gewann er Kraft, konnte täglich mehr Arbeit liefern, aus dem größern Verdienste das Anleihen zurückzahlen und einen Sparpfennig bei Seite legen. Der Mann hatte gut gerechnet, daß richtige Nahrung ein Arbeitskapital ist, das seine Zinsen trägt.

Ein intelligenter, junger Bursche, der schwere Arbeit verrichten wollte, fühlte, daß es seine Kräfte bei der schlechten Nahrung, die er sich mit seinen dürftigen Mitteln verschaffen konnte, nicht gestatteten. Ein Fleischermeister borgte ihm

täglich ein halbes Pfund Fleisch. In sechs Wochen waren seine Kräfte so gewachsen, daß er die schwere Arbeit übernehmen konnte; er lieh sich nun nicht mehr sein halbes Pfund Fleisch, sondern bezahlte es täglich, in fernern sechs Wochen hatte er seine Schuld abgetragen und arbeitete rüstig zum hohen Lohnsatz weiter.

* * *

Vor einigen Jahren waren englische und französische Arbeiter zugleich in großen, französischen Schmiedewerkstätten beschäftigt. Man nahm einen bedeutenden Unterschied zwischen der von jenen und der von diesen geleisteten Arbeit wahr. Die französischen Arbeiter, welche sich fast nur von Pflanzenkost ernährten, standen weit hinter den englischen Arbeitern, die fast ausschließlich animalische Nahrungsmittel verzehrten, zurück. Nachdem man die erstern Arbeiter auf gleiche Weise eine Zeit lang ernährt hatte, waren auch die Arbeitsresultate gleich.

* * *

Gebe es nun Faulenzer, die täglich Milch und Käs, Fleisch, Erbsen und Makkaroni haben, soviel sie wollen, Regel ist und bleibt bei Mensch und Thier, daß die Arbeitskraft nur bei richtiger Ernährung ausdauert.

Was ist nun aber richtige Ernährung? Hängt diese davon ab, was jeder gerne hat, oder von anderen Umständen? Das Pferd liebt den Zucker; es wird aber, wenn ihm auch ganze Zuckerstöcke gegeben werden, nicht lange ziehen und springen; bekommt es aber Hafer, so arbeitet es den ganzen Tag. Die Gelehrten haben herausgefunden, daß nicht alle Stoffe unserer Nahrung in's Blut übergehen, Muskeln bilden und wieder ersetzen, was stündig abgeht, daß einige Stoffe nur dazu dienen, durch die Verdauung Wärme zu entwickeln, wodurch die innere Maschine in Gang kommt und das Blut durch den Körper zirkulirt.

Die Stoffe, welche Fleisch und Muskeln bilden, heißen Eiweißstoffe; diesen folgen die Fette, sodann die Kohlehydrate, gerade als ob man es mit einem Ofen zu thun hätte, der eingeheizt werden muß. Wer merkt übrigens nicht, daß man zur kalten Winterszeit schneller hungert als im Sommer, und daß die Nordländer mehr Fett bedürfen als die Südländer und denkt dann, daß unser Magen doch so eine Art Ofen ist, der seine Kohle bedarf? Die Fette wärmen nicht nur, sie lagern sich auch im Körper ab und bilden eine Art Vorrathskammer für den Verbrauch unserer Muskeln. Ein fetter Mann kann in der Regel den Hunger länger ertragen als ein magerer.

Wir bedürfen auch gewisser Salze, die zur Bildung der Knochen beitragen. Da wird aber wieder Einer denken, das ist doch dummes Zeug, wenn man die Nahrungsmittel nach ihrem Gehalte unterscheiden will; man exemplirt mit dem Vieh, mein Stier ist groß und stark wie kein Mensch, er hat nichts als Gras und Heu gefressen; gebet dem Menschen nur Salat und schauet dann, was das für ein Zerrbild abgibt. Ganz recht, das Gras und Heu enthalten auch Eiweißstoffe, die wir aber nicht wie die Kühe verdauen können, die bei uns nicht in's Blut übergehen. Die gleichen Stoffe erhalten wir aber wieder in der Milch, die wir in unser Blut aufnehmen können. Der Werth der Nahrungsmittel hängt daher nicht nur von dem Gehalte derselben, sondern auch davon ab, wie dieselben verdaut und wie sie Blut und Fleisch werden können. Im Allgemeinen nun werden die thierischen Nahrungsmittel Fleisch, Eier, Milch und Käse von uns leichter verdaut als die Pflanzenstaffe. Am meisten Aehnlichkeit mit dem Blut hat die Milch, sie wird darum auch das weiße Blut genannt.

