

# Ernährung in der Kriegszeit

## Ein Ratgeber

für Behörden, Geistliche, Ärzte, Lehrer und  
Lehrerinnen, Gewerkschaftsbeamte, Hausfrauen  
und alle die raten und helfen wollen

Von

Prof. Dr. Paul Elzbacher,  
Frau Hedwig Heyl, Prof. Dr. Carl Oppenheimer,  
Prof. Dr. Max Rubner und Prof. Dr. Nathan Jung

Preis portofrei 15 Pfg., von 10 Stück an 10 Pfg.,  
von 50 Stück an 8 Pfg. Zu beziehen durch alle  
Buchhandlungen und durch die Zentralstelle für  
Volkswohlfahrt, Berlin W50, Augustburger-Str. 61

Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

1 9 1 4

# Ernährung in der Kriegszeit

## Ein Ratgeber

für Behörden, Geistliche, Ärzte, Lehrer und  
Lehrerinnen, Gewerkschaftsbeamte, Hausfrauen  
und alle die raten und helfen wollen

Von

Prof. Dr. Paul Elzbacher,  
Frau Hedwig Heyl, Prof. Dr. Carl Oppenheimer,  
Prof. Dr. Max Kubner und Prof. Dr. Nathan Jung

Preis portofrei 15 Pfg., von 10 Stück an 10 Pfg.,  
von 50 Stück an 8 Pfg. Zu beziehen durch alle  
Buchhandlungen und durch die Zentralstelle für  
Volkswohlfahrt, Berlin W50, Augsburgstr. 61

Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

ISBN 978-3-663-00510-0  
DOI 10.1007/978-3-663-02423-1

ISBN 978-3-663-02423-1 (eBook)

# Inhalt.

---

1. Krieg und Ernährung . . . . .	1
2. Die Grundstoffe unserer Nahrung . . . . .	2
3. Die Zwecke der Ernährung . . . . .	3
4. Mehr Pflanzentrost . . . . .	4
5. Fleisch, Fische . . . . .	5
6. Milch, Käse, Magermilch . . . . .	6
7. Hülsenfrüchte . . . . .	8
8. Brot, Grützen, Mehlsuppen und Mehlspeisen . . . . .	8
9. Kartoffeln, Gemüse . . . . .	11
10. Früchte, Zucker . . . . .	12
11. Speisetzettel . . . . .	13
12. Beschaffung der Nahrungsmittel . . . . .	14
13. Sparsame Wirtschaft . . . . .	15

---

## 1. Krieg und Ernährung.

Der Krieg macht es nötig, daß wir unsere Ernährung in mancher Beziehung ändern.

Dieser Krieg ist kein gewöhnlicher Krieg, sondern ein Vernichtungskampf. Unsere Gegner suchen nicht nur unser Heer mit den Waffen zu bezwingen, sie möchten am liebsten unser ganzes Volk aushungern. In Friedenszeiten kommen gewaltige Transporte, die unserer Ernährung dienen, zu Wasser und zu Lande über unsere Grenzen. Aus Rußland, Amerika und anderen Ländern erhalten wir Weizen, Reis, Butter, Schmalz, Eier und viele andere Lebensmittel, ferner Gerste, Mais, Ölkuchen und sonstige Futtermittel, mit deren Hilfe wir selbst tierische Nahrungsmittel erzeugen. Diese Zufuhren sind uns jetzt zum größten Teil abgebrochen.

Glücklicherweise haben wir jedoch für das, was uns fehlt, mancherlei Ersatz. Wir haben bisher auch große Mengen von Nahrungsmitteln ausgeführt, deren Ausfuhr jetzt verboten ist: vor allem Zucker und Roggen, aber auch manches andere (Bier). Diese Mengen stehen uns jetzt zur Verfügung und können uns helfen, die fehlende Einfuhr zu ersetzen.

Wir haben ferner bis jetzt sehr viele zum menschlichen Genuß geeignete Stoffe an das Vieh verfüttert. Die Zahl der Pferde, Rinder, Ziegen, Schafe und Schweine ist in Deutschland nicht viel geringer als die der Menschen. Wir haben allein 22 Millionen Schweine, die zum großen Teil mit menschlichen Nahrungsmitteln, mit Magermilch, Getreide, Kartoffeln, stark mehlhaltiger Kleie, ernährt werden. Bei der Verfütterung geht aber sehr viel verloren; das, was ein Schwein frisst, verwandelt sich noch nicht zur vollen Hälfte in Schweinefleisch und Speck; von der Magermilch, dem Getreide, den Kartoffeln, die an ein Schwein verfüttert werden, könnten mehr als doppelt so viele Menschen satt werden als von dem Fleisch und Fett des Schweines. Die Verfütterung menschlicher Nahrungsmittel an Tiere ist jetzt eingeschränkt, teils durch gesetzliches Verbot, teils von selbst durch hohe Futtermittelpreise. Infolgedessen wird unser Tierbestand in der nächsten Zeit unzweifelhaft stark vermindert werden, namentlich wird man mehr Schweine schlachten als gewöhnlich. Auf diese Weise werden große Mengen von Nahrungsmitteln, die bisher mit einem erheblichen Verlust an Nährwert verfüttert worden sind, für den menschlichen Genuß gewonnen.

Drittens hat bis jetzt bei uns eine arge Vergeudung von Nahrungsmitteln stattgefunden. Im Zwischenhandel, besonders im Kleinhandel, gehen erhebliche Teile der Nahrungsmittel verloren, aber auch in der Küche und bei Tisch. Man hat die berliner Abwässer untersucht und dabei gefunden, daß in

Berlin auf jeden Menschen, ob arm oder reich, Kind oder Ermachsjener, täglich 20 Gramm weggespültes Fett kommen. Ähnlich wie das Fett, verkommen viele andere Nahrungsmittel. Kartoffeln, Gemüse und Obst verfaulen; durch ungeschicktes Kartoffelschälen geht gute Nahrung verloren; wertvolle Fleisch-, Brot-, Gemüse- und Obstreste werden weggeworfen. Vermeidet man diese Vergeudung, so sind uns gewaltige Mengen von Nahrungsmitteln sozusagen neu geschenkt.

Mag der Krieg auch noch so lange dauern, diese Hilfsquellen machen es uns möglich, unseren Bedarf zu decken. Freilich müssen wir sie auch benutzen. Wir müssen unsere Ernährung der durch den Krieg geschaffenen Lage anpassen. Wir müssen uns der Fähigkeit bedienen, die uns Deutsche vor anderen Völkern auszeichnet, der Fähigkeit zu planmäßigem, methodischem Handeln.

## 2. Die Grundstoffe unserer Nahrung.

Unsere Nahrung, so mannigfaltig sie ist, setzt sich im wesentlichen doch aus drei Grundstoffen zusammen, die man in den einzelnen Nahrungsmitteln zwar nicht ohne weiteres sehen, riechen oder schmecken, aber in ihnen durch chemische Methoden nachweisen kann. Diese drei Grundstoffe sind die Eiweißstoffe, die Fette und die Kohlehydrate.

Die Eiweißstoffe sind in besonders großer Menge im Fleisch enthalten; das Fleisch der Tiere wie der menschliche Körper besteht in seinen wesentlichen Bestandteilen vorwiegend aus Eiweiß. Sie kommen aber auch in vielen anderen Nahrungsmitteln vor, in großen Mengen z. B. in den Eiern, in der Milch und in den Hülsenfrüchten, in geringeren im Brot und in den Kartoffeln.

Die Fette treten uns fast unermischt in der Butter, im Schmalz, im Speck und im Speiseöl entgegen. Auch in vielen anderen Nahrungsmitteln finden sich von ihnen größere oder geringere Mengen, z. B. in der Milch und in den Eiern.

