

nur kleine Quantitäten davon braucht, um sich gesund, kräftig und leistungsfähig zu erhalten. Wir können nicht mit den allgemein bekannten Ernährungstabellen übereinstimmen, deren Theorie der Praxis widerspricht. Unsere Mitteilungen beruhen auf uralter praktischer Erfahrung und der Beweis ihrer Wahrheit ist zu allen Zeiten geliefert worden. Eine hart arbeitende Person kommt mit 200 g Weizen täglich mit einer Beigabe von 250 g Früchten und 60 g Öl aus und erfreut sich dabei des Lebens mehr als derjenige, welcher größere Quantitäten genießt. Bei sitzender und leichter Beschäftigung braucht der Mensch nur 125 g Weizen, 30 g Öl und 300 g Früchte. Solche, die gar keine körperliche Arbeit verrichten, sollen sich mit 60 g Weizen begnügen, dagegen muß die Menge der Früchte auf 350 g erhöht werden, während gar kein Öl notwendig ist, wenn sie sich einen klaren Kopf erhalten und die Leistungsfähigkeit bei Kopfarbeiten auf die höchste Stufe bringen wollen. Das Geheimnis der Leistungsfähigkeit besteht in der Erkenntnis der Lebensökonomie, und der daraus abgeleiteten Fähigkeit, mit möglichst wenig auszukommen. Wenn die Leiter des Volkes diese Ökonomie erkennen, praktisch demonstrieren und lehren würden, dann gäbe es keine soziale Frage. Was nützen alle Theorien und Kenntnisse, wenn man die einfachen Gesetze des täglichen Lebens nicht kennt und beobachtet!

Die Kosten für die Ernährung eines Arbeiters stellen sich auf 20 Pfennige pro Tag:

200 g Weizen	à 25 Pf. pro kg	5 Pf.
60 g Öl (Kokosbutter)	à 60 " " Pfd.	7,5 "
250 g Früchte	à 15 " " "	7,5 "
		<hr/> 20 Pf.

Um jedermann die Gelegenheit zu geben, ein äußerst nahrhaftes und schmackhaftes Brot aus Vollweizen selbst herzustellen, lassen wir ein Rezept folgen für

### Orientalisches Vollweizenbrot.

Man verschaffe sich den besten, reinsten, wohlriechenden Weizen. Geruchloser oder übelriechender Weizen wird niemals befriedigende Resultate geben. Um den würzigen Geschmack des Weizens zu erhalten, muß er zur Herstellung eines schmackhaften Brotes immer frisch gemahlen werden, denn das Aroma ist sehr flüchtig und verfliegt in sehr kurzer Zeit. Das im Handel vorkommende Vollweizenmehl hat die Würze verloren