Richtige Ernährung soll uns in möglichst zutreffendem Masse und in der leicht verdaulichsten Weise die Stoffe bieten, die wir bedürfen, um Fleisch und Muskeln zu bilden und um die innere Maschine in Gang zu bringen, und unsere Knochen aufzubauen. Man fand, daß ein mäßig arbeitender Mann mittlerer Größe täglich 2818 Gramm Wasser, 108 Gramm Eiweißkörper, 56 Gramm Fett, 500 Gr. Kohlehydrate und 32 Gr. Salze bedarf. Alle diese Stoffe finden wir in der Milch. Die Milch enthält Alles, was der Neugeborne bedarf. Ein gesundes Kind bedarf im ersten Lebensjahre nichts als Milch. Sie liefert ihm das nöthige Wasser, das Eiweiß, nämlich Käse- und Zigerstoff, die ihm Blut und Muskel bilden, Fett, das seine Wangen und Glieder rundet, Milchzucker, der als Wärmebilder den Stoffwechsel befördert und auch die nöthigen Salze zur Bildung seiner Knochen.

Die Milch enthält Wasser	87	Theile.
Eiweiß, Käse und Ziger	4	„
Fett	$3^1/_2$	„

Kohlehydrate, Milchzucker	$4^1/_2$	Theile.
Röhrsalze rund	1	Theil.

Vergleichen wir sie z. B. mit mittlern Kartoffeln, so finden wir bei denselben, die doch nicht flüssig sind, auf 100 auch 75 Theile Wasser, nur 2 Theile Eiweißstoffe, bei $0,^3/_{10}$ Theile Fett, dagegen bei 22 Theile Kohlehydrate. Beim fetten Käse finden wir bis 31 Theile Eiweiß- oder Käsestoff und 30 Theile Fett; beim magern Käse bis 49 Theile Käse- oder Eiweißstoff. Nach dem Käse enthalten die Hülsenfrüchte, Erbsen und Linsen am meisten Eiweißstoffe, dann folgt das Fleisch. Der hohe Eiweißgehalt der Erbsen hat die Erbswurst im letzten deutsch-französischen Kriege geschaffen. Diese Stoffe sind aber, wie erwähnt, schwerer verdaulich als das Eiweiß von Käse und Fleisch.

Die werthvollsten Stoffe in unserer Nahrung sind die Eiweißstoffe, dann folgen Fett und Kohlehydrate; man hat die Ersten gegenüber den Letzten im 5fachen, die Fette im 3fachen Werthe berechnet, um die verschiedenen Nahrungsmittel zu vergleichen. Es versteht sich, daß man dabei den Ankaufspreis berücksichtigen muß. Unter Annahme nachstehender Preisansätze würden sich die Nahrungsmittel betreffend billigem Nährwerthe in der Reihe folgen:

Kartoffeln	Preis pr. Kilo	Fr.	— 07	Rp.
Mais	ditto	„	— 52	„
Magerkäs	ditto	„	— 70	„
Erbsen	ditto	„	— 50	„
Magermilch pr. Liter		„	— 6	„
Gute Milch ditto		„	— 12	„
Weizen	ditto	„	— 45	„
Hafer	ditto	„	— 50	„
Reis	ditto	„	— 50	„
Fetter Käs	ditto	„	1 40	„
Fleisch	ditto	„	1 40	„

Warum will man nun Milch und Käse empfehlen, wenn doch Kartoffeln und Mais den billigsten Nährwerth haben? — Das thun wir, weil die Kartoffeln sehr wenig Eiweißstoffe enthalten. Müßte ein Mann das nöthige Quantum solcher Stoffe zum Ersatze seiner Muskel durch Kartoffel gewinnen, so müßte er 10 Kilo im Tage essen, das kann ein Magen nicht bewältigen und die große Menge Kohlehydrate würde nachtheilig wirken. Ein Mensch, der sich nur von Kartoffeln nährt, kann sich vor Hunger schützen, er wird aber untüchtig zur Arbeit und allen Krankheiten mehr ausgesetzt. Die Kartoffeln sollen nicht die Hauptnahrung, nur Gemüse sein. Die Speise, mit der wir in kleiner Quantität am meisten Eiweißstoffe genießen, ist der Käse. Dieser ist daher das richtigste und billigste Nahrungsmittel in Begleit von Kartoffeln.