Die Kohlehydrate kommen in zwei Hauptformen vor, als Stärke und als Zucker. Stärke findet sich, alle anderen Bestandteile weit überwiegend, z. B. im Brot und in den Kartoffeln. Zucker ist in großen Mengen in den Rüben enthalten, aus denen er, von allem Beiwerk geschieden, als reiner Zucker herauskristallisiert wird, ferner in den Trauben und getrockneten Feigen sowie als Milchzucker in der Milch.

Außer diesen drei Grundstoffen enthält unsere Nahrung noch mancherlei andere Bestandteile, die auf verschiedene Art doch auch für den Körper von Bedeutung sind: Salze (Kalzsalze, phosphorsaure Salze, Eisenverbindungen usw.), Wasser und unverdauliche Stoffe. Da sie uns aber in der Regel in jeder vernünftig gewählten Nahrung in genügendem Maße zur Verfügung stehen, so pflegt man sie nicht besonders zu beachten.

Die Grundstoffe finden sich alle drei sowohl in den tierischen wie in den pflanzlichen Nahrungsmitteln. Immerhin ist ein Unterschied. Die Eiweißstoffe sind hauptsächlich in den tierischen Nahrungsmitteln zu finden, vor allem im Fleisch und in der Milch; in weit geringerem Maße treten sie uns im Pflanzenreich entgegen, nur die Hülsenfrüchte enthalten viel Eiweiß; der Eiweißgehalt des Brotes ist schon viel geringer, noch kleiner der der Kartoffeln. Auch die Fette

sind in stärkerem Maße in den tierischen Nahrungsmitteln enthalten, z. B. im Speck, im Schmalz und in der Butter. Die pflanzlichen Nahrungsmittel enthalten im allgemeinen wenig Fett, reichliche Mengen davon enthalten allerdings die Ölfrüchte, aus denen unsere Speiseöle (Olivenöl, Leinöl usw.) stammen. Dagegen finden sich die Kohlehydrate hauptsächlich in den pflanzlichen Nahrungsmitteln, im Brot, in den Kartoffeln, im Zucker; von den tierischen Nahrungsmitteln enthält nur die Milch beachtenswerte Mengen.

### 3. Die Zwecke der Ernährung.

Die Aufnahme der Nahrung hat zwei ganz verschiedene Zwecke zu erfüllen. Der eine von ihnen besteht darin, daß der junge Körper sich nach und nach bilden, der des Erwachsenen sich erhalten muß. Wir nehmen Nahrung sozusagen als Baustoff zu uns, um den sich entwickelnden Körper neu aufzubauen, den erwachsenen, unter dem Einfluß der Lebensvorgänge abbröckelnden, imstande zu halten.

Da der Körper in seinen lebenswichtigen Teilen hauptsächlich Fleisch, d. h. Eiweiß, ist, so muß ihm solches auch zu seiner Bildung und Erhaltung als Baustoff zugeführt werden. Wie viel Eiweiß ein Mensch als Baustoff zu sich nehmen muß, hängt nicht von seiner Arbeitsleistung ab, sondern davon, ob er noch im Wachsen oder bereits ausgewachsen ist, daneben im wesentlichen von seinem Körpergewicht.

Der zweite Zweck, dem wir durch die Nahrungsaufnahme dienen, besteht darin, dem Körper dauernd seine Wärme zu erhalten und ihm zugleich eine Tätigkeit zu ermöglichen. Wie eine Maschine zu ihrer Arbeit Kohlen, Benzin oder Spiritus verbraucht, die ergänzt werden müssen, wenn sie weiter arbeiten soll, so verbraucht auch der menschliche Körper einen freilich anders gearteten Brennstoff, der ihm immer wieder zugeführt werden muß. Zur Aufrechterhaltung seiner Körpertemperatur braucht ein Mensch auch im Zustande völliger Ruhe, wie im Schlaf, ein gewisses Maß von Brennstoff. Übt er eine Arbeitstätigkeit aus, so wächst sein Brennstoffbedarf entsprechend dem Maß der Arbeit, genau wie eine Maschine desto mehr Benzin oder Spiritus verbraucht, je mehr sie beansprucht wird. Der Holzhauer braucht daher mehr Brennstoff als der Schneider, der Schneider mehr als der bettlägerige Mensch.

Als Brennstoff in diesem Sinne sind alle drei Grundstoffe unserer Ernährung brauchbar, die Eiweißstoffe ebenso wie die Fette und die Kohlehydrate. Wir können unseren Brennstoffbedarf in jedem dieser drei Stoffe decken. Sie unterscheiden sich freilich durch ihren Brennwert. Die Eiweißstoffe und die Kohlehydrate haben ungefähr den gleichen, dagegen haben die Fette einen mehr als doppelt so hohen Brennwert. Nimmt jemand 40 Gramm Fett zu sich, so ist dies für die Deckung seines Brennstoffbedarfs das gleiche, als ob er 90 Gramm Eiweiß oder Kohlehydrat zu sich nähme. Auch hier sind natürlich unter Eiweißstoffen, Fetten und Kohlehydraten die reinen Grundstoffe gemeint: um eine bestimmte Menge von ihnen dem Körper zuzuführen, muß man von den verschiedenen Nahrungsmitteln in der Regel eine weit größere Menge zu sich nehmen.

Unter den drei Grundstoffen unserer Nahrung spielen die Eiweißstoffe eine besondere Rolle, indem sie beiden Zwecken der Ernährung dienen können. Unentbehrlich sind sie als Baustoff, als solcher können sie weder durch Fette noch durch Kohlehydrate ersetzt werden. Dagegen sind sie als Brennstoff entbehrlich, weil sie als solcher durch die gleiche Menge Kohlehydrate, ja sogar durch die halbe Menge Fette ersetzbar sind.

#### 4. Mehr Pflanzenkost.

Kennt man die Zwecke der Ernährung und die Grundstoffe unserer Nahrung, so verschwinden viele Vorurteile. Man sieht, daß man durchaus nicht ängstlich an der gewohnten Kost festzuhalten braucht. Eine gewisse Veränderung unserer Kost ist ohne Schaden für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit möglich. Sie ist auch nichts Unangenehmes. Auf Reisen steigert sich bei den meisten Menschen die Gblust und der Genuß am Essen, namentlich wenn man nicht die schablonenhafte Gasthofskost, sondern die charakteristische Landeskost bekommt. Wer wird in dieser Zeit eine keineswegs einschneidende Veränderung seiner Ernährung scheuen?

An Stelle der Nahrungsmittel, die auf die Dauer knapper werden müssen, z. B. von Schweinefleisch, Fett und Weizenbrot, haben wir während des Krieges andere Nahrungsmittel in genügender Menge zur Verfügung, z. B. Magermilch, Roggenbrot und Zucker. Mit ihrer Hilfe sind wir in der Lage, auch weiterhin den Baustoff- wie den Brennstoffbedarf unseres Körpers zu decken. Die Deckung muß nur auf etwas andere Art erfolgen.

