

Beiträge

zur

Belehrung und Unterhaltung.

Nr.

Dresden, den 12. August 1811.

60.

Zur
Gesundheits- und Lebenserhal-
tungskunde.

Nach John Sinclair.

I. Von den festen Nahrungs- mitteln.

Die festen Nahrungsmittel sind es vorzüg-
lich, was dem thierischen Körper Wachsthum
und Stärke giebt, und was die täglichen Ver-
luste, die er leidet, ersetzt. Kein Gegenstand
der Gesundheitskunde verdient daher mehr
Aufmerksamkeit, zumal da der Nahrungsmit-
tel so viele, ihre Eigenschaften so verschieden
und so viele Mischungen und Zusammenset-
zungen hier möglich sind. Könnten alle Men-
schen mit einer einzigen Art von Nahrungs-
mitteln sich begnügen, wie der berühmte hun-
dertjährige Cornaro, der englische Müller
Wood *) und einige Andere, welche sich
durch strenge Lebensordnung Gesundheit ver-

schafften, so würde die Untersuchung einfacher
und leichter seyn. Aber wer könnte dieß von
denjenigen, die nicht ähnliche Bewegungs-
gründe haben, sich die Freuden der Tafel zu
versagen, hoffen und erwarten? Man muß
der menschlichen Schwäche schon etwas nach-
sehen, gestatten, was man nicht hindern kann,
und sich begnügen, bei der großen Mannig-
faltigkeit von Nahrungsmitteln, welche die
Natur darbietet, die Wahl zu leiten.

Natur und Eigenschaften der ver-
schieden Nahrungsmittel.

A. Pflanzennahrung.

1) Früchte. Zwar sind Obst und ähne-
liche Früchte auf unsern Tafeln fast ein Lu-
xusartikel geworden; aber ursprünglich dien-
ten sie dem Menschen als Hauptnahrung.
Man kann sie in 6 Familien abtheilen, in
Steinfrüchte, Kernfrüchte, Früchte mit klei-
nen Körnern, Beeren, gurkenartige Früchte,
und endlich Nüsse oder andre Früchte mit hol-
zigen oder zähen Schalen.

*) Seine einzige Nahrung bestand in einem Pudding von Mehl und Wasser, wovon er täglich drei
Pfund aß, ohne irgend etwas dazu zu trinken. Er befreite sich durch diese Lebensordnung von
einer lästigen Wohlbeleibtheit, und erlangte seine Kräfte und rüstige Gesundheit wieder.

Die Steinfrüchte, als Pfirschen, Aprikosen, Kirschen, Pflaumen, haben gewöhnlich ein weiches, saftiges Fleisch, das sich sehr leicht im Magen auflöst; aber sie sind eben deshalb mehr als andre Früchte geneigt, schnell in Gährung zu gerathen, welche, verbunden mit ihrer Säure, oft den Speisefanal reizt, so daß Erbrechen und Durchfälle entstehen. *) Ihre säulnißwidrigen und eröffnenden Eigenschaften aber machen sie beim Scorbut, bei gallichten Fiebern und Verstopfungen heilsam. Doch muß man sie nicht übermäßig genießen und nur, wenn sie vollkommen reif sind.

Kernfrüchte, als Äpfel und Birnen, sind im Ganzen gewiß weit gesunder und heilsamer, als Steinobst. Es giebt sehr mannigfaltige Arten derselben. Wenn sie zu völliger Reife gelangt sind, haben sie einen sehr angenehmen Geschmack und sind, besonders gekocht, sehr leicht verdaulich. Roh genossen machen sie zuweilen Blähungen und Säure. — Die Pomeranzen sind eine köstliche, sehr erfrischende, in hohem Grade antiscorbutische und in gallichten Krankheiten sehr heilsame Frucht, die aber wegen ihrer Säure für einen schwachen Magen eben so beschwerlich ist, als Steinobst. — Die Citronen werden hauptsächlich nur als angenehme Würze bei thierischen Speisen, beson-

