

Natur bestimmte Nahrung, Obst, Nüsse, Beeren usw. in bester Weise zu; sie macht alle Früchte würzig, wohlschmeckend und mundgerecht. So sonderbar es vielen Menschen klingen muß, daß das Kochen, Braten und Backen nicht als naturgemäß anzusehen ist, so dürfte diese Behauptung doch im System der Natur begründet sein. — Ich komme nun auf das Verdauen der Speise zu sprechen. Es ist allgemein bekannt, daß der Mensch viel zu schnell ißt, und daher die Speisen viel zu wenig kaut. Viele Menschen müßten diese vier- bis fünfmal solange kauen; erst dadurch wird die Nahrung voll und ganz ausgenützt und der Nährwert derselben sehr erhöht. Fast alle Menschen essen zu viel. Auch das sollten wir vermeiden, aber nicht etwa nur allein wegen einer Ersparnis an Lebensmitteln, sondern weit mehr wegen der großen Ersparnis an Lebenskraft, die zur Verdauung einer schlecht gekauten Nahrung nötig wird. Wenn der Verdauungsakt glatt von statten gehen soll, so ist das lange Kauen der Speisen unbedingt notwendig. Gerade das Kauen sollte unsere langsamste und gemächlichste Tätigkeit sein. Man muß also schon seine Kinder an langes Kauen der Speisen gewöhnen. In der Frage des richtigen Kauens aller Nahrungsmittel liegt sehr viel menschliches Glück und Wohlfahrt; sehr viele Krankheiten und langes