

Vorrede.

Es ist eigentlich eine rechte Schande für unser aufgeklärtes Jahrhundert, daß die Frage: „Was, wann, wo und wie sollen wir essen?“ überhaupt aufgeworfen werden kann. In allen Zweigen der Wissenschaft begegnen wir Fortschritten, die uns wahrlich Respect vor dem menschlichen Geiste einflößen, was jedoch den eigentlichen Zweck der Nahrungsaufnahme und was die Möglichkeit einer gedeihlichen Nahrungsausnützung betrifft, da wird trotz Fortschritt und Bildung eine Reihe der größten Fehler begangen und zwar umso mehr, je gebildeter die Menschen sind oder es zu sein sich einbilden.

Die heutige Welt ist unendlich gelehrt, hat alles mögliche gelernt, das aber, was jedes neugeborene Kind, was jedes Thier, ja jede Pflanze versteht, sich nämlich zweckdienlich zu ernähren, das versteht sie nicht.

Es darf daher nicht Wunder nehmen, daß sich die Folgen dieser widernatürlichen Ernährungsweise von Generation zu Generation fühlbarer machen.

Ich schreite zunächst zur Beantwortung der Frage:

„Was sollen wir essen?“

Es wird mir da wohl Niemand etwas einzuwenden haben, wenn ich behaupte, daß die Natur eigens für die Menschen ihre Gesetze nicht auf den Kopf gestellt haben wird. Welcher Anblick bietet sich aber unserem Auge bei der Betrachtung der Entwicklung aller

Lebewesen? Wir sehen da, daß sich sofort nach seinem Werden jedes Lebewesen instinktiv jener Nahrung zuwendet, welche ihm von der Vorsehung, oder sagen wir von der Natur, zur naturgemäßen Erhaltung seines Organismus bestimmt ist. So auch der Mensch. Das Kind, kaum geboren, tastet sofort nach der Mutterbrust. Man versuche einmal, sobald sich die ersten Zähne einstellen, dem Kinde mit der einen Hand einen Apfel, mit der andern ein Stück Fleisch zu reichen! Mit Ekel, mit Abscheu, ja schreiend wird sich das Kind von letzterem abwenden und mit Lust und Begierde nach dem Apfel greifen. Es folgt eben dem Instinkte. Welcher Strafen, welchen wochenlangen Zwanges bedarf es, um das arme Kind an die, seinen Organismus zerstörende Fleischbrühe und dann später an das Fleisch selbst zu gewöhnen, eine Mühe, die man gewiß nicht anwenden müßte, wenn das Fleisch wirklich die naturgemäße Nahrung des Menschen wäre. Ja, aber auch selbst bei Erwachsenen, bei ergrauten Liebhabern von Braten, sehen wir Ekel und Mitleid beim Anblick eines Thiercadavers, bei der Tödtung und Zerstücklung von Thieren, Empfindungen, die die weise Natur ganz gewiß nicht in die Menschenbrust gepflanzt hätte, wenn die Fleischnahrung wirklich für den Menschen naturgemäß wäre. Ist ja schon der Gedanke selbst ein Unding, daß die weise Natur irgend einem Lebewesen das Gefühl des Abscheulichen gegen die ihm von Natur bestimmte Nahrung einpflanzen könnte.

Ein weiteres Bedenken gegen die Fleischnahrung muß aber der denkende Mensch auch bei der Betrachtung unserer Zähne erheben. Die menschlichen Zähne eignen sich keineswegs zur Zerreißung von Muskelfasern, sondern nur zum Einbeißen in Pflanzenspeisen. Während die Backenzähne der fleischfressenden Thiere spitz- und kugelförmig sind, und die oberen in die Lücken der unteren hackmesserartig eingreifen, stehen die menschlichen Backenzähne dicht aneinander und haben gefurchte und höckerige Oberflächen, sowie sie eben zum Zermalmen von Getreidekörnern und Früchten tauglich und nöthig sind. Die pflanzenfressenden Thiere sowohl wie der Mensch haben die Fähigkeit,

den Unterkiefer seitlich zu verschieben und führen beim Rauhen Mahlbewegungen aus, während sich die Kinnbacken der fleischfressenden nur auf- und abwärts bewegen. Außerdem besitzen die letzteren eine besondere alkalische Absonderung der Speicheldrüsen, die beim Menschen fehlt, und ihre Speicheldrüsen sind viel reizbarer als beim Menschen, so daß auch bei ihnen das Fleisch selbst beim häufigsten Verschlingen genügend durchspeichelt wird.

Wir vermögen ferner auch nicht Knochen zu beißen, zu schlucken und zu verdauen, die Thiere nicht mit Haut und Haaren aufzufressen und deren Blut zu trinken, wie es die geborenen Raubgeschöpfe thun.