Wir haben bisher in weiten Kreisen, namentlich in den Großstädten, reichlich Eiweißstoffe zu uns genommen, besonders auch in Gestalt von Fleisch. Jetzt können wir, wo ein übermäßiger Eiweißverbrauch stattgefunden hat, ihn unbedenklich verringern und zur Deckung des Bedarfs auch die eiweißhaltige Magermilch und andere Stoffe in höherem Grade heranziehen. Wir haben ferner, auch wieder vorzugsweise in den Großstädten, sehr viel Fette verzehrt, Speck, Schmalz, Talg, Butter und Margarine. Da 40 Gramm Fett sich ohne weiteres durch 90 Gramm Kohlehydrat ersetzen lassen, so können wir diesen Fettverbrauch erheblich einschränken und dafür mehr Kohlehydrate in Gestalt von Brot, Mehlspeisen, Suppen verschiedener Art, Kartoffeln, Zucker ufm. zu uns nehmen. Dies ist durch die Lage geboten, welche uns zwingt, mehr von pflanzlichen Stoffen zu leben.

Damit soll keineswegs der reine Vegetarismus empfohlen werden. Auch im Haushalt der Armen und in den Volksküchen brauchen, selbst bei langer Dauer des Krieges, Fleisch und tierisches Fett nicht aus der Kost zu verschwinden. Der gänzliche Verzicht auf tierische Nahrungsmittel wäre volkswirtschaftlich geradezu ein Fehler. Unsere Tiere verzehren außer den zur menschlichen Nahrung geeigneten Stoffen auch zahlreiche Stoffe, die zwar für das Tier, aber nicht auch für den Menschen verdaulich sind, z. B. Heu, Stroh, Spreu, Kleie, Laub, Eicheln, Rübenrüchmizel. Diese Stoffe lassen sich nur auf dem Umwege über das Tier der menschlichen Ernährung dienstbar machen; sie würden für



uns unverwertbar werden, wenn wir den Genuß tierischer Nahrungsmittel völlig aufgäben.

Wohl aber sollen wir ein Übermaß tierischer Nahrung vermeiden. Der Verzehr von Fleisch und Fett ist bei uns in den letzten Jahrzehnten ungeheuerlich gestiegen. 1861 kamen bei uns noch 23 Kilo Fleisch jährlich auf den Kopf der Bevölkerung, 1883 29 Kilo, 1892 32 Kilo, 1900 43 Kilo, 1912 52 Kilo. Wir verzehren also jetzt im Verhältnis doppelt so viel Fleisch als vor 50 Jahren und ebensoviel wie irgend ein anderes Volk einschließlich der Engländer. Wir können mit unserem Fleisch- und Fettgenuß uns unbedenklich wieder den Gewohnheiten unserer Väter nähern. So würden wir vielfach gesunder und sicher billiger leben.

Die hier empfohlene Ernährungsweise braucht in großen Teilen von Deutschland nicht erst eingeführt zu werden. In Süddeutschland, namentlich auf dem Lande, beherrschen heute noch die kohlehydratreichen pflanzlichen Nahrungsmittel die Ernährung, vor allem in Gestalt zahlreicher guter Suppen mit Einlagen und sehr mannigfacher Mehlspeisen. Man kann daher geradezu sagen, daß die für Nord- und Mitteldeutschland erforderliche Veränderung in der Einführung süddeutscher Speisen zu bestehen hat.

Die Veränderung unserer Ernährung braucht nicht plötzlich einzutreten. Im gegenwärtigen Augenblick mag mancher sie sogar für ganz unnötig halten. Denn da die Landwirte durch Mangel an Futtermitteln in der nächsten Zeit gezwungen sein werden, viel mehr Schweine zu schlachten als gewöhnlich, so werden wir für längere Zeit Überschuß an Fleisch und Fett und vielleicht auch billige Fleisch- und Fettpreise haben. Wollten wir aber diese Lage ausnützen, um noch einmal nach Herzenslust Fleisch und Fett zu genießen, so würde uns nach einigen Monaten der Mangel dieser Stoffe mit entsprechend hohen Preisen mit einem Mal zu einer plötzlichen Veränderung unserer Lebensweise zwingen, die wir dann wahrscheinlich (wenig auch ohne Grund) als Notstand empfinden würden.

Deshalb müssen wir mit einer zweckentsprechenden Ernährung schon jetzt preiswilling beginnen, also zu einer Zeit, wo ein Zwang zu einer veränderten Lebensweise noch nicht besteht.

## 5. Fleisch, Fische.

Unser Körper braucht als Baustoff, zu seinem Aufbau und zu seiner Erhaltung, Eiweißstoffe. Die Eiweißzufuhr braucht nicht so groß zu sein, wie sie heute vielfach ist. Eine geringere Eiweißzufuhr an einzelnen Tagen kann außerdem durch eine größere an anderen ausgeglichen werden.

Unser Eiweißbedarf wird zum Teil dadurch gedeckt, daß auch solche Nahrungsmittel, die hauptsächlich durch ihren Gehalt an Kohlehydraten wichtig sind, z. B. das Brot und in geringerem Maße auch die Kartoffeln, Eiweißstoffe enthalten. Da wir von diesen Nahrungsmitteln große Mengen zu genießen pflegen, so nehmen wir mit ihnen trotz ihres an sich geringen Eiweißgehaltes nicht unbedeutende Mengen Eiweiß auf. Wollten wir unseren ganzen Bedarf an Eiweißstoffen aus solchen Nahrungsmitteln decken, so müßten wir freilich übergroße Mengen von ihnen zu uns nehmen. Deshalb decken wir einen Teil unseres

Eiweißbedarfes durch Nahrungsmittel mit starkem Eiweißgehalt. Als solche kommen drei Gruppen in Betracht: einmal das Fleisch und die Fische, sodann die Milch und die Milchprodukte, aus dem Pflanzenreich im wesentlichen nur die Hülsenfrüchte.

Der Verbrauch von Fleisch ist in den verschiedenen Teilen von Deutschland sehr verschieden. In einigen Gegenden, namentlich in Süddeutschland ist man wenig Fleisch, auf dem Lande vielfach nur Sonntags. In anderen Landesteilen, besonders in Nord- und Mitteldeutschland, genießt man Fleisch im Übermaße, vor allem in den wohlhabenden Kreisen und ganz besonders in den Gast- und Speisehäusern. Ein Übermaß ist das sogenannte englische Frühstück, das mit reichlichen Mengen von Fleisch usw. den Tag beginnt. Ein Übermaß ist es, wenn bei der Zwischenmahlzeit am Vormittag reichlich Fleischzulagen verwandt und sogar die Kinder an diese Dinge gewöhnt werden, dies führt überdies in vielen Fällen nur dazu, daß eine richtige Mittagsmahlzeit überhaupt nicht mehr eingenommen wird.

Wo sich gegenwärtig der Fleischgenuß in vernünftigen Grenzen hält, mag man ihn ruhig im bisherigen Umfang beibehalten. Das Fleisch steht uns dauernd in mannigfachen Formen zur Verfügung. Neben den großen Mengen des Rind-, Schweine- und Schaffleisches kommen Pferdefleisch, Wild, Geflügel, Kaninchen in Betracht. Zum Fleisch muß man auch die Fische zählen, die Süßwasserfische wie die Seefische, namentlich Hering, Schellfisch und Kabeljau, die auch während des Krieges noch reichlich gefangen werden. Eine der billigsten Eiweißquellen sind die getrockneten Fische (Stockfisch, Klippfisch); sie sind in manchen Gegenden sehr beliebt, ihre schmackhafte Zubereitung erfordert freilich einige Erfahrung. Der Heringsfang des verflossenen Jahres war reichlich, und es ist daher anzunehmen, daß noch eine große Menge der so wohlschmeckenden Heringskonserven im Lande ist. Die Fische tragen sehr dazu bei, in die Kost des minder Bemittelten die wünschenswerte Abwechslung hineinzubringen.