Mais oder Polenta enthalten viel mehr Eiweiß- und Fettstoffe, als die Kartoffeln, die Kohlehydrate sind aber auch da vorherrschend; die italienischen Arbeiter kochen sie daher sehr richtig mit Käse. — Ein sehr gehaltreiches Nahrungsmittel sind die Erbsen, dagegen etwas schwer verdaulich. Man soll auch in dieser Beziehung etwas unangenehme Erfahrungen mit der Erbswurst gemacht haben. Das Erbsenmehl, wie es nach neuer Methode von F. Maggi präparirt wird, die sog. Leguminose, wird sehr empfohlen. — Hafer eignet sich sogar für Kinderspeise. Das Hafermehl dürfte auf jedem Tische wieder mehr zu Ehren kommen. Die alten Schweizer nahmen den Hafer mit in's Feld; von daher nennen wir heute noch den „Habersack". — Wenn man von Magermilch als Nahrung redet, da glauben die Kalenderleser, die Noth sei auf's Höchste gestiegen; Milch, von der die Nidel abgenommen ist, sei keine Speise für Menschen. Und doch ist in der Magermilch noch ein höchst werthvoller Nahrungsstoff, der Käse- und Zigerstoff, weßhalb namentlich die frische Magermilch von Centrifugen zum billigen Preise von 6 Rp. pr. Liter immer mehr gesucht wird. In Deutschland wird selbe in Anstalten und Arbeiterküchen sehr empfohlen und mit Recht, denn sie lieferte billigen Eiweißstoff. — Mehlspeisen, Nudeln, Makkaroni 2c. sind nahrhaft, aber wie die Pflanzenkost überzeugt, etwas schwerer verdaulich.

Wenn wir flüchtig die verschiedenen Nahrungsmittel vergleichen, so kommen wir zum Schlusse, die Milch ist das vollkommenste Nahrungsmittel, namentlich für die erste Lebenszeit; die Kartoffeln sind billiges Heizmaterial in unserm Körper, aber sehr theure Fleischbildner. Der Magerkäs ist der billigste Fleischbildner, dagegen liefert er kein Fett, während der fette Käse beides, freilich etwas theuerer liefert. Ein ebenso vollkommenes Nahrungsmittel ist das Fleisch, das dazu uns noch gute Suppe liefert. Zu gleichem Preise 70 Rp. pr. Pfd. Fleisch und fetter Käs haben wir in letzterem einen größern Nährgehalt als im Fleisch. Abwechslung der Speisen ist für den Magen ein Bedürfniß und der Gesundheit zuträglich.

Wer hat nicht schon die fleißigen, italienischen Arbeiter bei ihrer anscheinend geringen Kost bewundert? Wir können von diesen Leuten lernen; ihre Kost ist nicht in großen Haufen, aber in richtiger Zusammensetzung. Milch und Brod, Polenta mit Käse, Brod und Käse sind oft die einzigen Nahrungsmittel, bei denen sie kräftig arbeiten und gesund bleiben. Mit Brod und Käse und einer Flasche Wein arbeitet der Italiener wohlgemuth den ganzen Tag in Wald und Feld, auch unsere Holzarbeiter finden sich mit Brod und Käse weit besser genährt, als wenn man ihnen Haufen gesottene Erdäpfel bringt.

Man hat in Obwalden, wo deutsche und italienische Arbeiter an der Schlieren arbeiten, bei den erstern eine Menge kleiner Grübchen im Sande gefunden, bei den Italienern dagegen Zeichen, daß da ein größerer Kessel gestanden war. Die Ersten waren zum Wärmen des schwarzen Kaffe's, die letztern zum Kochen der Polente bestimmt.

Der Leser erachtet gleich, wo mehr gearbeitet wurde.

Was für Nährwerth hat nun aber Schwarzkaffee und Schnaps, diese von Vielen ersehnten? Keinen; — sie können nicht Blut und Fleisch bilden, sie können die Verdauung beeinflussen, eine augenblickliche Wärme erzeugen. Der Schnaps kann zu einer zwar krankhaften Fettausscheidung beitragen; darum sehen wir die Schnapstrinker gewöhnlich etwas aufgedunsen. Weder Kaffee noch Schnaps können Muskel bilden, darum werden die Liebhaber derselben so bald kraftlos, schwach an Körper und Geist, unfähig zur Arbeit, aber fähig zu Sünde und Thorheit.