In Verbindung mit Blut und Knochen bietet die Fleischkost allerdings alle erforderlichen Nährstoffe, das Fleisch allein aber weist eine sehr einseitige Zusammensetzung auf, besteht fast nur aus Wasser und Stickstoff, während zum Gedeihen des menschlichen Organismus ein Verhältnis von nur einem Theil Stickstoff auf vier Theile Kohlenhydrate erforderlich ist. Jene Salze, welche zu unserer Knochenbildung und zur elektrischen, alle unsere Gewebe zusammenhaltenden Spannung erforderlich sind, können wir nur durch die Pflanzennahrung in uns aufnehmen, während sie dem Fleische fast vollständig fehlen.

Es ergibt sich sonach als Antwort auf die obige Frage, daß die Pflanzenkost die dem menschlichen Organismus vortheilhafteste Nahrung sei.

„Wann sollen wir essen?“

Nachdem der menschliche Magen zur Beendigung eines eingeleiteten Verdauungsvorganges, je nach der Qualität des Genossenen, eines Zeitraumes von 2—6 Stunden bei Erwachsenen, von 2 bis 3 Stunden bei Säuglingen bedarf, so ist es wohl einleuchtend, daß das fortwährende Herumnaschen im höchsten Grade gesundheits-schädlich wirken muß. Durch jede neue Nahrungsaufnahme in der Zwischenzeit, wo der Magen noch an der Verdauung des früher Genossenen beschäftigt ist, erleidet dessen Thätigkeit eine sehr nach-

theilige Störung und bringt, wenn öfters wiederholt, die Verdauungszustände in bleibende Unordnung. Wer naturgemäß leben will, beschränke sich auf drei Mahlzeiten, und zwar um 6 Uhr morgens, 12 Uhr mittags und 6 Uhr nachmittags, in außerordentlichen Fällen können, wie dies in vorliegendem Buche bei einzelnen für bestimmte Krankheiten aufgestellten Speisefarten ersichtlich ist, zwei kleine Mahlzeiten um 9 Uhr vormittags und um 5 Uhr nachmittags eingeschaltet werden. Ist man jedoch hergestellt, so thut man am besten, sich wieder auf drei Mahlzeiten zu beschränken.

Die dritte Frage:

„Wo sollen wir essen?“

beantworte ich zunächst für alle Verhältnisse: in luftreinen Räumen, und wenn es halbweg angängig, im Freien. Da eckelt sich so ein Kulturmensch gar gewaltig, wenn ihm sein Nachbar den Finger in sein Bierglas steckt, er würde nicht mehr aus demselben Glase trinken wollen, und doch war es im höchsten Falle nur ein schmutziger Finger. Seine Mahlzeit aber in einer rauch- oder schweißgeschwängerten Atmosphäre einzunehmen, das läßt ihn bei seiner modernen Gedankenlosigkeit ganz kalt, und gleichgiltig ruinirt er seinen Verdauungs-Apparat durch diese täglichen Wiederholungen für alle Zeiten.

„Wie sollen wir essen?“

Lieber Leser! Du sollst essen, eingedenk der weisen Einrichtung der Natur, wonach die Verdauung schon im Munde beginnt. Jeder Bissen muß mit dem Speicheldrüsen-saft gehörig durchspeichelt sein, sonst kann es keinen normalen Verdauungsproceß geben. Das langsame Kauen ist einer der wichtigsten Punkte im Verdauungsvorgange aller Lebewesen, der von den hastenden Kulturmenschen leider viel zu wenig nach seiner Wichtigkeit gewürdigt wird, und ein ganzes Heer von Krankheiten ist die unausbleibliche Strafe für dieses naturwidrige Hasten.

Um einem weiteren Bedürfnisse der geehrten Leser, welche sich ja, offen gesagt, in unserer kranken Zeit zumeist aus Kranken rekrutiren, Rechnung zu tragen, habe ich den vorliegenden Kochvorschriften eigene Speisekarten für die am meisten vorkommenden Krankheitsfälle beigelegt, ein Bedürfnis, welches meines Wissens bisher noch kein Kochbuch berücksichtigt hat und so möge dieses Werkchen hinausflattern unter die Anhänger einer naturgemäßen Lebensweise und der guten Sache immer mehr Anhänger gewinnen, was ja wahrhaftig sehr Noth thut.

Vollkommen naturgemäße Lebensart, also mit strengem Ausschluß aller durch Mord gewonnenen Speisen und des Alkohols, führt zu fortschreitender Verminderung und endlichem Verlöschen der falschen Bedürfnisse und führt auch zu Gesundheit, Tugend und möglichst großer Glückseligkeit, weil alle Krankheiten, welche auf unvernünftige, nicht naturgemäße Ernährung zurückzuführen sind, verschwinden werden.

Simoni.