Dagegen sollte der in vielen Gegenden und in weiten Kreisen der Bevölkerung, namentlich aber im Betrieb der Gasthöfe, eingerissene übermäßige Fleischgenuß erheblich eingeschränkt werden. Die Erwachsenen mögen einen Teil ihres Eiweißbedarfes je nach Gewohnheit und Vermögenslage weiter durch Genuß von Fleisch decken. Bei Kindern ersetzt man bis in die Schulzeit hinein das Fleisch besser durch Milch oder Milchpeisen.

## 6. Milch, Käse, Magermilch.

Das bei weitem wichtigste Ersatzmittel des Fleisches sind Milch, Käse und Magermilch. Die Milch spielt unter allen Nahrungsmitteln eine einzigartige Rolle. Da ihre natürliche Bestimmung darin besteht, dem jungen Lebewesen in der ersten Zeit seines Wachstums als einziges Nahrungsmittel zu dienen, so enthält sie alles, was der Körper zu seinem Aufbau und zu seiner Erhaltung wie zur Deckung seines Brennstoffbedarfes braucht, sowohl Milcheiweiß wie auch Milchfett und Milchzucker. Unter den gegenwärtigen Verhältnissen ist namentlich ihr Eiweißgehalt von Bedeutung.

Milch wird in vielerlei Form vom Menschen genossen: erstens als Vollmilch; zweitens in Gestalt der an Nährwert der Vollmilch fast gleichwertigen, weil

nahezu ihre gesamten Bestandteile enthaltenden Fettkäse; drittens als Butter, die nach Auscheidung des Eiweißes und des Zuckers bloß das Fett der Milch enthält; viertens in Gestalt des Quarkkäses, der aus der Magermilch (einem bei Herstellung der Butter übrigbleibenden, das gesamte Eiweiß der Milch und ihren Zucker enthaltenden Rückstand) hergestellt wird, sowie in Gestalt der durch Reifung des Quarkkäses entstehenden Magerkäse.

Die Magermilch selbst, die entsprechend dem Umfang der Buttererzeugung in gewaltigen Mengen zur Verfügung steht, wird gegenwärtig nur in geringem Umfange dem menschlichen Genuß zugeführt, vielmehr in der Hauptsache (jährlich etwa 8 Milliarden Liter) an die Schweine verfüttert. Da bei der Umwandlung von Magermilch in Schweinefleisch wie bei jeder Umwandlung von Futtereisweiß in tierisches Eiweiß ein Verlust von mehr als der Hälfte stattfindet, gehen damit große Mengen Eiweiß für den Menschen verloren.

Eingeschränkt werden soll der Verbrauch von Butter, da deren Erzeugung durch die Abscheidung der Magermilch und deren Verfütterung einen erheblichen Eiweißverlust zur Folge hat.

Der Verbrauch der Vollmilch wird sich kaum steigern lassen, andererseits auch nicht sinken dürfen. Von Wichtigkeit ist eine gewisse Umschichtung des Vollmilchverbrauches: die Kinder sollen als Fleischerjag mehr Vollmilch erhalten, dafür soll beim Kochen die Vollmilch zum Teil durch Magermilch ersetzt werden.

Der Käseverbrauch soll gesteigert werden. Fettkäse ist sozusagen konzentrierte Milch, er enthält in handlicher Form nahezu alle ihre wertvollen Bestandteile und ist nahrhafter als mittelfettes Fleisch. Vor der Milch haben die Fettkäse den Vorzug des kräftigen mannigfaltigen Wohlgeschmacks und der, wenigstens für viele Menschen, leichteren Verdaulichkeit. Milch kostet nach ihrem Nährwert nur etwa die Hälfte von Fleisch, und die Fettkäse, zum mindesten die für den Massenkonsum allein in Betracht kommenden großen Hartkäse wie Tilsiter, Schweizer, Allgäuer und Holländer, sind infolge des bequemen Transportes und der Haltbarkeit noch etwas billiger als Milch.

Noch wichtiger aber ist es, daß künftighin die sehr billigen aus Magermilch bereiteten Käse in größerem Maßstabe verbraucht werden. Die eigentlichen Magerkäse, d. h. die fertig gereiften wie der harzer Käse, der mainzer Handkäse und der münchener Bierkäse, sind ja schon jetzt so recht die Käse des kleinen Mannes. Ist erst allgemeiner bekannt, daß sie durch ihren großen Eiweißgehalt und kräftigen Geschmack ein vortrefflicher und überaus billiger Fleischerjag sind, so wird das Käsebrod immer mehr an die Stelle des Wurstbrodes treten. Leider viel zu wenig verbreitet ist der Genuß von Quarkkäse. Im Gegensatz zu den reifen Käsen schmeckt der Quarkkäse etwas weichlich, aber gerade hierdurch ist er den mannigfaltigsten Zubereitungen zugänglich. Durch Zusatz etwa von Zucker, Rummel oder Schnittlauch kann er in die wohlschmeckendsten kalten Speisen umgewandelt werden und so namentlich zum Frühstück und Abendbrod, auch für die Kinder, in ausgebehntestem Maße Verwendung finden. Was aber für seine Eigenschaft als Fleischerjag besonders in Betracht kommt, ist seine Verwendbarkeit auch zu Kuchen und warmen Mehlspeisen, wie es uns der Quarkknödel und der Topfenstrudel der süddeutschen und der österreichischen Küche zeigen.

Von ganz besonderer Wichtigkeit ist es aber, daß auch die Magermilch selbst in höherem Grade als Fleischerjag eingeführt wird. Sie kann in hohem

Maße zur Deckung unseres Eiweißbedarfs beitragen. Die Magermilch ist als Getränk nicht verbreitet, eignet sich aber ganz hervorragend zur Bereitung von Kefir, zum Kochen und Backen, hierbei kann sie oft die teure Vollmilch ersetzen. Man sollte sich daran gewöhnen, im weitesten Umfange süße Mehlspeisen unter Verwendung von Magermilch herzustellen. Sie unterscheiden sich im Geschmack nicht von den mit Vollmilch hergestellten und sind durch die Vereinigung hohen Eiweiß- und Kohlehydratgehaltes, guten Geschmacks und leichter Verdaulichkeit ein vorzügliches Nahrungsmittel für die Kinder und an fleischarmen Tagen auch für die Erwachsenen. Seit Jahren fordern die Hygieniker ebenso wie die Nationalökonomien eine Einschränkung des ins Maßlose angewachsenen Fleisch- und Fettverbrauches in allen Schichten der Bevölkerung, hauptsächlich in den Großstädten. Die Einführung von Mehlspeisen, die zugleich durch ihren Gehalt an Magermilch das Fleisch und durch ihren Zucker- und Mehlgehalt das Fett vollwertig ersetzen, ist deshalb nicht nur im Augenblick als ein Notbehelf in ernster Zeit geboten, sondern zugleich ein Mittel zur dauernden Verbesserung unserer Volksernährung.

## 7. Hülsenfrüchte.

Eine viel geringere Bedeutung als Ersatzmittel des Fleisches haben einige durch hohen Eiweißgehalt ausgezeichnete pflanzliche Nahrungsmittel.

Unter ihnen sind bei weitem am wichtigsten die Hülsenfrüchte: Erbsen, Bohnen und Linzen. Ihr Eiweißgehalt ist dem des Fleisches ebenbürtig. Allerdings ist das Eiweiß in ihnen wegen der harten Hülsen nicht im gleichen Maße verdaulich wie im Fleisch und in der Milch. Aber man kann es zum größten Teil verdaulich machen, indem man die Hülsenfrüchte zu Brei kocht, wie dies ja bei den Erbsen durchaus üblich ist. Die Hülsenfrüchte sind ein billiger Fleischersatz. Selbst nachdem eine erhebliche Preissteigerung eingetreten ist, tut man deshalb gut, ihren Genuß nicht aufzugeben. Die Nachfrage wird die Landwirtschaft und den Handel veranlassen, größere Mengen auf den Markt zu bringen.