Dem Kalender wurde eine interessante Erzählung eines Hausirers mitgetheilt, der regelmäßig ein Haus in unserem Unterwaldnerlande besuchte. Wie ganz anders sah es da aus zur Zeit, als er noch den großen Bissen alten Magerkäs neben dem Milchkaffee fand und später, wo die Schnapsflasche den Einzug hielt.

Wer mit Kalendern herum hausiert, weiß wohl, wie verschieden man es in den Häusern antrifft. Da komm' ich vor ein kleines Bauernhaus, wo ich schon manches Jahr nebst etwas halbwollenem Zeug und Schnürrwaaren allemal auch einen Nidwaldner-Kalender anbringen konnte. Es waren gute, freundliche Leute, die freilich gerne wohlfeil kauften, aber allemal baar oder auf angedungene Zeit richtig bezahlten. Dach und Gemach waren sonst sorgfältig erhalten und Wiese nnd Weid in gutem Fluß. Aber o Jemine, da hat es sich jämmerlich geändert. Die alten Leute sind gestorben und der neue Besitzer hat nach seinem Gefallen eine Frau genommen, die mit vielem Glanz aufgezogen, aber es war die Abendröthe vor dem Regenwetter. Auf dem Tische stand eine leere Flasche und ein alter Kaffeekrug, ein halbverbrannter Pfandzettel schien zum Tabackanzünden gedient zu haben. Aber kein Brösmeli Brod und kein Schnäfeli Käs. 3 Kinder rutschten auf dem Boden herum, weil sie Niemand gehen lernt, obgleich sie schon zwei und drei Jahre alt sein mochten. Die Mutter war grad mit ihrem Ankleiden beschäftigt, ein kleines Kind schrie in der Wiege, welches sie mit ein Paar Tropfen Schnaps zu geschweiggen suchte, eine zerbrochene Fensterscheibe war mit einem schmutzigen Strumpf verschobbet, und im Garten war der Mann gerade am Heufassen begriffen, welches abgeführt wurde. Obgleich mir die Frau zurief, ob ich nicht recht schönes Rock- und Scheubenzeug bei mir hätte, so roch mir die Stubenluft auch gar zu entsetzlich nach Kolikaffee, daß ich wieder rückwärts zur Thüre hinaus trat, ich könne vielleicht auf dem Heimweg zukommen, ich sehe schon, sie habe jetzt doch nicht wohl Zeit. In der Küche sassen noch zwei Kinder und schrieen, sie sollten in die Schule und hätten noch nichts gegessen. Da schnauzte das Weib sie zornig an: „Wißt auch nicht, warum in die dumme Schule, ich will's denen donners Schwestern schon sagen, ihr habt Kopf- und Bauchweh und ihr bleibt daheim und jetzt ist's verzellt."

Ich muß es den Leuten nicht weitläufig erklären, was aus dieser Haushaltung geworden. Nachdem die meisten Obstbäume abgeholzet, Hag- und Schindelnholz zum bessern Theil verheizt, die Zinsen alt und überalt geworden, kam der Geltentag. Das Bäuerlein mußte sich legen, das Gütlein kam in den Wurf und die Gantlosung reichte nicht einmal hin, die vorrechtlichen Schulden zu zahlen.

Wer war an der ganzen Geschichte Schuld und Ursache? Der Mann, der früher ein anstelliger Arbeiter gewesen, aber leider für und für ein Kohli- und Schnapstrinker geworden, sagt: die schlechten Zeiten richten Alles zu Grund, und doch hatte er weder Hagel noch Wetterschaden, überhaupt kein Fehljahr gehabt. — Die Frau sagt: das haben jetzt die verdammten

Schuldentreiber vermögen, die nicht Ruh' und Rast haben, bis sie die armen Bauern alle ausgezundelt haben. Und was sagt das gemeine Volk? Es sagt: der Schnaps und der Kohli haben da regiert, die haben den Mann vor der Zeit schwach und träg, dann gleichgültig, arbeits- und kirchenscheu; — das Weib trunksüchtig, streit- und zanksüchtig und die Kinder zu elenden Krüppeln und halbblödsinnigen, armen Tröpfen gemacht. Nicht das Wetter und nicht die Schuldentreiber waren im Stande, so viel Schaden und Unglück über diese arme Familie zu bringen, als der verdammte Kohli und Schnaps.

