

## Bemerkungen über Getränke.

Die Milch bildet in unserer Schule das tägliche Frühstück und wird fast ohne Ausnahme von alt und jung gern getrunken. Unter den vielen Schülern und Schülerinnen der Anstalt fanden sich bisher nur sehr wenige, die behaupteten, Milch nicht vertragen zu können, und auch diese lernten hier das Milchtrinken. In großen Zügen getrunken, belästigt die Milch wohl den Magen; nimmt man sie dagegen in kleinen Schlucken und ist man etwas dazu, so wird sie auch vom schwachen Magen verdaut. Werden z. B. Brennsterz, Maissterz oder Hafergrüßspeisen und Brot zur Milch gereicht, wie es in unserer Schule der Fall ist, so gewöhnen sich die Leute schnell an das Milchfrühstück und nehmen es gern. Schon des Beispiels wegen sollte in Schulen nie Kaffee, sondern immer nur Milch das Frühstück bilden.

Bei Verabreichung eines ausgiebigen, reichlichen Frühstücks kann die Zwischenmahlzeit am Vormittag entfallen und die Mehrauslagen sind wieder eingebracht. Die Leute kommen auch mit besserem Appetit zum Mittagessen, als wenn sie am Vormittag noch etwas genossen haben.

In Familien, wo viel Milch getrunken wird, ist die Sucht nach geistigen Getränken, die ja doch zumeist aus einem Gefühl der Abspannung, einem Schwächegefühl, hervorgeht, nur gering. Wir erhalten in einem Liter Milch soviel Nährstoffe wie in vier Liter Münchner Bier. Wenn man nun noch bedenkt, daß der Liter Bier fast doppelt so teuer ist als der Liter Milch, so wird es klar, wie unvorteilhaft es ist, mit der Milch zu sparen und das Geld für geistige Getränke auszugeben.

Die Bereitung einer vorzüglichen sauren Milch ist in Nr. 511 angegeben. Sauer- oder Buttermilch, im Sommer bei der strengen Arbeit an Stelle von Most getrunken, erhöhen die Leistungsfähigkeit und fördern die Gesundheit. Durch das Säuern hat sich der Milch-

zucker in Milchsäure verwandelt, eine Veränderung, die bei der süßen Milch erst im Magen vor sich geht. Deshalb ist saure Milch oder Buttermilch so leicht verdaulich und aus diesem Grunde soll sie auch bei der Krankenkost reichlich Verwendung finden.

Bohnenkaffee ist kein Nahrungs-, sondern nur ein Genußmittel und kann, als solches im Übermaß genossen, durch das im Kaffee enthaltene Koffein, einen Giftstoff, sogar sehr schädlich auf die Gesundheit einwirken. Leider hat der Bohnenkaffee, der ja nur durch den Zusatz von Milch und Zucker Nährwert erhält, auch in den wenig bemittelten Familien große Verbreitung gefunden und wird hier besonders Frauen und Kindern zum Verderben. Würde im Volke das viele für Bohnenkaffee verschwendete Geld für Milch und Hafergrüße ausgegeben, hätten wir bald blühendere Frauen und frischere Kinder. Wer jedoch glaubt, ohne Kaffee nicht leben zu können, der verwende den billigen Gerstenkaffee. Dieser ist zwar auch nicht sehr nahrhaft und kein Ersatz für Milch, doch enthält er immerhin einige Nährstoffe und wenigstens keine Gifte.

