



# Illyrisches Blatt.

DONNERSTAG 29. JULI.

## Vaterländisches.

Die acht glagolitischen Klöster im Königreiche Illyrien.

Den meisten, selbst slavischen Lesern des Illyrischen Blattes, dürfte die kleine, nach lateinischem Ritus katholische Kirche der Glagoliten in den Königreichen Illyrien, Croatien und Dalmatien unbekannt seyn. Die Glagoliten haben ihre Benennung von glagoliti, reden, weil sie ihre öffentlichen Gottesverehrung in ihrer, auch im bürgerlichen Leben geredeten slavischen Muttersprache halten, das einzige Beispiel dieser Art in Europa, ein Recht, welches alle übrigen lateinisch-katholischen Nationen des genannten Welttheils verloren, wenn sie es je ausübten. Doch sind die Glagoliten, durch das vernachlässigte Studium des Lateinischen und Griechischen, in der Bildung so weit hinter den West-Europäern zurückgeblieben, daß die auf italienischen oder ungarischen Academien Latinisirten sich schämen, Glagoliten zu seyn, was besonders in den vereinigten Diöcesen Modrusch und Zeng der Fall, deren mehrere glagolitische Collegialkirchen und die Kathedrale zu Zeng den Chor zwar noch slavisch beten, und die Liturgie noch slavisch celebriren, doch nicht aus der schwer lesbaren Glagoliza, sondern aus, mit lateinischen Lettern erleichterten Handschriften. Als ich daher auf meiner dritten glagolitischen Reise zu einem der berühmtesten und wirklich sonst rühmenswürdigen Pfarrer Winodol's, einige Stunden von Portorè, im Spätjahre 1819 kam, und Interesse für die Glagoliza bezeugte, fing er an so auf dieselbe zu schimpfen, daß er mir den Aufenthalt in seinem Hause vergällte. Er bemerkte meine Mißstimmung, dachte bei sich der Sache nach, bat mich vor meinem Abgange um Vergeben, und versprach, das Glagolitische zu studiren. In den beiden Loshin's veli i mali, groß und klein, klagte das Volk noch 1817 über den einige Jahre früher

verbliebenen letzten Bischof Osero N...., daß er die slavische Liturgie abschaffte und die lateinische aufdrang; so weit kam es in den Diöcesen Modrusch und Zeng doch nicht. Alles, was in der Liturgie zu singen und laut zu lesen, wird dem slavischen Volke slavisch gesungen und gelesen, die stillen Gebete mag der Pope (dort kein Schimpfname) slavisch oder lateinisch lesen, das ist ihm überlassen; Zu Zhränen wurde ich im Spätjahre 1817 bei der sonntäglichen Liturgie zu Togumj, einige Stunden von Ogulin, gerührt, als der Pfarrer Radozhaj, den mehrere seiner Collegen in der Umgegend mit den Augustinus Croatiae nannten, den schönen Gruß seinen Pfarrgenossen zusag: Gospodin s' vami! und die ganze volle Kirche, nicht bloß der Ministrant, erwiederte: is' duhom tvojim!

(Beschluß folgt.)

## Die Diätetik.

Die atmosphärische Luft.

(Fortsetzung.)

§. 15.

Unter den wesentlichen Bestandtheilen der atmosphärischen Luft ist nur das Sauerstoffgas geeignet, das Leben, so wie das Brennen der Flamme zu unterhalten. Wo dieses Gas in der erforderlichen Menge nicht zugegen ist, da können die Menschen und die Thiere nicht leben und die Flamme nicht brennen.

Die längst bekannte Erfahrung, daß Orte, in welchen das Licht schwach brennt oder auslischt, auch unserem Leben gefährlich sind, findet darin die Aufklärung. Es ist daher zu der Erhaltung unseres Lebens und der Gesundheit wesentlich nothwendig, daß die Luft, welche wir einathmen, immer mit der erforderlichen Menge des Sauerstoffgases versehen ist.

§. 16.

Bei dem Einathmen setzt die atmosphärische Luft einen Theil ihres Sauerstoffes in das Blut ab, wodurch letzteres die rothe Farbe, und mittelst seines Kreislaufes auch die Eignung erhält, die durch den Lebensprozeß abgenützten und ausgeschiedenen Stoffe in allen Organen unseres Körpers zu ersetzen und den Körper gehörig zu ernähren. Die ausgeathmete Luft ist daher ärmer an Sauerstoffgas, aber feuchter, wärmer und reicher an kohlen-sauerem Gas, weil diese Theile aus dem Lungenblute ausgeschieden, und mit der ausgeathmeten Luft ausgeführt werden.

§. 17.

Aus diesem Vorgange bei dem Athmen ergibt sich die Folge, daß die Luft eines abgeschlossenen Lokales, in welchem Menschen oder Thiere leben, durch das Athmen immer ärmer an Sauerstoffgas, unreiner, und endlich zu der Erhaltung der Gesundheit und des Lebens untauglich wird, und um so geschwinde, je größer die Zahl der darin wohnenden Menschen oder Thiere, und je enger der Raum ist. Darin liegt eine der Ursachen, daß arme Menschen, welche in engen Räumen beisammen leben, ein krankes Aussehen bekommen, daß die in solchen Wohnungen vorkommenden Krankheiten einen bössartigen Charakter annehmen und eine größere Sterblichkeit veranlassen. Die tägliche und wiederholte Erneuerung der Luft durch die Eröffnung der Fenster in den Wohnungen, wo Menschen leben, ist darum eine unumgängliche Nothwendigkeit zu der Erhaltung der Gesundheit; nur muß dort, wo zugleich Kranke sind, die Vorsicht beobachtet werden, daß letztere vom Luftzuge nicht getroffen werden.