*) Sollte wirklich die Eigenschaft der Steinfrüchte, schnell zu gähren, es seyn, was denjenigen, welche übermäßig davon genießen, Beschwerden macht? Man möchte behaupten können, daß Aprikosen, Pflaumen und sogar einige Kirschen, selbst wenn sie völlig reif sind, eine besondere Eigenschaft haben, welche sie, roh genossen, unverdaulicher macht, als Pfirschen, die nach Sinclair ungesunder als Aprikosen seyn sollen. Man hat im Gegentheil weit mehr Beispiele von Unverdaulichkeiten nach dem Genuße der letztern bemerkt, als jener und anderer noch weit saureren und leichter in Gährung gerathenden Früchten, z. B. Johannisbeeren.

ders bei Fischen, gebraucht, da ihr Saft der Neigung zur Fäulniß widersteht. Man macht bekanntlich aus dem Saft derselben, mit ver-zuckertem Wasser vermisch, ein Getränk, das in hitzigen und Faulstiebern heilsam ist. Auch ist derselbe ein Hauptmittel gegen den Scorbut und das beste Gegengift für Pflanzengifte.

Unter allen Früchten sind die Früchte mit kleinen Körnern gewiß die besten und gesundesten, und unter ihnen steht die Weintraube oben an, da sie zugleich erfrischend, nahrhaft und säulnißwidrig ist. Wenn die Trauben vollkommen reif sind, befördern sie ganz vorzüglich alle Ausleerungen, und in Weinländern macht man zur Herbstzeit oft mit gutem Erfolg eine Kur damit bei Verstopfungsbeschwerden, indem man nüchtern einige Pfund davon genießt. — Die verschiedenen Arten von Johannisbeeren haben, obgleich sie den Trauben nachstehen, einigermaßen die Eigenschaft derselben; übrigens aber sind sie in ihren Wirkungen und den Unbequemlichkeiten, welche sie machen, den Steinfrüchten ähnlich.

Eben dieß gilt von den Beeren, als Himbeeren, Maulbeeren, Brombeeren, Verberisbeeren, Heidelbeeren und den andern Arten von Vaccinium, die besonders in den nördlichen Ländern so häufig genossen werden.

Keine aber unter den Früchten aus dieser Familie kommt den Erdbeeren, besonders den wild wachsenden Wald-Erdbeeren, gleich, die eben so angenehm und schwachhaft, als gesund sind, und bei verschiedenen Krankheiten besonders als heilsam empfohlen werden, z. B. in der Lungensucht, bei Steinschmerzen.*) Um Säure im Magen nach dem Genuße derselben zu verhüten, genießt man sie am besten mit Milch oder Rahm.

Die gurkenartigen Früchte, als Melonen, Gurken u. s. w., werden im Allgemeinen für ungesund und schwer verdaulich gehalten. Die Melonen machen bei mehreren Völkern Asiens, besonders bei den Persern, ein Hauptnahrungsmittel aus. In Europa ist man sie minder häufig, und manche Menschen können sie gar nicht vertragen, besonders wenn sie beim Nachtliche mit anderm Obste genossen werden. In Frankreich ist man sie zum Braten, und dieß ist allerdings besser. — Gurken sind sehr schwer zu verdauen, und man hat Beispiele, daß Menschen sie durch Erbrechen so wieder von sich gegeben haben, wie sie dieselben acht und vierzig Stunden vorher genossen hatten. Wenige Menschen können sie ohne Essig und Del, wo-

mit man sie gewöhnlich bereitet, verdauen. Mit Fleischbrühe gekocht aber, sind sie sehr angenehm und leicht verdaulich.

