

Resultate, als alle künstlich zubereiteten Speisen; außerdem weiß man, daß die Nahrung unverfälscht ist.

Weizenflocken, im Ofen leicht gebräunt, sind äußerst nahrhaft. In dem halbprohen Zustande jedoch, wie sie in den Handel kommen, sind sie ungenügend dextriniert und verursachen Beschwerden.

Hafer und Haferpräparate

dürfen nicht regelmäßig und nur zur kalten Jahreszeit genossen werden. Regelmäßig genossen, besonders im Sommer, erzeugen sie Hitze und Reizbarkeit. Die gegenwärtige Mode, den Hafer über alles zu preisen, hat viel Unheil angerichtet. In Verbindung mit andern Cerealien hat er anregende Wirkung; wir können ihn aber vollständig entbehren. Eine recht schädliche Zusammensetzung ist Hafer und Kakao. Die Kinder, die damit gefüttert werden, werden reizbar.

Die hochgepriesenen Gluten- und Aleuronat-Präparate sind das Resultat der heillosen Eiweißtheorie. Mit dem Fall derselben werden sie auch vom Markt verschwinden.

Milch und Milchprodukte.

Daß die Milch und deren Produkte eines der besten Nahrungsmittel sind, wird ziemlich allgemein anerkannt; allein es gibt viele, welche deren Genuß vollständig verwerfen, weil sie damit schlechte Erfahrungen gemacht haben. Andere erklären sie für unnatürlich und als ein Kunstprodukt der Kultur. Letzteres ist allerdings richtig, denn wir haben in der Kuh ein Produkt menschlicher Intelligenz und Schöpfung vor uns, deren Erzeugnisse (ebenso wie der Weizen) dazu bestimmt sind, den Menschen in seiner Entwicklung zu fördern. Wie im Weizen, so haben wir in der Kuh eines der besten Hilfsmittel für unsern Fortschritt. Um deren Pflege zu fördern, hatten die alten Gesetzgeber beide für heilig erklärt, wie man heutzutage Prämien für denselben Zweck aussetzt.

Diese vielgepriesene „Natürlichkeit“, welche alle Verbesserungen des menschlichen Verstandes verwirft und sich nur an die rohen Produkte der Natur zu halten vorgibt, führt uns nicht zum Fortschritt, sondern zum Barbarismus zurück; wir wollen nicht rückwärts, sondern vorwärts schreiten. Zu diesem Zweck müssen wir alle Mittel gebrauchen, welche den Fortschritt fördern. Unter Natur versteht man gewöhnlich