Es ist eine, das allgemeine Gesundheitswohl betreffende Obliegenheit der Bauverständigen, darauf bedacht zu seyn, daß jene Gebäude, in welchen sich viele Menschen zu versammeln pflegen, als Kirchen, Schauspielhäuser, öffentliche Schulen, Versorgungs-häuser und Krankenanstalten, eine solche Einrichtung erhalten, vermög welcher in denselben immer eine gute Luft in genügender Menge zugegen seyn kann. Es ist ein Irrthum zu glauben, daß die Luft in den Wohnungen durch das Abbrennen des Wachholder-Holzes, oder durch die Räucherungen mit Essig, Zucker, Weihrauch oder anderen aromatischen Dingen verbessert wird. Die Luft bekommt dadurch einen bessern Geruch, allein ihre schlechte Beschaffenheit wird nicht verbessert.

§. 18.

Die zufälligen Bestandtheile der atmosphärischen Luft sind: ein verschiedener Grad des Lichtes, der Wärme, der Feuchtigkeit und anderer im §. 14 angedeuteten Ausdünstungen. Die atmosphärische Luft ist in dieser Beziehung nicht überall gleich, sondern nach den obwaltenden Lokal-Verhältnissen verschieden, bald reiner, bald unreiner, und der Gesundheit bald mehr, bald weniger zusagend. Die Gebirgs-luft wird für die gesundeste gehalten, dann folgt die Luft des flachen Landes. Minder gesund ist die Luft in großen Städten und in tiefen schmalen Thälern; die ungesundeste Luft ist jene in niedrigen, morastigen, den Ueberschwemmungen ausgesetzten Gegenden. Die Bewohner solcher Gegenden haben gewöhnlich ein schlechtes Aussehen, und werden häufig von Wechselstiebern und solchen Krankheiten befallen, die eine Folge derselben sind. Eine Luftveränderung ist daher ein reelles Heilmittel für solche Kranke, welche das Loos trifft, in ungesunden Gegenden leben zu müssen.

§. 19.

Daß das Licht einen wohlthätigen Einfluß auf das Leben und die Gesundheit habe, ersieht man aus den Blumen, welche ihr lebhaftes Aussehen, ihre schöne Farbe und ihren Wohlgeruch verlieren, wenn sie lange in finstern Orten untergebracht sind. Ein ähnliches Loos haben die durch eine lange Zeit in dunkeln Arresten sitzenden Verbrecher. Die Bergknappen, welche einen großen Theil des Tages in unterirdischen Schächten, wohin wenig oder kein Tageslicht dringt, zubringen, haben ihr blaßes Aussehen wohl größtentheils diesem Umstande zuzuschreiben. Alle Wohnhäuser sollen daher mit großen Fenstern versehen seyn, damit durch dieselben Luft und Licht in genügender Menge eindringen kann.

§. 20.

Das Licht bringt uns außerdem, daß es vortheilhaft auf das Leben und die Gesundheit einwirkt, auch mittelst dem Sehvermögen unserer Augen große Vortheile und sehr mannigfaltiges Vergnügen. Es liegt darum in Jedermanns Interesse, seine Sehkraft für sein ganzes Leben in gutem Stande zu erhalten. Daß nicht alle Menschen ein gleich gutes Sehvermögen besitzen, ist ebenso natürlich, als auch nicht allen Menschen eine gleiche Gesundheit eigen ist. Abgesehen von den wirklichen Krankheiten, welche an den Augen vorkommen, und das Sehvermögen derselben stören, wird das letztere bei der gebildeteren Classe der Menschen, besonders in den

Städten, durch ihre verschiedenen Lebensverhältnisse und Beschäftigungen sehr in Anspruch genommen und gefährdet. Auch das Licht soll, wie alle übrigen Lebensreize, auf eine gemäßigte Art benützt werden. Ein starkes, helles Licht beleuchtet zwar die Gegenstände sehr deutlich, allein es greift das Sehvermögen heftig an, schadet durch Ueberreiz, und erschöpft es endlich. Bei zu schwachem Lichte muß das Sehvermögen sich sehr anstrengen, und ermattet. Menschen, die vermög ihrem Berufe gezwungen sind, sich viel mit der Lectüre, mit Schreibgeschäften, oder mit feinen Handarbeiten zu beschäftigen, sollen es weder im hellen Sonnenlichte, noch bei einem Arbeitstische thun, auf welchen ein grelles Licht von dem weißlackirten Deckel irgend einer Lampe hingeworfen wird, sondern darauf bedacht seyn, ihren Arbeitstisch mit einem offenen Lichte mäßig, aber genügend zu beleuchten. In Städten kommen außerdem noch einige Umstände vor, welche das Sehvermögen der Insassen beirren. Ich zähle dahin: 1) den Reflex des starken Sonnenscheines von den weißen oder lichtgrauen Wänden gegenüberstehender Häuser; 2) die bunten Tapeten oder Malereien in den Wohnzimmern, auf welchen das Auge nicht angenehm ruhet; 3) den gegenwärtigen häufigen Gebrauch der Brillen.