Durch einen hohen Eiweißgehalt zeichnen sich auch die Nüsse, eßbaren Kastanien und Pilze aus. Leider werden die Pilze nur sehr unvollständig verdaut. Nüsse, Kastanien und Pilze haben wegen der geringen vorhandenen Mengen mehr die Bedeutung von wohlgeschmeckenden Genußmitteln.

## 8. Brot, Grützen, Mehlsuppen und Mehlspeisen.

Der Bedarf unseres Körpers an Brennstoff, d. h. an solcher Nahrung, die ihm seine Tätigkeit auf die Dauer ermöglicht, kann an und für sich ebensowohl durch Eiweiß und durch Fett wie durch Kohlehydrate gedeckt werden. Da wir aber für die Zukunft mit einem gewissen Mangel an Eiweiß und Fett zu rechnen haben, so müssen wir für die Deckung dieses Bedarfes ganz besonders die Kohlehydrate ins Auge fassen. Hier kommen zunächst die stärkehaltigen Nahrungsmittel in Betracht: das Brot und die anderen Erzeugnisse aus Brotgetreide, ferner die Kartoffeln und die Gemüse.

Was das Brot anlangt, so ist die Hauptsache, daß mehr Roggenbrot und weniger Weizenbrot gegessen wird. Es fehlt uns eine Einfuhr von 2 Millionen Tonnen ausländischem Weizen, dagegen steht uns, solange die Ausfuhr verboten ist, und wenn das erlassene Verbot der Verfütterung an das Vieh auch nur einigermaßen wirkt, mehr als die gleiche Menge inländischen Roggens zur Verfügung. Dieser Sachlage kann sich unsere Lebenshaltung mit Leichtigkeit anpassen, da keinerlei haltbarer Grund vorhanden ist, dem Weizenbrot den Vorzug zu geben. Roggenbrot hat den gleichen Nährwert wie Weizenbrot. Weizenbrot wird allerdings gegenwärtig vorwiegend zu kleinen Brötchen, Roggenbrot zu großen Broten verbacken, aber man kann auch aus Roggenmehl kleine Brötchen backen und tut dies bereits in verschiedenen Formen. Weizenbrot besteht gegenwärtig vielfach aus sehr fein ausgemahlenem Getreide, während Roggenbrot noch einen größeren Teil der Kleie mit zu enthalten pflegt, aber man kann auch Roggenbrot aus fein ausgemahlenem Mehl herstellen. Am wenigsten kann etwas so äußerliches wie die etwas weißere Farbe des Weizenbrotes ein Grund sein, sich gegen den stärkeren Genuß von Roggenbrot zu sträuben.

In letzter Zeit ist man vielfach für Kartoffelbrot, d. h. für Brot mit einem Zusatz von Kartoffeln oder Kartoffelmehl, eingetreten, und die Reichsregierung hat diesen Bestrebungen recht gegeben, indem sie einen Zusatz von 5 Proz. Kartoffelmehl zum Roggenmehl vorgegeschrieben hat. Der Grund dieser Vorschrift liegt darin, daß die Kartoffel zwar ein sehr wohlschmeckendes und wertvolles, aber kein sehr haltbares Nahrungsmittel ist, sodaß in gewöhnlichen Zeiten ein recht erheblicher Teil der Kartoffeln verdirbt. Indem man einen Kartoffelzusatz zum Roggenmehl vorschrieb, hat man zugleich erreicht, daß größere Mengen von Kartoffeln in die dauerhafte Form des Kartoffelmehls übergeführt werden und daß das an sich haltbare Getreide in größeren Mengen für die Zukunft aufgespart bleibt.

Soll man Vollbrot oder Feinbrot essen? Vollbrot nennt man das Brot, das mit dem Mehl so ziemlich die gesamte Kleie enthält, es kommt in sehr verschiedenen Formen in den Handel, als Schrotbrot, Grahambrot, Simonsbrot, Schlüterbrot, Steinmehlbrot, rheinisches, hamburger und bremer Schwarzbrot, Pumpernickel usw. Den Gegensatz zu ihm bildet das ganz feine Brot, bei dem infolge einer sehr weitgehenden Entfernung der Kleie nur etwa 60 Proz. des Getreidegewichtes verwandt sind. Dazwischen gibt es alle möglichen Abstufungen. Kleiearm, zuweilen bis zur äußersten Überfeinerung, ist das übliche Weizenbrot, dagegen pflegt das Roggenbrot meist größere oder geringere Mengen Kleie zu enthalten.

Ob kleiereiches oder kleiearmes Brot den Vorzug verdient, läßt sich nicht allgemein entscheiden, es hängt für jeden einzelnen von seiner Verdauung ab. Nur das kann man sagen, daß jedenfalls die Extreme zu meiden sind. Das Vollbrot und die ihm nahestehenden Brote enthalten zwar mehr nughares Eiweiß, außerdem aber eine große Menge unausnuzbarer Bestandteile. Wegen dieser Bestandteile ist das Vollbrot schwer verdaulich und verursacht, in größeren Mengen genossen, bei vielen Menschen Darmstörungen. Man mag es deshalb zwar im bisherigen Umfang weitergenießen, besonders zu empfehlen ist es aber nicht.

Andererseits verdient auch das ganz feine, völlig kleiefreie Brot keine Empfehlung. Mit der weitgehenden Entfernung der Kleie entzieht man dem Mehl auch einen hohen Bruchteil der wertvollen Eiweißstoffe, die unmittelbar

unter den Schalen sitzen. Außerdem ist, da die Kleie nur als Viehfutter Verwendung findet, das Brot desto teurer, ein je größerer Teil des Getreides als Kleie entfernt ist. Das ganz weiße Feinbrot ist also weniger nahrhaft und trotzdem teurer als Brot von mittlerem Kleiegehalt. Die Reichsregierung hat deshalb angeordnet, daß beim Roggen mindestens 72 Proz., beim Weizen 75 Proz. des Getreidegewichtes ins Mehl übergehen müssen.

Sehr zu empfehlen ist ein Brot aus einem noch etwas vollständiger ausgemahlten Getreide, bei dem 75 bis 80 Proz. des Getreides zu Mehl geworden sind. Solches Brot ist in verschiedener Beschaffenheit überall zu haben. Zu ihm gehören das gewöhnliche Graubrot und mancherlei nicht allzu weiße, dafür aber auch nicht allzu kleine Brötchen.

Soll man Brötchen oder Großbrot essen? Gegenwärtig werden kleine Brötchen in der Regel aus Weizenmehl hergestellt, aus Roggenmehl immerhin die berliner Rummelbrötchen, die rheinischen Köggelchen, die münchener Rummelweckeln usw. Das Großbrot besteht meist aus Roggen oder einem Gemisch von Roggen und Weizen. Die Vorliebe für die kleinen Brötchen gründet sich vorzugsweise auf den Wohlgeschmack der knusperigen Rinde, das Großbrot wird mehr aus wirtschaftlichen Gründen bevorzugt, vor allem ist es wegen der einfacheren Herstellung billiger und hält sich längere Zeit frisch. In den Städten, vor allem in den Gast- und Speisehäusern, ißt man mehr Brötchen, auf dem platten Lande mehr Großbrot. Es bestehen keinerlei Bedenken, beide Formen des Brotes auch in Zukunft beizubehalten. Personen, die den kleinen Brötchen den Vorzug geben, sollten kleine Roggenbrötchen verlangen, so werden die Bäcker sie in genügender Menge herstellen.

