

diejenigen unter den Barbaren, als diejenigen im Tierreich. Wer seiner Entwicklung getreu bleiben und die höchste Stufe im Leben erreichen will, kann Totes nicht genießen. In der Mazdaznandiätetik ist daher das Fleisch ausgeschlossen.

## Weizen.

Was ist nun der beste Ersatz für Fleisch? fragen viele. Einen „Ersatz“ braucht man nicht. Wenn man nur den Fleischgenuß aufgibt und im übrigen die gewohnte Ernährung beibehält, wird man schon eine Besserung der Gesundheit wahrnehmen, da Fleisch keine Nahrung für den Menschen, sondern ein Reizmittel ist. Allein wir wollen nicht nur vegetieren, sondern dem Körper die beste und vollkommenste Ernährung angedeihen lassen und müssen daher die Grundlagen derselben kennen.

Die Leiter der weißen Rasse, die Weisen des Altertums, haben für dieselbe mit Absicht in zielbewußter Intelligenz ein Produkt geschaffen, das ihrem Grade der Entwicklung entspricht und alle Nährstoffe enthält, welche sie in ihrem Fortschritt fördert, den Weizen. Der Weizen enthält alle zur Ernährung nötigen Bestandteile in dem richtigen Verhältnisse: Kohlehydrate für die Muskeln, Phosphate für das Nervensystem und Albumin für das Gehirn. Der Weizen ist nicht ein Naturprodukt im gewöhnlichen Sinne des Wortes, denn er kommt nicht im wilden Zustande vor, und wenn er nicht kultiviert würde, würde er aussterben, er ist vielmehr das Produkt menschlicher Intelligenz und Umsicht, und soll der weißen Rasse eine allseitige Grundlage für ihre Ernährung bieten. Den Alten waren die Gesetze wohl bekannt, auf Grund deren man auf dem Gebiete der Hortikultur neue Schöpfungen durch Kreuzungen und Pflege hervorbringen kann. Auf diese Weise haben sie, neben vielen andern Schöpfungen, im Weizen ein Meisterwerk geschaffen, welches sich durch die Jahrtausende hindurch als „Brot des Lebens“ bewährt hat, und welches die Alten „Das Brot vom Himmel für den Menschen, das Manna“ nannten. Daher wurde von allen Gesetzgebern des Altertums die Pflege des Weizens für heilig erklärt, sowohl im Orient als im Occident, besonders bei den alten Griechen.

Dem scharfen Beobachter kann es nicht entgehen, daß in allen von der weißen Rasse bewohnten Ländern, wo diese Grundlage der Ernährung verloren gegangen und durch andere Cerealien, wie Reis, Hafer etc. verdrängt worden, oder der Nährwert