Der sub 1 bemerkte Reflex des Sonnenscheines ist den Augen der gegenüberwohnenden Insassen nachtheilig. Es ist daher zu wünschen, daß die äußeren Wände der Häuser nicht mit einer weißen oder lichtgrauen, sondern mit einer andern dunkleren Farbe überzüncht werden, auf welcher das Auge angenehm ruhet. — Eine gleiche Rücksicht verdienen unsere Wohn- oder Arbeitszimmer, in welchen wir so viele Zeit zubringen. Die sub 2 angedeuteten bunten Tapeten oder Malereien sollen daher beseitigt, und durch einfache Farben ersetzt werden, die unseren Augen angenehm sind. Als solche Farben dürften die mattgrüne, die mattblaue und rein graue anzusehen zu seyn, auf welchen das Auge in der freien Natur überall, wo es sie findet, angenehm ruhet. — Ad 3 muß ich bemerken, daß mir der gegenwärtige so häufige Gebrauch der Brillen auch bei jungen Männern um so mehr auffällt, als ich mich sehr wohl der Zeit erinnere, wo man keinen Menschen mit Brillen auf der Gasse sah, und diejenigen, welche ein schwaches Gesicht hatten, erst dann die Brillen zu Hilfe nahmen, wenn sie an ihre Arbeit gingen. Es scheint keinem Zweifel zu unterliegen, daß den schwachen Augen durch den Gebrauch der Brillen ein größerer

Grad des Lichtes aufgedrungen wird, als er ihnen vermög ihrem natürlichen Bau eigen ist, und daß dadurch die Sehnerven auf eine widernatürliche Art afficirt werden. Junge Leute, welche sehr früh die Brillen zu brauchen anfangen, müssen daher in der Folge dadurch an ihrem Sehvermögen nur verlieren.

Ich kann es nicht unterlassen, bei dieser Gelegenheit mein Bedauern darüber auszudrücken, daß gegenwärtig die meisten Zeitungsblätter, Journale, auch wissenschaftliche und belletristische Werke in einem kleinen und gedrängten Drucke erscheinen, der die Sehkraft der Lesenden sehr in Anspruch nimmt und daher jenen, die vermög ihrer Verhältnisse viel zu lesen gezwungen sind, schädlich werden muß.

§. 21.

Ueberall kommen in der atmosphärischen Luft mannigfaltige Veränderungen vor, die man mit der allgemeinen Benennung der Witterung zu bezeichnen pflegt. Dem Witterungswechsel, welcher wohl als die reichhaltigste Quelle verschiedener Unpäßlichkeiten und Krankheiten, von denen wir befallen werden, anzusehen ist, soll Jedermann eine vorzügliche Aufmerksamkeit schenken, um sich zur Vermeidung solcher Krankheiten in seiner Lebensweise, und vorzüglich hinsichtlich der Kleidung, nach der Beschaffenheit der Witterung richten zu können: denn diese bringt uns bald kalte, bald warme oder heiße, bald trockene, bald feuchte, bald windige Tage.

§. 22.

Die kalten Tage erfordern wärmere Kleidung, weil uns sonst unsere eigene Wärme zu sehr entzogen wird, und Krankheiten entzündlicher Art um so leichter entstehen können, als die kalte Luft gewöhnlich zugleich trocken und rein zu seyn pflegt.

Die mäßige Wärme ist dem Leben gedeulich; wir bedürfen daher in solchen Tagen einer besondern Vorsicht nicht.

In der heißen Zeit fühlen wir uns bedrängt, matt, weil unsere eigene Wärme zu sehr in unserem Körper zurückgehalten wird, und wir vielen Schweiß verlieren. Wir müssen uns in solchen Tagen einer leichteren Kleidung bedienen, kühlere schattige Orte aufsuchen, und wenn es seyn kann, in einem offenen Flusse ein erfrischendes Bad nehmen.

Die feuchte Luft wirkt vermöge den vielen wässrigen Dünsten, die sie enthält, abspannend auf unseren Körper, und ist nicht geeignet, unsere Ausdünstung aufzunehmen, welche daher zurückgehalten wird.

Eine lang anhaltende feuchte Witterung, besonders wenn sie zugleich lau ist, ist für den all-

gemeinen Gesundheitszustand nicht zuträglich, indem in solcher Zeit leicht fieberhafte Krankheiten entstehen, welche einen nervösen Charakter annehmen. Man soll sich bei einer solchen Witterung etwas wärmer kleiden, um die nachtheiligen Einwirkungen der feuchten Luft wenigstens von der Oberfläche unseres Körpers abzuhalten.

Den Nachtheilen einer anhaltenden trockenen Witterung, die unsere Ausdünstung sehr begierig aufnimmt, begegnet man durch den Gebrauch anfeuchtender Nahrungsmittel und Getränke.

§. 23.

Die atmosphärische Luft ist selten ganz ruhig, sondern meistens in einer minderen oder größeren Bewegung, die wir den Wind nennen. Nach den Gegenden, aus welchen die Luftströmungen kommen, werden sie mit dem Namen: Nord-, Ost-, West- und Südwind bezeichnet. Die erstern zwei Winde sind gewöhnlich kalt und trocken, die letztern zwei feucht und lau. Die Vorstürme, welche diese Luftbeschaffenheiten erfordern, müssen beim Winde um so mehr beobachtet werden, als das heftige Anprallen des Windes an unsern Körper leicht Störungen in der Verrichtung der Haut veranlassen, und dadurch verschiedene Krankheiten erzeugen kann. Uebrigens sind die Winde eine wohlthätige Erscheinung in der Natur, weil die Entartung der Luft durch dieselben vorzüglich hintangehalten wird.