Die Familie der Nüsse, wozu die Früchte des Nußbaums, des Kastanienbaums, des Haselstrauchs, des Mandelbaums, des Pistazienbaums u. s. w. gehören, scheint dem Menschen eins der ersten Nahrungsmittel geliefert zu haben. Man gab den Namen „Eicheln“, deren die Geschichte als der Hauptnahrung vieler Völker des Alterthums, und besonders der Arkadier, gedenkt, wahrscheinlich nicht bloß der Frucht des Eichbaums, sondern allen Früchten dieser sehr zahlreichen Familie**), und es giebt noch Völkerschaften, bei welchen einige derselben sehr beliebt sind. †) Alle diese Früchte sind zwar sehr nahrhaft, weil sie viel Del enthalten; aber ihre Zähigkeit macht sie gewöhnlich sehr un-verdaulich, und nur Menschen von sehr kräftiger Gesundheit können sich häufigen Genuß derselben erlauben. Man muß sie sehr wohl kauen, mit Salz bestreuen, um sie auflösbarer zu machen, und nur mäßig genießen, denn sie verursachen oft gefährliche Unverdaulichkeiten, Beklemmung u. s. w. ††) Es giebt sogar einige dieser Früchte, die man nicht genießen

*) Manche Menschen aber vertragen sie nicht, und Andere nur mit Wein, Zucker und Gewürzen. Doch dieß sind wahrscheinlich nur besondere abweichende Eigenthümlichkeiten, und es bleibt im Allgemeinen wahr, daß Erdbeeren weit seltener Unverdaulichkeiten machen, als die meisten Steinfrüchte.

**) Die Frucht der Korkeiche (*quercus suber*) schmeckt angenehm wie Haselnüsse, und wird in Spanien häufig genossen.

†) In manchen Gegenden Italiens genießt man die Kastanien sehr häufig geröstet oder gekocht, wie bei uns die Kartoffeln.

††) Aerzte haben beobachtet, daß Dysenterien sehr häufig sind zu der Zeit, wo die Nüsse reifen, besonders wenn sie gut gerathen.

kann, ohne vorher ihre Herbitheit durchs Feuer zu mildern. *) Am besten ist es, sie mit Zucker und Wasser zu stoßen, um Puddings und Getränke (z. B. Mandelmilch) daraus zu machen. Pistazien und Kakao sind wahrscheinlich unter diesen Früchten diejenigen, welche sich am leichtesten verdauen lassen, und am gesündesten und nahrhaftesten sind, besonders wenn man sie leicht röstet.

Man genießt die Früchte auf dreierlei Art; frisch, gekocht und getrocknet. Wenn sie vollkommen reif sind, so kann man sie unbedenklich roh essen, besonders im Sommer, wofern man ihre Neigung, im Magen sauer zu werden und zu gähren, nicht fürchtet; aber man kann diese Neigung sehr vermindern durch Zusatz von Zucker, Gewürzen, geistigen Getränken **), oder Milch und Rahm. Durch das Kochen werden die Früchte im Allgemeinen verdaulicher, ohne daß dadurch ihre eröffnende und erfrischende Eigenschaft gemindert wird. Das Dörren macht sie zwar minder auflösbar im Magen; aber sie werden dadurch weniger sauer, zuckerartiger und nahrhafter. Feigen waren daher ehemals eine Hauptnahrung der Athleten. Die Datteln, die Frucht des Palmbaums, eines der nützlichsten Bäume in der Welt, sind getrocknet eins der Hauptnahrungsmittel der asiatischen Völker. Diese beiden Früchte enthalten wahrscheinlich mehr nährenden Theile, als irgend eine andre.

*) Z. B. auch die bittern Mandeln.

***) Es giebt indeß Menschen, die Früchte mit Zucker, Gewürzen oder Milch roh genießen, aber durchaus nicht Wein und andere geistige Getränke dazu nehmen können, ohne Beschwerden zu fühlen.

†) In England und Frankreich ist bekanntlich nur der Weizen Brotkorn.

2) Hülsenfrüchte, als Erbsen, Bohnen, Linsen, sind wahrscheinlich, nach den Fruchtbaumen, diejenige Nahrung, welche die Menschen zuerst genossen haben. Diese Früchte sind zwar sehr schmackhaft und ziemlich leicht zu verdauen, so lange sie jung und grün sind, und selbst nach ihrer völligen Reife können sie noch zu Suppen und, mit Korn vermengt, sogar zu Brote dienen; aber dennoch sind sie als Nahrungsmittel nur von eingeschränkter Brauchbarkeit, und taugen nur für starke, kräftige Menschen, welche sich viel Bewegung machen.