Auch der Tee zählt zu den Genußmitteln und enthält, gleich dem Kaffee, einen auf die Nerven einwirkenden Giftstoff, das Tein, weshalb auch Tee nur mit Maß genossen werden soll. Wo er täglich und noch dazu mit Rum oder Schnaps auf den Tisch kommt, führt der Tee nicht nur gesundheitliche Störungen herbei, sondern wird vielen Familien zum Verderben. Die Teeblätter dürfen nicht gesotten, sondern nur mit siedendem Wasser übergossen werden; denn beim Sieden löst sich die im Tee enthaltene Gerbsäure und der Tee bekommt dann nicht nur einen unangenehmen, zusammenziehenden Geschmack, sondern wirkt auch störend auf die Verdauung. Aber auch durch zu langes Ziehen der nur abgebrühten Teeblätter erhalten wir ein schlecht bekömmliches, ungesundes Getränk. Um den Tee in richtiger und gleichmäßiger Stärke zu erhalten, empfiehlt sich der Gebrauch einer fogenannten Teenuß, in die man die Teeblätter einfüllt und dann mit dem siedenden Wasser übergießt. Nach 8 bis 10 Minuten wird die Teenuß herausgenommen. Diese Art der Bereitung ist besonders dann angezeigt, wenn mehreren Personen nacheinander Tee gereicht wird. Soll der Tee in einer Teekanne aufgebrüht werden, so muß diese, ehe die Blätter hineinkommen, erst mit heißem Wasser, das wieder abgegossen wird, erwärmt werden.

**„Kindern dürfen Bohnenkaffee und Tee niemals gereicht werden!“**

Schokolade und Kakao sind vorzügliche, gesunde Getränke, die nicht nur auf den Tisch des Reichen, sondern auch in jeden einfachen Haushalt gehören. Bei Verwendung von Magermilch statt Wasser ergeben sie eine vollwertige und dabei doch billige Nahrung, die namentlich von Kindern immer wieder mit Freuden begrüßt wird.

Kalte Limonaden bereitet man aus Zitronen-, Himbeer-, Schwarzbeer-, Brombeer-, Rhabarber- und Kirschsafte durch Verdünnung dieser Säfte mit recht frischem Brunnenwasser, Soda- oder Mineralwasser. Hausfrauen, die im Sommer Früchte einkochen und im Januar und Februar, wo die Zitronen sehr billig sind, auch für einen Vorrat an Zitronensaft sorgen, können ihrer Familie mit kalten Limonaden ein gesundes und billiges Getränk an Stelle der teuren und dabei der Gesundheit so schädlichen geistigen Getränke, wie Bier, Wein und Schnaps verschaffen.

**„Geistige Getränke stärken niemals!“** Wenn Bier, Wein und Schnaps Kraft gäben, so müßten alle Trinker starke, gesunde Menschen sein. Wir sehen aber leider das gerade Gegenteil; wenig Ausdauer bei der Arbeit, weil die Kraft fehlt, und ein früher Tod sind die Folgen des „Kraftspenders“ Alkohol. Er ist nur ein Genußmittel, das den Körper vergiftet, die Taschen leert, das Herz dafür beschwert und so vielen Menschen zum Unglück wird. Der Schnaps, auch der „Eigengebrannte“, der leider auf dem Lande als eine Art Heilmittel betrachtet und vielfach sogar den Kindern gegeben wird, enthält vor allem Alkohol, und wem das Leben lieb ist, der halte sich vom Schnaps ferne. Auf jede Schnapsflasche gehört die Aufschrift „Gift!“ Jeder Rausch ist eine Vergiftung durch Alkohol. Auch der mäßige Genuß von Alkohol ist schädlich; für das Geld, das Bier, Wein und Brantwein kosten, erhält man keine Nährwerte; es ist deshalb weggeworfen.

Es brauchte weniger Armen-, Kranken- und Irrenhäuser, wenn der Alkohol aus der Welt geschafft werden könnte. Jeder ist aber für sein Leben selbst verantwortlich. Wer seine Gesundheit zugrunde richtet, begeht ebensogut Selbstmord wie der, der sich vergiftet, erhängt oder ertränkt. **„Eltern, die ihren Kindern geistige Getränke geben, begehen großes Unrecht und sollten gestraft werden!“**

**„Gewöhnet die Kinder an Milch und Wasser, das sind gesunde Getränke, die rote Backen und klare Köpfe machen. Gehet ihnen aber auch mit gutem Beispiel voran, denn das Kind folgt dem Beispiel seiner Eltern!“**