§. 24.

Da eine gute Luft auf die Erhaltung der Gesundheit einen vorzüglichen Einfluß hat, so sollen Wohnhäuser und Ortschaften nur in offenen, etwas erhabenen, der Sonne und der Luft zugänglichen, von Morästen und Ueberschwemmungen entfernten Orten angelegt, und auch dafür gesorgt werden, daß die Luft in denselben nicht durch andere zweckwidrige Einrichtungen verdorben wird. Es ist in dieser Beziehung ein großer Uebelstand auf dem Lande, daß die Viehstallungen und die Düngergruben sehr nahe an den Wohnungen des Landmanns angelegt sind, und die letzteren mit einer üblen Ausdünstung umgeben.

§. 25.

**Die Nahrungsmittel.**

Das dritte zu der Erhaltung unseres Lebens und der Gesundheit wesentlich nothwendige Erforderniß sind die Nahrungsmittel. Mit dieser Benennung bezeichnet man solche Producte der Natur,

welche jene Stoffe, die geeignet sind, die durch den Lebensprozeß abgenützten und ausgeschiedenen Bestandtheile unseres Körpers zu ersetzen, in einem reichlicheren Maße enthalten.

Wir nehmen die Nahrungsmittel theils aus dem Thier- und theils aus dem Pflanzenreiche, weil unsere Verdauungsorgane das Vermögen besitzen, beide Gattungen der Nahrungsmittel zu verdauen. Es ist eine Obliegenheit sowohl der Ortsobrigkeiten als der Privat-Haushaltungen, dafür zu sorgen, daß die nothwendigen Nahrungsmittel immer in hinlänglicher Menge und unverdorbenen Qualität vorhanden sind.

§. 26.

Es ist nicht gleichgültig, ob wir animalische oder vegetabilische Nahrungsmittel genießen, weil sie nicht ganz gleiche Wirkungen in unserm Körper hervorbringen. Die animalischen Nahrungsmittel sind sehr nahrhaft, und, indem sie Stoffe enthalten, welche jenem unseres Körpers ähnlich sind, auch geeignet, unsere Kräfte geschwinder zu ersetzen, als die Pflanzen-Nahrung. Sie erzeugen ein kräftiges, reizendes Blut, und darum ein regeres und thätigeres Leben. Eine reichliche Fleischnahrung erzeugt Vollblütigkeit, Anlage zu Entzündungen, der goldenen Uder und der Gicht, und ist daher jungen kräftigen Menschen von einem sanguinischen oder cholericen Temperamente nicht zusagend. Die Fleischnahrung schießt sich für schwache, pflegmatistische Menschen, für Reconvalescenten aus schweren Krankheiten, und weil sie weniger bläht, für solche Menschen, welche vermög ihren Geschäften eine sitzende Lebensweise in Zimmern führen, und wenig Bewegung in freier Luft machen können.

§. 27.

Wir genießen gewöhnlich Rind-, Kalb-, Schaf- und Schweinefleisch, seltener das Fleisch von Hirschen, Rehen oder Hasen. Es ist kaum der Mühe werth zu untersuchen, welche von diesen Fleischgattungen der Gesundheit am zuträglichsten sey? Alle sagen, wenn sie mäßig genossen werden, und von gesunden Thieren abstammen, der Gesundheit zu. Die fetteren Fleischgattungen müssen von jenen, die eine schwächere Verdauungskraft haben, vorzüglich mäßig genossen werden.

Das Fleisch von alten Thieren ist zäh, weniger nahrhaft und schwerer zu verdauen. Das Fleisch von zu jungen Thieren ist mehr schleimig und weniger nahrhaft. Das beste Fleisch geben Thiere von

mittlerem Alter, wenn sie gesund und gut genährt sind.

Daß alle eingefalzenen und geräucherten Fleischgattungen weniger nährend und schwerer zu verdauen sind, fällt von selbst in die Augen. Dieselben sind daher zum täglichen Genuß weniger geeignet.

Das, was hier von dem Fleische im Allgemeinen gesagt ist, hat auch auf das Geflügel seine Anwendung, welches uns zum Genuße ein zartes, nahrhaftes, wohlgeschmeckendes Fleisch liefert.

§. 28.

Die Milch erhalten wir zwar von unseren Hausthieren, dessen ungeachtet hat selbe mehr einen vegetabilischen als animalischen Charakter. Es wäre zu wünschen, daß sie immer von Thieren mittleren Alters käme, die hinlängliches gutes Futter genießen und in freier Luft Bewegung machen. Wir genießen gewöhnlich Küh-, Schaf- und Ziegenmilch. Man hält die Schaf- und Ziegenmilch für nahrhafter, aber auch für schwerer verdaulich.

Die vorzüglichsten Bestandtheile der Milch sind: der Rahm, der Käse und die Molke.

Die frische Milch ist ein gutes, mildes Nahrungsmittel, schickt sich vorzüglich für junge Leute, erfordert aber einen guten Magen.