Außer in Gestalt von Brot und sonstigen Backwaren dient uns das Brotgetreide auch noch in vielen anderen Formen zur Nahrung: vor allem als Mehl, dann aber auch als Nudeln, Makkaroni, Graupen, Gries, Grünkern, Hafersgrütze, Buchweizengrütze und Hirse.

Es ist sehr wünschenswert, daß sich der Verbrauch dieser Stoffe erheblich ausdehnt. Aus ihnen lassen sich zahlreiche Speisen von ausgezeichnetem Nährwert bereiten, die uns bei unserem Mangel an Fett sehr wertvoll sein werden. Sie verführen nicht in dem Maße wie das Brot zum Zusatz von Fett. Vielmehr geben sie die Möglichkeit, durch Verwendung von Magermilch und Zucker erhebliche Nährwerte für billigen Preis und auf angenehme Art dem Körper zuzuführen.

Eine starke Verwendung von Grüßen, Mehlsuppen und Mehlspeisen, namentlich auch mit Zucker und Magermilch bereiteten, kann sehr viel dazu beitragen, einen Mangel an Fleisch und Fett zu decken. Namentlich den Kindern kann man öfter solche Speisen geben, sie werden sie mit Freuden begrüßen und vortrefflich dabei gedeihen. Die auf diese Weise freiwerdenden Fleisch- und Fettmengen werden es den Erwachsenen gestatten, von ihren Lebensgewohnheiten nicht allzumeist abzuweichen, aber auch für sie ist es wünschenswert, daß an die Stelle des Fleischgerichtes an einigen Wochentagen die süße Mehlspeise tritt.

In der süddeutschen wie in der österreichischen Küche spielen schon jetzt die Mehlspeisen und Mehlsuppen eine sehr große Rolle, wie beim Mittagessen so auch beim Frühstück und Abendbrot. Es gibt eine Menge sehr wohlgeschmeckender Arten. Man stellt sie vielfach ohne Ei oder mit wenig Ei her und fügt ihnen mancherlei nahrhafte Zutaten hinzu. In einer Zeit, in der die Zusammengehörigkeit der deutschen

Stämme uns so sehr zum Bewußtsein kommt, braucht man in Nord- und Mitteldeutschland nur eine Anzahl der ausgezeichneten süddeutschen Gerichte einzuführen, und ein großer Schritt zur Anpassung unserer Ernährung an die Zeitlage ist getan.

## 9. Kartoffeln, Gemüse.

An Kartoffeln verzehren wir jetzt etwa 15 Millionen Tonnen jährlich und behalten doch fast die doppelte Menge für Viehfütterung, Brenneret, Stärkeerzeugung und sonstige Zwecke übrig. Daher kann unser Kartoffelverbrauch im Notfall sehr gesteigert werden, namentlich in Süddeutschland, wo man viel weniger Kartoffeln isst als in Nord- und Westdeutschland.

Bei der Bewertung der Kartoffeln müssen die großen Verluste vermieden werden, die durch unrichtiges Schälen entstehen. Bei dem sehr allgemeinen Verfahren, die Kartoffeln erst zu schälen und dann zu kochen, wird zusammen mit den für den Menschen ungenießbaren Schalen auch viel von dem genießbaren Teil der Kartoffeln weggeworfen. Wie viel, hängt von der Größe der Kartoffeln und der Sorgfalt beim Schälen ab, im allgemeinen wird man aber einen Verlust von mehr als 10 Proz. rechnen dürfen, das ist für ganz Deutschland ein jährlicher Verlust von anderthalb Millionen Tonnen Kartoffeln.

Um diesen Verlust ganz zu vermeiden, muß man die Kartoffeln zuerst kochen und erst nachher schälen (Kartoffeln in der Schale). Den von den Schalen herrührenden Geschmack kann man beseitigen, indem man die geschälten Kartoffeln nochmals drei Minuten lang in kochendem Salzwasser aufbrüht. Will man Speisen bereiten, zu denen die Kartoffeln vor dem Kochen geschält werden müssen, so kann man den Verlust auf die Hälfte verringern, indem man die Kartoffeln mit dem Sparmesser (Kartoffelschäler) schält. Auch die neuerdings durch Trocknung von Kartoffeln gewonnenen Kartoffelstücken lassen sich zu manchen Speisen verwerten.

Man sollte die Kartoffeln vielseitiger verwenden. In einem Teil von Deutschland pflegt man sie nur abgekocht, als Brei, als Salat oder mit Fett als Bratkartoffeln zu genießen. In manchen Gegenden sind aber auch andere Zubereitungen gebräuchlich, bei denen man Fett spart und die außerdem eine angenehme Abwechslung bieten. So kann man die Kartoffeln mit kleinen Mengen Fleisch oder Fisch, mit Gemüse, z. B. mit Kohl oder Rüben, oder auch mit Obst zusammen kochen.

Eine besondere Stelle nehmen unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln die Gemüse ein. Beim Brot, bei den Grünen, Mehlsuppen und Mehlspeisen und ebenso bei den Kartoffeln liegt die Hauptbedeutung im Stärkegehalt. Auch die Gemüse haben einen gewissen Stärkegehalt, manche enthalten daneben auch Eiweiß, ihre Bedeutung für die Ernährung liegt aber hauptsächlich auf anderen Gebieten. Sie sind wertvoll durch die in ihnen reichlicher als in anderen Nahrungsmitteln vorhandenen Salze, namentlich Kalk und Eisen. Ihren größten Wert aber tragen sie darin, daß sie ausgesprochene Genuß- und Reizmittel sind: vermöge ihres mannigfaltigen Wohlgeschmackes ermöglichen sie eine abwechslungsreiche und anreizende Kost und machen es namentlich möglich, durch Mischung mit ihnen die Eintönigkeit der Kartoffelnahrung zu beseitigen.

Dieser Wert der Gemüse wird gegenwärtig noch nicht überall genügend beachtet, was damit zusammenhängt, daß eine wohlgeschmeckende und bekömmliche Zubereitung der Gemüse, namentlich der verschiedenen Kohllarten, gewisse kleine Kunstgriffe voraussetzt, die zwar leicht zu erlernen, aber trotzdem zu wenig bekannt sind. Häufig wird die mangelhafte Zubereitung durch reichliche Verwendung von Fett notdürftig verdeckt. Man kann auf einen solchen Zusatz zwar nicht ganz verzichten, ihn aber wesentlich einschränken.

## 10. Früchte, Zucker.

Die zweite Art der Kohlehydrate, die uns helfen muß, den Brennstoffbedarf unseres Körpers zu decken, finden wir in den zuckerhaltigen Nahrungsmitteln, vor allem in den Früchten und dem aus der Zuckerrübe gewonnenen Zucker.

Die Früchte spielen in unserer Ernährung eine ähnliche Rolle wie das Gemüse, weil auch ihre Bedeutung nur zum kleineren Teil auf ihrem Nährwert beruht. Nährwert haben sie nur durch ihren Gehalt an Zucker, der bei Trauben allerdings 15 Proz., aber bei Äpfeln z. B. im Durchschnitt nur 8 Proz., bei Preiselbeeren gar nur 2 Proz. beträgt. Der Hauptwert liegt auch bei ihnen in dem guten Geschmack.

Der Verbrauch von frischen Früchten (Obst) hat seine Vorzüge, aber nicht alle Früchte sind in frischem Zustand genießbar, außerdem ist manches, namentlich überreifes Obst nur schwer ohne große Verluste versendbar und haltbar, und so ist seine Verwendung in gewissem Grade an das Erzeugungsgebiet, mehr noch an die Jahreszeit gebunden.