3) Die Körnerpflanzen sind auf jeden Fall diejenigen, welche den Menschen die beste, reichlichste und gesündeste Nahrung geben. Der Weizen giebt unter allen Getreidearten das beste Brot †), und enthält wahrscheinlich, nach dem Reis, die meisten nährenden Theile. Er besteht aus drei Grundstoffen, wovon zwei pflanzenartig sind; der dritte aber, eine Art von Leim (gluten), hat alle Eigenschaften thierischer Stoffe. — Die Gerste liefert den Bewohnern mehrerer Länder Europa's die Hauptnahrung; aber obgleich das davon gebackene Brod ziemlich schmackhaft ist, so ist's doch weit schwerer und unverdaulicher, als Weizenbrod. Die Perlgerste (Perlgrauen) aber ist sehr nützlich zu Suppen und Kraftbrühen. — Vor fünfzig Jahren lebte noch ein Viertel der Bewohner Großbritanniens von Hafer, der

au
vo
Ha
un
W
ein
nō
G
sch
H
No
we
zu
lie
vo
tro
W
ist
lei
ka
m
ba
m
da
W
tū
in
in
u
w
is
f
C
E
fl
j
b

auch in manchen Gegenden des festen Landes von Europa zu Broten verbacken wird. Der Hafer wird für weit nahrhafter als Gerste und Roggen gehalten; aber er kommt dem Weizen gewiß nicht bei. — Roggen ist ein sehr gewöhnliches Nahrungsmittel in den nördlichen Ländern, dessen Bewohner diese Getreideart nicht entbehren könnten, da sie schneller reift und den Einfluß eines rauhen Himmelsstrichs besser erträgt, als Weizen. Roggenbrot ist zwar ziemlich nährend und wohlschmeckend, aber doch weit weniger leicht zu verdauen, als Weizenbrot. — Der Reiß liefert wahrscheinlich einer größern Menge von Menschen Nahrung, als alle übrige Getreidearten zusammen. Er verdient diesen Vorzug durch seine guten Eigenschaften. Er ist ein zartes, nährendes, sehr gesundes, sehr leicht zu verdauendes Nahrungsmittel, und kann äußerst einfach zubereitet werden. Bloss mit Wasser oder Milch gekocht, ist er genießbar, kann mit andern Nahrungsmitteln vermischt und selbst zu Broten gebraucht werden, das aber nur dann gut wird, wenn man viel Weizenmehl hinzu thut. — Mais, oder türkisches Korn, ist ein Hauptnahrungsmittel im nördlichen Amerika und in Ostindien. Auch im südlichen Europa erbaut man denselben, und braucht ihn zu verschiedenen Mehlspeisen, wie z. B. zu der Polenta der Italiener. Er ist sehr nahrhaft, giebt aber kein gutes Brot.

Eine Art von Brot gab es schon in den frühesten Zeiten der menschlichen Gesellschaft. Es hat berühmte Aerzte gegeben, welche das Brot für ein ungesundes Nahrungsmittel erklärten, das geneigt wäre, im Magen sauer zu werden und zu gähren; aber diese Bedenklichkeiten sind von Andern widerlegt wor-