Die abgerahmte Milch ist weniger nahrhaft, aber leichter zu verdauen.

Die saure Milch ist eine erfrischende Nahrung in der heißen Jahreszeit.

Der Rahm ist eine fette Substanz, nahrhaft, aber schwer zu verdauen. Aus demselben werden, wie es bekannt ist, die Butter und das Schmalz bereitet, und besitzen die gleichen Eigenschaften. Diese Stoffe werden von der Kochkunst gewöhnlich zu der Bereitung anderer Speisen verwendet, welche dadurch zwar einen angenehmeren Geschmack erhalten, allein um so schwerer verdaulich werden, je mehr ihnen von diesen fetten Substanzen beigemischt wird.

Der Käse gibt, so lange er jung und mild ist, eine ergiebige Nahrung, ist aber schwer zu verdauen. Bei dem Genuße desselben ist daher Mäßigkeit zu beobachten. Alter, scharfer Käse, welcher bereits in die Fäulung übergeht, ist leichter zu verdauen, weniger nahrhaft, und wegen seiner Schärfe der Gesundheit nicht zusagend.

Die Molke ist ein kühlendes, wenig nahrhaftes und auflösendes Getränk. Sie wird daher öfters als Arzneimittel für Kranke gebraucht, welche an Brustbeschwerden und an Verstopfungen der Baucheingeweide leiden.

§. 29.

Das Thierreich liefert uns als Nahrungsmittel auch die Fische, die Schildkröten, die Frösche und die Krebsen.

Die genannten Nahrungsmittel werden in dieser Provinz nur von dem kleineren Theile seiner Bewohner und nur an wenigen Tagen genossen. Dieser Genuß kann daher auf den allgemeinen Gesundheitszustand keinen bedeutenden Einfluß haben. Diese Nahrungsmittel geben sämmtlich eine milde, gesunde Nahrung. Der Genuß derselben wird daher gewöhnlich auch Kranken gestattet. Die Fische sind um so schwerer zu verdauen, je größer und fetter sie sind. Man gibt den Fischen aus frischen Flüssen vor jenen aus weichen Wässern, aus Teichen und Seen den Vorzug.

§. 30.

Aus dem Pflanzenreiche benützen wir zu unserer Nahrung die bekannten Getreidegattungen, die Hülsenfrüchte, die Erdäpfel, die Gartengemüse und das Obst.

Die genannten Vegetabilien geben eine gute, milde Nahrung, jedoch nicht alle in einem gleichen Maße. Am nahrhaftesten sind die Getreidegattungen, und unter diesen vorzugsweise der Weizen, dann der Roggen, der Reis, das türkische Korn, die Gerste, der Heiden und die Hirse.

Es ist zu bemerken, daß diese Getreidegattungen nicht immer von gleicher Güte sind. Diese hängt vorzüglich von der Beschaffenheit des Bodens ab, auf welchen sie wachsen, wie auch von der Beschaffenheit der Witterung, in welcher sie zur Reife kommen. Ist selbe sehr ungünstig und naß, so entsteht, wie es bekannt ist, vorzüglich am Roggen das sogenannte Mutterkorn, welches eigentlich ausgeartete, aus den Aehren hervorstehende schwarzbraune oder violette gekrümmte Körner sind, die eine der Gesundheit nachtheilige, giftige Eigenschaft besitzen, und darum, wenn selbe im Roggen häufig vorkommen, sorgfältig ausgeschieden werden müssen.

§. 31.

Wir pflegen die meisten der angeführten Getreidegattungen zu Mehl zu vermahlen, und aus letzterem mannigfaltige Speisen zu bereiten. Die Mehlspeisen geben eine reichliche milde Nahrung, und erzeugen ein zu Entzündungen weniger geneigtes Blut; sie sind jedoch etwas schwer zu verdauen, besonders wenn sie mit starken Zusätzen von Rahm, Butter oder Schmalz bereitet werden. Sie eignen sich als Nahrung für Leute, die eine gute Verdauung

haben, und vorzüglich für solche, die schwer arbeiten, und dabei in freier Luft Bewegung machen.

Das Brod wird gewöhnlich aus dem Weizen- oder Kornmehl gebacken, und ist in der arbeitenden Classe der Menschen ein sehr gesuchtes Nahrungsmittel. Das Brod sollte daher immer in genügender Menge und guter Qualität, das ist, gut gegohren, wohl ausgebacken, leicht, nicht naß und schwammig vorhanden seyn.

§. 32.

Die bekannten Hülsenfrüchte sind sehr nahrhaft, erzeugen aber viele Blähungen, und erfordern darum gute Verdauungskräfte. Sie sind daher noch mehr als die Mehlspeisen als Nahrungsmittel für die schwer arbeitende Classe der Menschen geeignet.

§. 33.

Die gegenwärtig so sehr verbreiteten Erdäpfel, enthalten viele mehligte Bestandtheile und sind, in Wasser gekocht, eine leicht verdauliche Nahrung, die nur durch unmäßigen Genuß, wie alle anderen Speisen, schädlich werden kann. Kalt, mit Essig und Del genossen, oder durch Zusätze von Rahm, Butter, oder Schmalz, oder von anderen Fetten in eine Speise umgestaltet, werden sie noch nahrhafter, aber auch schwerer verdaulich. Die Frage, ob die Erdäpfel vor ihrer Reife genossen werden können, kann mit Ja aus der Ursache beantwortet werden, weil eigentlich nur der Same einer Pflanze zu der Reife gelangt; da die Erdäpfel nur die Wurzel der Pflanze (*Solanum tuberosum*) sind, so können sie so, wie andere Garten-Gewächse, vor der Reife genossen werden. Allein öconomische Rücksichten erheischen es, die Erdäpfel größer werden zu lassen, und selbe erst dann zu genießen, wenn die ganze Pflanze zu der Reife gelangt ist.

