

chen zu essen bekommen. Obstkuchen haben weniger diese nachtheilige Wirkung als trockener Kuchen, was seinen Grund eines Theils wohl im Obste hat, andern Theils darin, daß sie magerer gebacken werden.

15.

Mittagsmahl.

Haben wir bisher besonders dem Frühstückstische unsere Aufmerksamkeit zugewendet, so wollen wir dieselbe nunmehr auf den Mittagstisch richten. Bald nach dem Frühstück hat die Hausfrau oder die Köchin Vorbereitungen zu dem Mittagsmahle, als der Hauptmahlzeit des Tages, zu treffen.

Die Zeit desselben findet in den verschiedenen Ständen und Ländern zu verschiedenen Stunden statt. In den südlicheren Ländern, wo man sich später zur Ruhe begiebt und später aufsteht, so auch in Frankreich und England, selbst in den höhern Ständen Deutschlands, fällt sie mehr gegen den Abend. Unser deutscher Bürgerstand pflegt im Allgemeinen seine Hauptmahlzeit um die Mittagsstunde zu genießen, und das mit Recht. Die meisten dieses Standes haben in den sechs ersten Stunden des Tages in Folge der angestrengten körperlichen Arbeit so viel Stoff ihres Körpers ausgegeben, daß sie um die Mittagszeit darauf bedacht sein müssen, denselben durch die Hauptmahlzeit wieder zu ersetzen.

Nehmen wir schon beim Frühstück die Nahrungsmittel aus Thier- und Pflanzenreich, so geschieht dies erst recht beim Mittagsmahle. Weist uns ja auch die Natur in der Bildung unserer Zähne, die sowohl zum Verarbeiten des Fleisches als der Pflanzen eingerichtet sind, als auch durch die Länge des Darmkanals darauf hin, daß der Mensch auf den Genuß einer gemischten Nahrung angewiesen ist. Während bei den Fleischessern (Löwe, Tiger u.) die gesammte Länge des Darmes die dreifache, bei den Pflanzenessern (Kuh, Schaf u.) die 28fache Länge des Körpers beträgt, ist sie beim Menschen die sechsfache Länge.

Nicht bloß die Mischung der Nahrungsmittel aus Thier- und Pflanzenreich wirkt wohlthätig auf unsern Körper, sondern auch der Wechsel in den Nahrungsmitteln. Ein alter, anerkannter Satz heißt: Gewohnheit stumpft die Gefühle ab. Ebenso wahr ist es auch, daß die öfter, wohl gar regelmäßig wiederkehrenden gleichartigen Speisen den Reiz derselben und deren anregende Wirkung schwächen; denn der Reiz hört auf zu wirken, wenn er zu häufig wiederholt wird. Kann uns doch eine Lieblingsspeise, die wir zu häufig genießen, sogar zum Ekel werden. Würde uns eine Köchin acht Tage hinter einander Graupen mit Rindfleisch bringen, so würde in den letzten Tagen wohl der größte Theil ihres Gerichtes stehen bleiben. Es ist darum eine löbliche Sitte, mit den Speisen zu Mittag öfter zu wechseln.

Daß wir die Speisen beim Mittagsmahl warm genießen, ist auch nicht ohne Grund. Viele der Nahrungstoffe, besonders Leim und Fett, werden leichter in diesem Zustande verdaut.

16.

Suppe und Fleisch.

Ein häufig bei der Mittagsmahlzeit vorkommendes Gericht ist die Suppe, die in Deutschland gewöhnlich den Reigen der aufzutragenden Speisen eröffnet. Ja, bei dem deutschen Bürger besteht die Mittagsmahlzeit meist nur aus Suppe, Gemüse und Fleisch.

Die Suppe wird aus verschiedenen Bestandtheilen bereitet und hat von diesen verschiedene Namen, als: Mehlsuppe, Bier- suppe u. s. w. Eine der gewöhnlichsten und auch kräftigsten ist die Fleischbrühsuppe.

Unter Fleisch verstehen wir die Muskeln des thierischen Körpers, die aus Bündeln von feinen Fäden bestehen, welche durch feine Häutchen oder Zellgewebe umgeben und von einander getrennt sind. Seine rothe Farbe verdankt es hauptsächlich dem Blute, das in zahlreichen Gefäßen darin enthalten ist.