den, welche zugleich dargethan haben, daß Brot nicht nur nahrhaft, sondern auch nothwendig zur Verdauung sey, indem es als ein festes trocknes Nahrungsmittel andere Speisen, die sich zu leicht auflösen würden, im Magen aufhalte und dadurch die Erschlaffung des Darmkanals verhüte. Die Neigung des Brotes, zu gähren und Aufstoßen zu erregen, ist weit weniger bedeutend, als bei andern Nahrungsmitteln aus dem Pflanzenreiche, da es schon zum Theil die weinichte Gährung überstanden hat, und gerade vermöge jener Eigenschaften der Neigung, welche thierische Nahrungstoffe zur Fäulniß haben, entgegen wirkt. Man kann übrigens auch ohne Gährung Brot machen; den Zwieback (Biscuit). Es erhält sich nicht nur länger, sondern ist auch für einen zarten Magen leichter zu verdauen. Freilich ist solches Brot weit härter und schwerer; daher ist der Gebrauch, den Brotteig vorher gähren zu lassen, wodurch das Brot leichter und weicher wird, allgemein geworden. Man bewirkt die Gährung entweder durch Sauerteig, oder durch Bierhefen. Das letzte Mittel ist in Großbritannien am gewöhnlichsten, das erste aber auf dem festen Lande. — Die Rinde des Brotes wird leichter verdaut, als die Krume, und altes Brot leichter, als frisches; schwarzes leichter, als weißes. Ob man viel oder wenig Brot essen müsse, hängt ab von dem Alter, dem Geschlechte, der körperlichen Beschaffenheit und der Lebensweise. Im Allgemeinen kann man festsetzen, daß ein richtiges Verhältniß beobachtet werde, wenn man ein Drittheil Fleisch, ein Drittheil Brot und ein Drittheil Pflanzenkost isst.

4) Wurzelgewächse. Wenn die

Menschen nichts auf der Erde fanden, das ihnen Nahrung geben konnte, so mußten sie natürlich in der Erde nach Wurzeln suchen, und es giebt unter diesen verschiedene, welche, obgleich sie den eßbaren Körnern nicht gleich kommen, viele nährnde Theile enthalten. Dahin gehören besonders die Kartoffeln, oder Erdbirnen, das beste Ersatzmittel des Brotes, eine gesunde, leichte, gut verdauliche, stärkende *) Nahrung, die weder Säure erzeugt, noch Blähungen verursacht. **) — Hierher gehören auch die verschiedenen Arten von Rüben, welche wahrscheinlich ein Hauptnahrungsmittel der alten Römer waren, aber sehr blähend sind; ferner die Möhren, rothen Rüben, Scorzoneren und eine Menge ande-

rer Wurzelgewächse, die ziemlich leicht zu verdauen sind, die man aber selten als einzige Nahrung brauchen wird. In den Ländern zwischen den Wendekreisen geseht man häufig die Wurzeln des Manioc, gekocht oder geröstet, und macht aus dem Mehl derselben allerlei Kuchen, Cassava-Brot. — Verschiedene Wurzelgewächse dienen nicht sowohl zur eigentlichen Nahrung, als zur Würze der Speisen; dahin gehören besonders die Zwiebeln, welche sehr viele nährnde Theile enthalten, auf die Harnausscheidung stark wirken, den Schleimauswurf befördern und besonders pflegmatischen Personen, deren Magen eines Reizmittels bedarf, zu empfehlen sind. †) Knoblauch, Schalotten, Lauch, haben gleiche

*) Ob aber die Kartoffeln allein, ohne Zusatz von andern Nahrungsmitteln, für Menschen, die viel arbeiten, genügen könnten, möchte sich sehr bezweifeln lassen. Der gemeine Irländer, dessen Hauptnahrung sie sind, zeichnet sich zwar durch Gesundheit aus; aber er arbeitet auch weit weniger, als ein guter Arbeiter in andern Gegenden Großbritanniens. — Die Bereitungsart der Kartoffeln ist nicht gleichgültig. Wenn man sie gewaschen, gereinigt, die Augen und die Erde weggeschafft und sie geschabt hat, weiche man sie eine Zeitlang in frisches Wasser und lasse sie dann so schnell als möglich in einem bedeckten Topfe kochen, und zwar die großen abgetrennt von den kleinen. Wenn sie genug gekocht sind, gießt man das Wasser ab, und stellt den aufgedeckten Topf ans Feuer, bis die Kartoffeln wohl getrocknet sind. Alsdann bringt man sie, leicht mit Salz bestreut — wenn das Wasser, worin man sie gekocht hat, nicht schon gesalzen war — auf den Tisch.