§. 34.

Die Gartengewüse sind weniger nahrhaft, mehr wässerig, auflösend, kühlend und etwas blähend. Die Gewohnheit, daß wir selbe als eine Zuspeise zu der Fleischnahrung zu genießen pflegen, findet in diesen Eigenschaften die Rechtfertigung. Der Genuß dieser Gemüse ist jenen vorzüglich zuträglich, die eine Anlage zu Entzündungen und Gallenkrankheiten haben.

§. 35.

Das reife Obst gibt keine ergiebige Nahrung, sondern ist in seiner Wirkung kühlend, erfrischend, und in gleichen Krankheitsanlagen, wie die Gemüse, besonders nützlich. Das gekochte Obst ist eine zweckmäßige Speise für Kranke, die an den genann-

ten Krankheiten wirklich darniederliegen. Abfüße von getrocknetem Obste sind zur Stillung des Durstes in ähnlichen fieberhaften Krankheiten für das Landvolk ein sehr angemessenes Getränk.

Das unreife Obst ist vermög seinem herben Geschmack zum Genuße wenig einladend; indessen wird selbes von Kindern und unvorsichtigen jungen Leuten manchmal genossen, was keineswegs gut zu heißen ist. Daß dieser Genuß die Ruhr erzeuge, ist ein unter dem Landvolke verbreitetes Vorurtheil, und zum Theil die Ursache, daß die wahre Ursache dieser gewöhnlich epidemisch herrschenden Krankheit verkannt wird. Diese liegt in den vielen Verkühlungen, denen sich der leicht bekleidete Landmann bei seinen Feldarbeiten in den heißen Tagen des Spätsommers aussetzt, wenn auf solche Tage kühle Nächte und kühle Morgen folgen, oder gähe eine kalte regnerische Witterung eintritt. Da die Kinder des Landmannes eben so leicht gekleidet sind, und oft nur im Hemde im Freien herumlaufen, so ist es kein Wunder, wenn selbe aus der gleichen Veranlassung bei dem Ausbruche einer epidemischen Ruhr von derselben befallen werden. Würden die Landleute in der heißen Jahreszeit sich und ihre Kinder gegen die Einwirkung der kühlen Nächte und der regnerischen kalten Witterung durch eine angemessene Kleidung zu schützen bedacht seyn, so würde der Ausbruch und die Verbreitung der Ruhr epidemien größtentheils vermieden werden.

§. 36.

Von den Stoffen, welche das Thier- und Pflanzenreich uns als Nahrungsmittel darbietet, werden nur wenige im rohen Zustande genossen, sondern die meisten durch die Kochkunst zu Speisen zubereitet.

Diese Kunst hat die wohlgemeinte Absicht, die Speisen einerseits leichter verdaulich zu machen, und andererseits denselben einen angenehmeren Geschmack zu geben. Das erstere geschieht nach der Verschiedenheit der Speisen durch das Sieden, Dünsten, Backen oder Braten. Es ist hinsichtlich der Verdaulichkeit ziemlich gleichgültig, welche von diesen Operationen bei der Bereitung der Speisen in Anwendung gebracht wird. Das zweite geschieht durch den Zusatz verschiedener Fetten oder Gewürze. Durch einen reichlichen Zusatz von Fetten werden die Speisen zwar geschmackvoller, aber, wie schon öfters bemerkt wurde, auch schwerer verdaulich. Die Kochkunst soll daher aus Gesundheits-Rücksichten dem Gebrauch zu vieler Fette in den Speisen stets zu vermeiden suchen.

Die Gewürze, welche zu der Bereitung der Speisen verwendet werden, sind entweder einheimische oder fremde. Zu den einheimischen gehören das Kochsalz, der Zucker, der Honig, der Essig und einige in unseren Gärten wachsende Pflanzen, als: der Safran, Fenchel, Kümmel, Anis, die Petersilie, das Kerbelkraut, der Majoran, der Thymian, der Senf, die Zwiebel, der Knoblauch und der Krän.

Das Kochsalz besitzt auflösende, etwas reizende Kräfte, und befördert daher die Verdauung. Einiger Zusatz desselben zu den Speisen ist daher nützlich und der Gesundheit zusagend, eine zu große Menge desselben erzeugt Trockenheit des Mundes, Durst, Drücken und Krämpfe in dem Magen, auch eine Schärfe in den Säften. Ein anhaltender starker Gebrauch des Salzes ist daher der Gesundheit nachtheilig.

Der Zucker kann jetzt, da er in mehreren inländischen Fabriken aus Runkelrüben erzeugt wird, den einheimischen Gewürzen beigezählt werden. Er macht nicht allein den Geschmack vieler Speisen angenehmer, sondern er ist auch etwas nährend und auflösend. Eine Auflösung des Zuckers im Wasser ist als ein die Leibesöffnung leicht beförderndes Hausmittel bekannt. Da der Zucker eine große Neigung besitzt, in die saure Gährung überzugehen, so erzeugt er, in großer Menge genossen, leicht eine Säure in dem Magen, hindert dadurch die Verdauung und das Gedeihen des Körpers.

