

Sprichwort, as many Franch as many Kooks. Ihre Enthalt-
samkeit ist bey allen Mitteln, welche die Schwelgerey begünsti-
gen können, bewundernswürdig, und scheint ihren Grund in der
guten Nahrung zu haben. Unter guter Nahrung wird jedoch
zugleich eine hinreichende und gewählte verstanden; welche dem
Körper nicht nur den Abgang seiner physischen Kräfte ersetzt,
sondern auch auf seine geistige Natur einwirkt. Hinreichend soll
sie seyn, weil die ärmliche Frugalität mehr an Entbehrung gränzt,
zur Überfüllung anreizt, und so das Gleichgewicht unserer Fä-
higkeiten und Wünsche zu stören strebt. Gegensätze zu dem Ge-
sagten geben die Schlemmerey, und die eben so verderbliche
Leckerey.

Wir würden wohl thun, uns die Grundsätze der Kochkunst
wenigstens einiger Maßen anzueignen, um uns in den Stand
zu setzen, unsere Gesundheit pflegen, und unseren Säckel schonen
zu können; denn nur auf diesem Wege kann für diese zwey
wichtigsten Stützpunkte unseres irdischen Wohlsseyns etwas ge-
leistet werden, und zwar um so mehr, da die Grundsätze der ge-
läuterten Kochkunst nicht im Seltenen, Kostspieligen oder Ver-
schwenderischen zu suchen sind, wie es die Unwissenheit so gerne
ausschreyen möchte; sondern nur in der verständigen Auswahl
der uns verschiedenartig nährenden Substanzen, und daher im
Einklange mit der allgemeinen Diätetik, welche unsere Nahrung
dem Klima, Temperament, Beschaffenheit des Körpers und Le-
bensweise, anzupassen befiehlt.

Aus diesem diätetischen Grunde werden im Norden die
geistigen Getränke von der Gesetzgebung als zuträglich erachtet
und geduldet; daher die Fähigkeit der Nordländer, eine größere
Menge Nahrung zu vertragen. Die Kälte wirkt auf die Haut
und influirt dadurch auf die Verdauungs-Verkzeuge, so zwar,
daß sie oft Heißhunger erzeugt, da hingegen die Hitze starke
Ausdünstungen verursacht und dadurch die Verdauung schwächt.

Moses und Mahomet haben die geistigen Getränke verbo-
then, weil sie über Völker herrschten, denen solche Anreizungen