

theile der menschlichen Gesundheit feindliche Gewürze mit unsern eigenen Produkten in eine widersinnige Masse geformt; hier werden ohne Rücksicht auf chemische Grundsätze die in ihrer eigenthümlichen Reinheit unschädlichen Dinge durch Vermischung untereinander, und mannigfaches unrichtiges Verfahren dabei in ein oft schnell, öfters langsam tödtendes Gift verwandelt. Auch werden wir durch diese allzuköstlichen Zubereitungen theils aus Anreiz des Geschmacks, theils durch die pikante Wirkung auf den Magen verleitet, mehr zu essen, als es die Natur erfordert. Dieß beschwert den Magen und die Menge kann nicht gehörig verdaut und assimilirt werden. Daß die Speisen einiger Zubereitung bedürfen, wird gerne zugegeben; nur bleibe man selbst hiebei der Natur treu und nehme nicht einen erkünstelten, verdorbenen Geschmack als Richtschnur des Wohlgeschmacks und dessen Befriedigung als Bedürfniß an.

Wolfart.

59.

Nicht das, was wir essen, sondern das, was wir verdauen, kommt uns zu gute und gereicht uns zur Nahrung. Folglich wer alt werden will, der esse langsam, denn schon im Munde müssen die Speisen den ersten Grad von Verarbeitung und Verähnlichung erleiden. Dieß geschieht durch das gehörige Zerkauen und die Vermischung mit Speichel,