Der Honig hat dem Zucker ähnliche Eigenschaften, und in zu großer Menge genossen auch die Nachteile desselben.

Der Essig und auch die Limoniensäure ist kühlend, durstlöschend, auflösend. Diese Säuren geben manchen Speisen einen angenehmen Geschmack; allein in Uebermaß genossen, stören sie die Blutbereitung und die Ernährung des Körpers, und machen mager.

Von den oben genannten einheimischen Gewürzen enthält der Safran, Fenchel, Kümmel, Anis, die Petersilie, das Kerbelkraut, der Majoran und der Thymian ein flüchtiges aromatisches Del. Diese Gewürze wirken daher etwas reizend auf den Magen, befördern die Verdauung und den Abgang der Blähungen. Ein mäßiger Zusatz derselben zu den Speisen ist daher zuträglich.

Der Senf, die Zwiebel, der Knoblauch und der Meerrettig enthalten hingegen einen scharfen Stoff, der bei seinem mäßigen Genuß ebenfalls der Verdauung zusagt.

Die fremden Gewürze, das ist der Pfeffer, der Ingwer, die Gewürznelken, der Zimmet, die Muskatnuß und Blüthe, besitzen eine reizende, erregende, und die Verdauung befördernde Eigenschaft in einem größern Maße, als die einheimischen. Ein mäßiger Zusatz derselben zu Speisen, welche aus vegetabilischen blähenden Stoffen bereitet werden, ist nützlich für jene Menschen, welche eine schlechte Verdauung haben und eine sitzende Lebensweise führen.

Die mit diesen Gewürzen zubereiteten Fleischspeisen erzeugen ein reizendes Blut, und sind jungen, starken Personen und allen jenen schädlich, welche eine Anlage zur Vollblütigkeit, zu Entzündungen, zur goldenen Uder, zu Gallen-Krankheiten und zum Schlagfluß haben.

### §. 37.

Den Personen, welche die Aufsicht über die Küchen führen, kann eine genaue Aufsicht auf die Reinlichkeit der Geschirre, in welchen Speisen bereitet oder aufbewahrt werden, nicht genug anempfohlen werden, weil die Speisen durch die Vernachlässigung dieser Reinlichkeit eine üble Eigenschaft annehmen und der Gesundheit schädlich werden können.

Die irdenen Kochgeschirre sollen immer gut glazirt seyn. Eine vorzügliche Aufmerksamkeit erfordern die kupfernen Geschirre, in welchen sich, wenn sie nicht gut verzinnt sind, durch das Aufbewahren saurer oder fetter Speisen sehr bald der Grünspan, ein für unsere Gesundheit sehr gefährlicher Körper, erzeugt, und zu Vergiftungen die Veranlassung geben kann. Der Grünspan erzeugt sich in kupfernen Geschirren auch durch die lange Einwirkung einer feuchten Luft. Bei dem Gebrauche der kupfernen Geschirre ist demnach zweierlei zu beobachten, daß sie nämlich gut verzinnt und auch rein sind. Zu einer guten Verzinnung ist erforderlich, daß das Kupfer vom Zinne nicht allein gut bedeckt ist, sondern daß dazu auch ein Zinn verwendet wird, das vom Blei möglichst rein ist, indem auch das Blei eine für unsere Gesundheit schädliche Eigenschaft besitzt.

### §. 38.

Der Magen des Menschen ist zwar geeignet, sowohl die Fleisch- als die Pflanzennahrung zu verdauen: indessen wird am besten für die Gesundheit gesorgt, wenn man sich weder an die eine, noch an die andere Gattung der Nahrung ausschließlich hält, sondern beide gemischt genießt. Bei dem Genuße beider Nahrungsgattungen trägt vorzüglich die Mäßigkeit viel zu der Erhaltung guter Kräfte und der

Gesundheit bei. Die alte Regel, daß man dann zu essen aufhören soll, wenn man noch etwas essen möchte, verdient daher die volle Beachtung. Durch die Beobachtung dieser Regel wird die Ueberfüllung des Magens hintangehalten, und der letztere in den Stand gesetzt, das Genossene leicht und ohne Beschwerde zu verdauen. Da vermög dem im §. 4 angedeuteten Lebensprozeß der Ersatz der abgenützten Bestandtheile durch die Aufnahme neuer ununterbrochen fortgehen soll, so ist die Gepflogenheit, vermög welcher wir öfter im Tage, und zwar in der Frühe, zu Mittag und Abends eine Nahrung zu nehmen pflegen, in der Natur gegründet.

(Fortsetzung folgt.)