Ein weiterer Grund, warum wir Schweizer namentlich Milch und Käse als Volksnahrungsmittel gebrauchen sollen, liegt in unseren volkswirthschaftlichen Verhältnissen. Unsere Berge liefern den Kühen gute Weide, es wächst da kräftiges Gras, aber nicht Weizen und Mais. Milch und Käse sind überall erhältlich, wir müssen dafür kein Geld in's Ausland senden. Je weniger wir Nahrungsmittel vom Auslande beziehen, desto unabhängiger sind wir. Wie der Bauer, der aus seinen eigenen Produkten leben kann, besser daran ist als der Arbeiter, der Alles kaufen muß, so ist es mit dem ganzen Land.

Nun machen unsere Nachbarländer große Zölle auf unsere Käse und wollen damit unsern Verkauf erschweren. Suchen wir nun, nur die besten Käse zu schönem Gelde in's Ausland zu verkaufen und selbst mehr zu verbrauchen, so geht der Schuß unserer Nachbarn fehl und wir, nicht sie gewinnen. Der größere Verbrauch im Inland wird die Produkte vor Entwerthung schützen, unsere Bauersame vor dem Ruin bewahren und die großen Einkäufe, die die Schweiz jährlich im Ausland an Fleisch, Geflügel, Eier, Korn u. s. w. macht, um ein Erhebliches vermindern.

Man schätzt die Milchproduktion der Schweiz jährlich auf 16,589,256 Hektoliter, ein Quantum, das zum Durchfließen der Aera in Bern statt Wasser 4 Stunden, 36 Minuten und 29 Sekunden brauchen würde. Ein Rappen auf den Liter Mehr-Werth macht für die Schweiz die schöne Summe von mehr als $16^1/_2$ Millionen Franken. Aus dieser Summe kann mancher Zins gemacht werden. Der Bauer, der Arbeiter und der Herr stehen besser, wenn die Landwirthschaft gedeiht. Freilich hat auch das seine Grenzen; ein zu großer Milchpreis würde wieder, wie in den 70er Jahren, die Milch vom Tische des Arbeiters fern halten und damit mehr Schaden bringen als das Geld, das dem Bauer zufließt. Wir haben aber jetzt mehr einen zu großen Abschlag als einen Aufschlag zu befürchten.

Man berechnet den durchschnittlichen Verbrauch von Milch in der Schweiz auf 7 Deziliter per Kopf und Tag; in der Erziehungs-Anstalt Sonnenberg trifft es $1^1/_6$ Liter, in manch' gutem Hause steigt er auf $1^1/_2$ Liter, besonders da, wo die Frauen noch recht mit Milch zu kochen wissen. Das sind nicht die theuersten, aber die besten Köchinnen.

Würde der Verbrauch pr. Kopf auf 1 Liter pr. Tag ansteigen, so würde die Käsefabrikation um mehr als die Hälfte verringert. Was am einen Orte verloren würde, würde am andern gewonnen.

* * *

An der schweiz. gemeinnützigen Gesellschaft in Stans wurden nun folgende Vorschläge zur Hebung von Milch und Käse als Volksnahrungsmittel gemacht:

1. Es solle das Volk möglichst über den wahren Werth dieser Produkte belehrt werden und zwar in Schule und Haus auf eine Weise, die jeder versteht, wie es nun der Kalender macht.

2. Um in Armenhäusern, Strafanstalten und Erziehungsanstalten Milch und Käse mehr zur Geltung zu bringen, sollen jeweilen über den Verbrauch dieser Anstalten Mittheilungen gemacht werden.

Es ist hierüber manch' Interessantes gesagt worden, das zu wiederholen der Platz fehlt.

3. Sollte dem Vater Bundesrath vorgestellt werden, daß unsere Soldaten mit einem Stücklein Käse und etwas weniger Brod besser genährt und weniger Sackgeld brauchen würden als bisher.

4. Solle den Gastwirthen der Text gelesen werden, weil sie den geriebenen und den Schnittkäs auf ihren Tafeln so selten erscheinen lassen, während die Italiener dieses auch da nicht unterlassen, wo der Käs viel mehr kostet als bei uns.

Der Kalender unterschreibt alle Vorschläge und möchte wünschen, sie würden von Groß und Klein beherzigt.

Auf richtiger Ernährung beruht Kraft, Gesundheit und Arbeitslust, in der richtigen Würdigung der volkswirthschaftlichen Verhältnisse das Gedeihen des ganzen Landes.

Unter den Indianern im Felsengebirge.

