

je mehr er seine Nahrungsmittel in dem Zustande läßt, worin sie ihm die Natur schuf, desto sicherer kann er sein, daß sie ihm keinen Nachtheil bringen. Mit wachsender Kultur wird auch hier der Mensch verleitet, von der richtigen Bahn abzuweichen, immer mehr und mehr sich von der für unsere Gesundheit so sorgsamem Natur zu entfernen.

Wolfart.

## 57.

Der Begriff der guten Diät ist etwas relativ; wir sehen, daß gerade diejenigen Menschen die ältesten wurden, die gewiß keine ausgesuchte ängstliche Diät hielten, aber die sparsam lebten, und es ist eben ein Vorzug der menschlichen Natur, daß sie alle, auch die heterogensten Nahrungsmittel verarbeiten und sich verähnlichen kann, und nicht wie die thierische auf eine gewisse Klasse eingeschränkt ist. Es ist ausgemacht, daß ein Mensch, der natürlich mehr im Freien und in Bewegung lebt, sehr wenige Diätregeln braucht. Unsere künstliche Diät wird erst durch unser künstliches Leben nothwendig.

Fufeland.

## 58.

Mit Recht kann man die Kochkunst eine Giftmischerei nennen und eine jede Küche als die Werkstätte von Krankheiten betrachten. Hier werden fremde, in unserm Welt-