**) Man glaubte bisher, die jungen, nicht völlig ausgewachsenen Kartoffeln wären schädlich, und hielt es für nöthig, den Genuß derselben durch allerlei Vorsichtsmaßregeln zu verhüten; seit aber der deutsche Arzt D. Pfaff durch chemische Untersuchungen ausgemittelt hat, daß die Kartoffel in keiner Periode ihres Wachstums schädliche Bestandtheile enthalte, kommt man immer mehr von jenem grundlosen Vorurtheile zurück, welches wahrscheinlich daher entstanden ist, daß man die Wirkungen unreifer Früchte auch den jungen Kartoffeln zuschreiben zu müssen glaubte, obgleich es widersinnig ist, bei einer Wurzel an Grade der Reife zu denken. Hat man junge Möhren, junge Rüben je als etwas Unreifes gefürchtet?

†) Mit einem Stücke Brot und einigen Zwiebeln in der Tasche kann der Bergschotte zwei bis drei Tage nach einander reisen und arbeiten, ohne andre Nahrung zu sich zu nehmen. In Frankreich pfllegt man nach Vällen und ermüdenden Anstrengungen Zwiebelsuppen zu kochen.

Eigenschaften: Auch der Meerrettig gehört hierher, den man besonders, wie den Senf, braucht, um die Fleischspeisen verdaulicher zu machen.

5) Küchenkräuter und Gemüse. Es hat zwar Menschen gegeben, die Heu und rohe Kräuter gegessen haben; aber von diesen Sonderbarkeiten abgesehen, ist man wohl kaum andere Kräuter roh, als Lattich, Selleri, Kresse, Kerbel, Eichorien und Sauerkraut, aber auch diese nur als Salat, mit Salz, Del und Essig. Im Allgemeinen lassen sich diese Kräuter gekocht leichter verdauen, als roh. Unter den übrigen Küchenkräutern werden die Kohlarten am häufigsten genossen. Blumenkohl und Welschkraut (Brocoli) sind die gesündesten Arten. Der gewöhnliche Kohl ist unverdaulich, wenn er nicht sehr weich gekocht wird. Artischocken, Spargel und Spinat*) sind gute Gemüse, leicht zu verdauen, und gähren wenig im Magen. — Der Portulak (pourpier) ist eines der angenehmsten und gesündesten Kräuter. — Aber keines dieser Kräuter kann für sehr nahrhaft gehalten werden, und sie sind, scheint es, ursprünglich, in den frühesten Zeiten der menschlichen Gesellschaft, nicht zur Nahrung gebraucht worden. Sie sind nicht nur minder leicht zu verdauen und weniger angenehm, als die Früchte, Körner und Wurzeln, sondern es haben auch mehrere derselben giftige Eigenschaften, deren man sie nur durch eine

besondere Art des Anbaues und durch große Hitze beraubt. Sie müssen daher immer sehr gut gekocht werden, und so viel als möglich bei dem Dampfe siedenden Wassers.

6) Pilze. Diese Pflanzengattung enthält sehr viele Arten. Die Pilze, welche in den Wäldern und auf alten Triften wild wachsen, sind weit köstlicher und schmackhafter, als die künstlich in Gärten erbauten. Die guten Pilze sind sehr nahrhaft, und haben viel von den Eigenschaften thierischer Nahrungsmittel. Sie sind indeß nicht leicht zu verdauen, und man kann wohl mit Haller annehmen, daß sie, selbst wenn man sie sorgfältig ausgesucht hat, immer eine verdächtige und gefährliche Nahrung sind. — Die Trüffel, eine Art von unterirdischen Pilzen, und die Morcheln, die man gewöhnlich nur zur Erhöhung des Wohlgeschmacks der Speisen braucht, sind weit weniger zu fürchten.