Es war im Jahre 1840, als die Mission im Felsengebirge eröffnet wurde. Einige katholische Iroquois-Indianer waren aus ihren Wigwams in Canada westlich gewandert um Biber zu fangen. Auf ihren Wanderungen kamen sie mit Flachköpfen (Flatheads) zusammen und erzählten diesen von den Vortheilen, die sie aus der katholischen Religion zögen.

Die Flachköpfe und alle andern Indianerstämme des Felsengebirges hatten bis dahin ein fast thierisches Dasein geführt. Sie waren beständig im Kampfe unter sich. Stamm kämpfte gegen Stamm, Häuptling gegen Häuptling, Familie gegen Familie. Eine Ehe kannten sie nicht; sie vermehrten sich wie die Thiere des Waldes, sie hatten keine Moral, kein Gesetz, keine Regierung. Aber die Flachköpfe glaubten an das Dasein von Geistern und an einen großen Geist, dem sie jährlich einigemal Opfer darbrachten; bald für eine erfolgreiche Jagd, bald für günstige Witterung oder auch für einen glücklichen Krieg gegen den benachbarten Stamm. Als sie nun durch Iroquois-Indianer von den „Schwarzröcken" hörten, erwachte in ihnen das Verlangen, auch solche unter sich zu haben.

Sie sandten eine Delegation nach St. Louis, wo ein Bischof und mehrere Priester waren, um dort ihre Bitte vorzubringen. Unglücklicherweise wurden die Abgesandten unterwegs von feindlichen Schwarzfuß-Indianern überfallen und alle bis auf einen getödtet, der die traurige Nachricht von ihrem Schicksale seinem Stamme überbrachte.

Die Flachköpfe waren über diesen Fehlschlag tief betrübt. Aber sie ließen sich nicht abschrecken und sandten gleich darauf eine andere Delegation nach St. Louis ab, die auch glücklich dort ankam und ihren Auftrag ausrichtete. Sie erhielten Unterricht in der Religion und wurden getauft, starben aber bald darauf, ehe sie zu ihrem Stamme zurückkehren konnten.

Eine dritte Delegation kam in St. Louis an und diese kam auch glücklich zurück nach dem Felsengebirge und verkündeten ihren Stammesgenossen, daß Bischof Rosati ihnen versprochen habe, einen Schwarzrock zu ihnen zu senden. Diese Nachricht verursachte unter den Flachköpfen große Freude. Nach einigem Verzuge erbot sich ein junger belgischer Priester aus der Gesellschaft Jesu, die Mission zu übernehmen. Es war P. de Smet, dessen Name heute noch von allen Katholiken Amerikas mit tiefster Verehrung genannt wird. Er ging zu den Flachköpfen mit keinen andern Waffen als seinen Rosenkranz und sein Crucifix, und bekehrte sie alle zu dem wahren Glauben. Um sein gutes Werk noch weiter ausdehnen zu können, kam P. de Smet nach einiger Zeit wieder nach St. Louis und kehrte dann mit noch zwei anderen Jesuitenvätern und zwei Laienbrüdern zu seinen geliebten Indianern zurück. Ihr segensreiches Wirken ist im Buche des Lebens verzeichnet.

Im Jahre 1865, zwanzig Jahre nach der Gründung der Mission unter den Flachköpfen, erging der Ruf an P. Cataldo und er verließ sein sonniges Heimathsland Italien, um nach dem kalten Norden Amerikas zu reisen. Er fing seine Arbeiten unter den Flachköpfen an und erhielt, sobald er ihre Sprache erlernt hatte, den Auftrag von seinem Oberen, zu den Coeur de Lane Indianern zu gehen und ihnen den Glauben zu bringen. Sie sprachen den Dialekt der Flachköpfe, so daß er nicht viele Mühe hatte, sich verständlich zu machen.

Die Indianer des Stammes schienen den Schwarzröcken günstig gestimmt zu sein, aber die Chiefs wollten ihn nicht unter sich dulden. Er fragte um die Ursache ihrer Abneigung und erhielt die Antwort, daß der Hauptchief des Stammes abwesend sei und sie fürchteten, er würde bei seiner Rückkehr in Wuth gerathen, wenn er eine Kapelle gebaut und diese fremde Religion unter seinem Volke finden würde. „Wie lange wird der Chief noch ausbleiben?" fragte der Missionär. „Vier Monate," war die Antwort. „Nun gut", sagte der Pater,