### Feuilleton.

(Gerichts-Scene.) In Paris erschien unlängst vor Gericht der Antiquar Regnard und Regine, eine junge Waise. — Richter: Herr Regnard, dieses junge Mädchen fordert von Ihnen ein Buch zurück, betitelt: „Fromme Stunden.“ — Regnard: Ja mein Herr! Ich kaufte es mit einem Bündel Bücher, aber es hat sich im Wust vergraben; denn dergleichen sucht man jetzt nicht, man liebt in diesem thatenreichen Jahrhundert mehr „die kleine bürgerliche Köchin,“ denn dieses thatenreiche Jahrhundert denkt sehr an den Gaumen. (Gelächter.) — Regine: Ich war in der Lehre bei Madame Duval, einer Schneiderinn, einer braven Frau; sie liebte mich arme Waise. Als sie starb, hab' ich mich sehr gekränkt, und ward krank. Vor sechs Wochen ging ich zum ersten Mal wieder aus, und wollte meine geringen Habseligkeiten aus dem Hause der Madame Duval abholen, erfuhr aber, daß die Erben Alles verkauft hatten, auch meine „frommen Stunden.“ — Regnard: Ergreifend! dieser Zug könnte an „Paul und Virginie“ erinnern, eine Broschüre, die sich allezeit verkauft. — Richter: Sie haben die Sachen zurückgefordert? — Regine: Ja, aber nur mein Buch; es ist ein Andenken, nur das wollt' ich haben! — Regnard: Herr Richter, ich habe hier ein Exemplar in rothem Maroquin, dieselbe Ausgabe, die hab' ich Mademoiselle angeboten gegen drei Franks, die ich dafür bezahlte. — Regine: Ach Gott, ich würde ja die drei Franks recht gern bezahlen, wenn's nur mein Buch wäre! Ich hab' es Ihnen ja bezeichnet! — Regnard: Das kann Ihnen aber ganz gleich seyn!... dieselbe Ausgabe, dieselben Heiligenbilder! — Regine (traurig): Ach, ich kenne mein armes Buch! Es öffnet sich immer an ein und derselben Stelle, es ist viel abgenützter als dieß! — Richter: Herr Regnard, eben wird gemeldet, daß Ihre Frau ein Buch brachte, welches sie in Ihrem Laden auffand. Hier ist

es! Sehen Sie es an, Mademoiselle, vielleicht erkennen Sie dieß als das rechte? — Regine (vor Freude zitternd): Ach, mein Gott, das ist's... es ist das meinige! — Richter: Ganz gut! Aber womit beweisen Sie es? — Regine: Es öffnet sich ja immer bei der Messe — erlauben Sie! — sehen Sie? (Sie hat das Buch genommen und aufgeschlagen; man sieht ein Vergiftmeinnicht zwischen den Seiten.) — Richter: Haben Sie diese Stelle so bezeichnet? Regine: Wär' ichs gewesen, würd' ich wohl so viel Werth auf das Buch legen? Meine Mutter war's, vierzehn Tage vorher, eh' sie ins Grab sank. (Große Theilnahme.) — Regnard: Und wie kommt's, daß es sich immer an dieser Stelle aufschlägt? — Regine (stöhnend): Ja, meine Thränen fallen immer auf dieses Blatt, auf die Blume, wenn ich bete für die Seele der Thueren, die sie da hineinlegte; nun hat der Wind sich so gewöhnt, und kann das nicht verlieren. — Regnard (tief ergriffen): Behalten Sie, Mademoiselle, das Buch und Ihre drei Franks, aber auch das neue Exemplar. Wenn Sie einst verheirathet sind, dann geben Sie es einem Kinde, das Ihnen gleicht, und ihm für sein ganzes Leben eine segenvolle Erinnerung zu hinterlassen, haben Sie nur an dieselbe Stelle das Blümchen zu legen, welches sagt: „Vergiß mein nicht!“

(Der Philosoph auf dem Schlachtfelde.) Ein Philosoph saß mitten in einem Schlachtfelde auf einem Steine. Um ihn herum waren nichts als blutige, verstümmelte Leichname von Menschen und Pferden, zertrümmerte Wagen und schwarze Brandstätten zerstörter Dörfer, die noch gen Himmel rauchten. Er aber dachte: Was geschehen ist, ist geschehen! und schrieb an einer Abhandlung über den ewigen Frieden. — Jetzt kamen ein Paar Plünderer auf die Wahlstatt, und suchten unter den Leichnamen herum, um sie zu berauben. Ein goldener Ring funkelte an einem Finger, Beide sprangen zugleich auf ihn los, Jeder rief: „Der Ring ist mein, ich habe ihn zuerst entdeckt!“ Sie rausteten sich, bis der Schwächere blutend am Boden lag. Dieß Schauspiel störte unsern Philosophen in seinem Gedankengang. Ein Spinnweben war zu seinen Füßen. Eine Fliege schoß hinein, die Spinne kämpfte mit ihr und erwürgte sie. Unser Denker legte seinen Stift neben sich. Schwarze Gewitterwolken jagten aus Norden daher, der Sturmwind heulte, Staubwolken flogen auf, abgerissene Aeste und Blätter wirbelten zu Boden, die Donner rollten, die Blitze zuckten in den Lüften, ein krachernder Donnerschlag zerschmetterte eine nahe Eiche. Ein Adler schoß herunter und ergriff mit seinen Krallen eine Mäge, die die Leichname benagte. Da zerriß der Philosoph sein Blatt und rief: „Der Mensch ist wie die Natur, und die Natur wie der Mensch. Ein Thor, wer vom ewigen Frieden auf Erden träumt! Sucht ihn in einer andern Welt! Da trat plötzlich hinter den zerrissenen Gewölken die Abendsonne hervor und lächelte so mild und trübend über die Gestirne hin, daß an der Wimper des Denkers eine Thräne der Wehmuth perlte.