Große Bedeutung für die Volksernährung hat deshalb das getrocknete und das eingekochte Obst. Die Möglichkeit des Einkochens und Konservierens steigert die verwendbaren Obstmengen beträchtlich, man kann dazu die geringeren Sorten, Fallobst und endlich Kürbisse, Gurken und die mannigfaltigen wild wachsenden Beeren verwenden. Die eigentlichen Obstkonserven haben den weiteren Vorteil der leichten Versendbarkeit und großen Haltbarkeit. Vor allem aber hilft uns das Einkochen und Konservieren der Früchte, große Mengen von Zucker in einer angenehmen Form aufzunehmen, was bei unserem Mangel an Fett und der Fülle des uns zur Verfügung stehenden Zuckers von der allergrößten Bedeutung ist.

Der Verbrauch von Zucker muß sehr gesteigert werden. Im letzten Jahre haben wir mehr als 1 Million Tonnen Zucker ausgeführt, jetzt kann uns dieser Zucker als Ersatz für andere Nahrungsmittel dienen. Eine solche Steigerung des Zuckerverbrauches ist möglich. In England und Amerika ist der Zuckerverbrauch auf den Kopf der Bevölkerung etwa doppelt so groß als bei uns. Steigern wir unseren Zuckerverbrauch bis zur gleichen Höhe, so können wir den ganzen bisher ausgeführten Zucker bewältigen.

Dem Verzehr von reinem Zucker sind ziemlich enge Grenzen gezogen, schon durch den Widerwillen, den viele Erwachsene gegen seinen Genuß in größeren Mengen haben. Deshalb ist dringend zu empfehlen, den Zucker in Verbindung mit anderen Stoffen zu verwenden. In Betracht kommt nicht nur der Genuß von billigen Fruchtkonserven, sondern ebenso der von süßem Backwerk und süßen Speisen. Wenn man den guten Entschluß fassen sollte, zur alten deutschen



Morgensuppe zurückzuführen, so ließen sich auch in ihr erhebliche Zuckermengen unterbringen. Große Mengen von Zucker kann man auch in saurer Milch (dicker oder Buttermilch), sowie den daraus bereiteten Suppen aufnehmen. Der Genuß von Zucker in Kaffee und Tee ist kein Luxus, sondern verleiht diesen Getränken erst Nährwert. Man soll sich immer wieder daran erinnern, daß der Zucker kein bloßes Genuß-, sondern ein sehr wertvolles Nahrungsmittel ist, der im gleichen Gewicht dem Körper mehr Brennstoff liefert als das teurere feine Mehl.

## 11. Speisezettel.

Manches soll in unserer Ernährung anders werden. Die Pflanzenkost soll einen breiteren Raum einnehmen. Beim Mittagessen sollen die Fleischgerichte etwas mehr in den Hintergrund treten und dafür mannigfache, gehaltvolle Mehlspeisen erscheinen. Aber es handelt sich nicht nur um eine Veränderung der großen Hauptgerichte, sondern noch um manches andere. Brötchen genieße man nur zum Frühstück, zum Mittag- und Abendessen dagegen Großbrot aus Roggen- oder Roggen- und Weizenmehl. Man lasse ab von der weit verbreiteten unsinnigen Verschwendung, bei Zwischenmahlzeiten nur Brot mit Fett und Belag zu essen. Brot allein reicht auch aus oder Brot mit Obst, Brot mit Marmelade zur Abwechslung. Bei an sich fetten Speisen, wie Käse, Schinken, ist ein gefettetes Brot völliger Überfluß. Rahm zu Kaffee und Tee ersetze man durch Milch.

Durch die empfohlene Veränderung wird unsere Kost nicht eintöniger, sondern mannigfaltiger werden. Gegenwärtig ist die Ernährung in weiten Kreisen recht arm an Abwechslung, und es ist nur erwünscht, daß die Zeitlage Anlaß bietet, neue, gute und nur bisher nicht genügend beachtete Speisen einzuführen. An sich sind diese Speisen gewiß nicht weniger angenehm als die altgewohnten, das geht schon daraus hervor, daß sie alle in großen Gebieten üblich und beliebt sind. Jedem werden sie ja natürlich nicht zusagen, namentlich süße Speisen sind nicht für jedermann. Aber es handelt sich ja hier nicht um einen Zwang, dem sich jeder unterschiedslos unterwerfen müßte, sondern nur um eine Empfehlung, der viele gern folgen werden, namentlich wenn sie erkennen, daß sie dadurch billiger leben und ohne irgend eine persönliche Einbuße unsere wirtschaftliche Kriegsbereitschaft fördern.

Die Hausfrau muß dafür sorgen, daß die Veränderung der Kost kein Mißbehagen hervorruft. Deshalb dürfen die alten Gerichte nicht vom Tisch verschwinden, es sollen nur neue zu ihnen hinzutreten. Neu eingeführte süße Speisen sollen mit den gewohnten salzigen oder sauren, neue vegetarische Gerichte mit den gewohnten Fleischgerichten abwechseln. Übereifer könnte großen Schaden tun und die Wirkung haben, daß man nach einer kurzen, allzu einschneidenden Veränderung alsbald zu der früheren nicht zeitgemäßen Kost zurückkehrte.

Vielleicht wird diese Aufgabe erleichtert, wenn hier für die verschiedenen Mahlzeiten einige Speisen genannt werden. Sie stammen aus ganz verschiedenen Landesteilen und sollen nicht etwa für ganz Deutschland zur gleichförmigen Einführung empfohlen werden. In jeder Gegend mag man aus der Liste entnehmen, was dem örtlichen Geschmack entspricht, und geeignete andere Speisen hinzufügen.

Frühstück und Zwischenfrühstück. Mehr Roggenbrot. Weizenbrot weniger weiß. Als Belag weniger Butter und Schmalz, mehr Obstmus, weniger Wurst, mehr Käse. Fleischspeisen zum Frühstück sind ein unnötiger Luxus. Kaffee, Tee, Kakao mit Zucker. An Stelle dieser Getränke, deren Preis bald sehr steigen wird, auch wohl Roggenmehlsuppe oder Haferschleim, je nach Geschmack mit Salz oder Zucker.

Mittagbrot. Kohlsuppen, Kartoffelsuppe mit kleinen Mengen Fleisch oder Wurst. Grünkern-, Graupen-, Erbsen-, Bohnen-, Linsensuppe, alle mit Kartoffeln. Mehlsuppen mit Magermilch. Brotsuppe mit Äpfeln. Bierjuppe mit Brot oder Mehl. Buttermilchsuppe. Kohl, Rüben, Kohlrüben mit viel Kartoffeln, aber wenig fettem Fleisch. Sauerkraut mit Erbsenbrei. Saure Linsen. Weiße Bohnen mit getrockneten Pflaumen durcheinandergesocht. Kartoffeln mit getrockneten Äpfeln oder Pflaumen. Fleischgerichte wie bisher, aber nicht täglich und vorwiegend für die Erwachsenen. Hering, Stöckfisch und andere Fische. Knödel und Klöße. Nudeln (Spätzle) mit Sauerkraut oder Obstmus. Mehlspeisen aus Mehl, Kartoffeln, Grieß, Reis, alle mit wenig Ei, aber unter starker Verwendung von Zucker und Magermilch, als Füllung oder Beigabe gekochte Pflaumen oder Äpfel, Pflaumenmus, Beeren säfte, Tomaten. Abwechslung zwischen Fleischtagen und fleischlosen Tagen, in der kalten Jahreszeit mehr Fleischtage, in der warmen mehr fleischlose Tage. An den fleischlosen Tagen Hülsenfruchte oder eine Speise mit Magermilch. Nicht zu viel Süßes an demselben Tage.