— Es giebt noch andere Pflanzenstoffe, deren man sich in verschiedenen Ländern zur Nahrung bedient, die aber unter keine der obigen Klassen gestellt werden können. Dahin gehört z. B. der Brotbaum, dessen Früchte die Eigenschaften der mehltreichen Körner haben. Ferner der Sago, welcher aus dem Marke einer in Ostindien sehr gewöhnlichen Palmenart gewonnen wird. In seiner Heimath ist er ein gewöhnliches Nahrungsmittel; bei uns aber braucht man ihn nur für

*) Andere zweifeln, ob vom Spinat sich dies rühmen lasse, und glauben sogar, daß er etwas giftiges habe, das man nur durch sorgfältige Zubereitung unschädlich machen könne. Man soll ihn nemlich gehörig reinigen und auslesen, alsdann im Wasser schnell abkochen, ausdrücken und in frisches Wasser werfen, alsdann aber mit guter Fleischbrühe ein Paar Stunden lang kochen und, ehe man ihn isst, noch eine halbe Stunde gelinde auskochen lassen.

Kränkliche und Genesende, da man sehr nahrhafte Suppen daraus bereitet. Auch der Salep gehört hierher, der in der Türkei und in Persien aus einer Art von getrocknetem Knabenkraut (Orchis) bereitet wird, das auch unter den kältern europäischen Himelstrichen wächst, aber hier wahrscheinlich weder so dick, noch so gut ist. Er enthält sehr viel Nahrungstoff, und läßt sich so lange aufbewahren, als man will. — Das isländische Moos, das wir nur als Arzenei gebrauchen, ist den Isländern ein köstliches Nahrungsmittel. Sie bereiten daraus mit Milch eine sehr angenehme und ungemein nahrhafte Speise.

(Die Fortsetzung folgt.)

Anekdote.

In dem Kriege, der zwischen Spanien und Portugal ausbrach, als der Herzog von Braganza die portugiesische Monarchie (1640) hergestellt hatte, plünderten die Portugiesen das Dorf Traiguços, und ließen, als der Heerhaufe sich entfernte, eine Schildwache zurück. Der Soldat vertrieb sich die Zeit damit, auf einer verstimmten Guitarre zu spielen. Ein Spanier aus dem geplünderten Orte, dem der unangenehme Ton mißfiel, ging höflich zu der Schildwache, bat sich die Guitarre aus, und als er sie gestimmt hatte, gab er sie dem Portugiesen zurück mit den Worten: Jetzt ist sie gestimmt.

Notizen.

Literatur.

Biblisches Lehrbuch der christlichen Religion für die Jugend, von M. Christoph Johann Gottfried Haymann, Rektor der Annenschule zu Dresden. Dresden 1811. 8.

Der würdige Greis und Verfasser dieses Lehrbuchs hat seine fast fünfzig Jahre hindurch über die Religionslehren gehaltenen Vorträge in demselben gleichsam niedergelegt. Er nennt es biblisches Lehrbuch, weil er alle in demselben aufgestellten Religionsvorstellungen aus Stellen der Bibel herleitet und mit Stellen der Bibel belegt. In Zeiten, wo man nur selten ein Buch über die wichtigsten Angelegenheiten des Herzens und Lebens zu Rathe zieht, das von so unverkennbar heilsamen Einfluß auf Gesinnung und Wandel ist,

und einen Schatz von Menschenkenntniß, tief eingreifendem Beobachtungsgeiste und kräftiger Ermunterung zu allem Guten und jeder wahren Tugend enthält, kann ein Wink nicht zur Unzeit kommen, den eine mehr als fünfzigjährige Erfahrung mit Unbefangenheit und Anspruchslosigkeit giebt, und jedem das Gute liebenden Leser Religion und Bibel theuer machen muß. Der Herr Verfasser wünscht, daß sein Lehrbuch Beifall, besonders in den Schulen des Vaterlandes, erhalten möge, und man wird diesen Wunsch nicht anmaßend nennen, da er aus einem das Gute thätig fördern wollenden Herzen entspringt. Selbst als Lektüre kann und wird das Buch denen von Nutzen seyn, die sich privatim mit den biblischen Ansichten religiöser Gegenstände vertraut machen wollen. ***