Abendbrot. Roggenbrot mit Quarkkäse oder sonstigem Käse, nach einem fleischlosen Mittag auch mit Speck, Wurst oder anderem Fleisch. Auch warme Speisen, entweder vom Mittag aufbewahrt oder frisch bereitet. Kartoffeln in der Schale mit Speck oder Hering. Knödel, Klöße, Mehlspeisen mit Magermilch und Zucker. Nach einem Fleischmittag mehr süße, nach einem fleischlosen Mittag mehr salzige Speisen. Für die Kinder häufig Breie von Mehl, Grieß, Reis, Hirse, Buchweizen, mit Milch bereitet.

## 12. Beschaffung der Nahrungsmittel.

Eine wichtige Angelegenheit ist die Beschaffung der Nahrungsmittel. Je nach den örtlichen Verhältnissen wird es hier und da möglich sein, im Anschluß an den Haushalt Nahrungsmittel zu erzeugen. Hierher gehört der Gartenbau im Kleinen. Schon ein winziges Stückchen Land kann einen Teil des Bedarfs an Kartoffeln und Gemüse decken. Auch die Haltung von Nutztieren kommt in Betracht. Ein Schwein, eine Ziege, Kaninchen, Federvieh machen es möglich, allerlei für den Menschen ungenießbare Abfälle, wie Kartoffeln und welke Gemüseblätter, zu verwerten. Stoffe, die sich zur menschlichen Nahrung eignen, wie Brot und Getreide, soll man nicht verfüttern, da das Fleisch, die Eier, die Milch der Nutztiere einen geringeren Nährwert haben als die ihnen gegebenen Nahrungsmittel. An vielen Orten wird man noch im Stande sein, mit den alten Hausfrauenkünften Dauernahrungsmittel herzustellen. Wertvoll sind besonders das Pökeln und Räuchern von Fleisch, das Einmachen von Gemüse und Obst.

Etwas, das überall zur Deckung des Nahrungsmittelbedarfs geschehen kann, ist richtiges Einkaufen. Wo gute Nahrungsmittel, z. B. Magermilch, Obstmus, Roggenbrötchen, nicht in genügender Maße angeboten werden, soll man

sich nicht damit bescheiden, sondern sie immer wieder bei den Händlern verlangen. Diese werden sie dann schon beschaffen, die Nachfrage muß das Angebot hervorrufen. Von besonderer Wichtigkeit ist, daß man sich beim Einkauf der hier empfohlenen Nahrungsmittel, z. B. von Magermilch, Zucker oder Obst, nicht überteuern läßt. Es besteht die Gefahr, daß die Empfehlung bei den Händlern die Neigung erzeugt, die Preise heraufzusetzen.

Soll man größere Vorräte aufspeichern? Im allgemeinen ist dies nicht anzuraten. Jedoch sollte man, wo geeignete Räume vorhanden sind, Pökel- und Räucherwaren in Vorrat nehmen. Man hat Vorteil davon, da die Fleischpreise später wahrscheinlich sehr steigen werden, und man handelt zugleich gemeinnützig, denn je mehr jetzt auf Vorrat gelegt wird, desto weniger sind für später Fleischmangel und Fleischteuerung zu befürchten. Auch Vorräte an eingelegtem Gemüse und eingemachtem Obst sind angenehm, außerdem nützen auch sie der Gesamtheit, da durch das Einlegen und Einmachen diese leichtverderblichen Nahrungsmittel erhalten bleiben und das Einmachen überdies der Verwendung des jetzt so reichlich vorhandenen Zuckers dient.

Die Beschaffung guter Nahrungsmittel, wie z. B. der Bezug der Magermilch aus weiter Entfernung, könnte durch die fast allerorten bestehenden Konsumvereine wesentlich gefördert werden. Sie sollten auch die Räucherung und Pökung von Fleisch für ihre Mitglieder in die Hand nehmen und dafür sorgen, daß plötzlich auf dem Markt erscheinende größere Mengen von leicht verderblichen Nahrungsmitteln, z. B. Fischen oder Wild, gut verwertet werden. Vielleicht könnten sie auch die Lieferung der Küchenabfälle an Kleinviehzüchter übernehmen.

### 13. Sparsame Wirtschaft.

Gegenwärtig findet eine große Vergeudung statt und zwar in allen Schichten der Bevölkerung. Diese Vergeudung muß unter allen Umständen vermieden werden.

Viel wird dadurch vergeudet, daß zuviel gegessen wird, auch von den minder Bemittelten. Überschüssige Nahrung wird teils ungenügend verdaut, teils schwemmt sie den Körper zum Schaden der Gesundheit auf. Man soll weniger essen, dafür aber besser kauen.

Auch sonst verkommt viel, in der Küche wie bei Tisch. Man erkennt vielfach den Wert der Abfälle. Wie viel man durch richtiges Kartoffelschälen sparen kann, ist schon erwähnt. Man soll ferner alle Fleisch- und Fischabfälle sorgfältig verwerten. Die Knochen, Häute, Sehnen und geräucherten Schwarten lassen sich auskochen und zu Suppen und Gemüsen verwenden. Ebenso kann man aus den Gräten, Köpfen und Kogen der Heringe gute Saucen, z. B. zu Kartoffeln, machen. Auch die Abfälle von Gemüse und Obst gilt es zu verwerten. Kohlstreu und Sellerieblätter sind zerkleinert eine gute Würze für mancherlei Speisen, Obstschalen und Kerne liefern Säfte, Suppen und Gelees.

Mit den Speisereften pflegt man sehr verschwenderisch umzugehen, besonders die kostbaren Fett- und Saucenreste dürfen nicht, wie es jetzt geschieht, in ungeheuren Mengen den Abwässern zufließen. Man muß sie sammeln und nötigenfalls durch Klärung mit kochendem Wasser von dem ihnen anhaftenden Geschmack befreien. Aber auch Brot- und Kartoffelreste dürfen nicht weggeworfen

werden. Brotreste sind, damit sie nicht verschimmeln, trocken zu verwahren, sie lassen sich zu Suppen und Mehlspeisen verwenden.

Durch den Gedanken an die Sparjamkeit des Großbetriebes soll man sich nicht verleiten lassen, auf das Kochen zu Hause zu verzichten. Die eigene, von der Hausfrau mit Lust und Liebe verwaltete Küche ist nicht nur von hohem Werte für das Familienleben, sondern sie kann auch sehr sparjam gestaltet werden. Erleichtert wird dies durch Kenntnis moderner Einrichtungen, z. B. des Selbstkochers (der Kochkiste), den sich jeder billig herstellen kann. Durch Koch- und Wirtschaftskurse soll man jetzt überall den Frauen des Arbeiterstandes Gelegenheit bieten, ihre Schulung für den Haushalt zu vervollständigen. Hier ist ein großes Arbeitsfeld für Frauen, die nach einer gemeinnützigen Tätigkeit suchen.

Wo die Frau außerhalb des Hauses arbeiten muß, da wird man freilich vielfach zufrieden sein, wenn (wie jetzt in allen Großstädten) wenigstens eine Volksküche gute Nahrung bietet. Eine vernünftig verwaltete Volksküche kann große Nährwerte einsparen, besonders auch durch Verwertung aller Abfälle. Sie ist in der Lage, die Speisen so billig herzustellen, daß der Besucher nicht das drückende Gefühl zu haben braucht, ein Geschenk zu empfangen. Dasselbe leisten die Fabrikantinnen.

---