

11./9. 1914.

* (Die Ernährung in der Kriegszeit.) Dr. v. d. Velde empfiehlt den jetzt Zurückgebliebenen, die vorwiegend ältere Männer, Militäruntaugliche, Frauen und Kinder sind, die vom Notstande betroffen werden und Schwierigkeiten in der Ernährung haben, die vegetarische Diät. Wenn es auch wahr sein sollte, daß hervorragende geistige, sowie körperliche Leistungen, die Raschheit des Entschlusses verlangen, etwas Fleischgenuß erheischen, so kommt dies alles für die Zurückgebliebenen nicht in Betracht. Sie sollen also getrost vegetarisch leben und, wenn sie dabei ihre Schmerzbüchse einbüßen, um so besser! Die Aerzte müssen die Augen darüber öffnen, daß die vegetarische Diät keine Hunger- und Elendskost ist. Die Redaktion der „Arztlichen Rundschau“ erinnert daran, daß ein großer Teil unserer Brauereien und Mälzereien den Betrieb teils eingestellt, teils erheblich eingeschränkt hat, daß daher eine gewaltige Menge von Gerste im Lande ist, welche vermahlen und teils gebacken, teils zu Mehlspeisen verarbeitet werden kann. Knödel und Klöße aus Gerstenmehl sind viel leichter ausnuzbar als die von Weizenmehl zubereiteten. Das Gerstenmehl hat weiter den Vorteil, daß es weit billiger und in der Küche ausgiebiger ist, als Weizenmehl, freilich nicht so blendend weiß, dafür aber kerniger und würziger schmeckend. Die weitverbreitete Meinung von dem großen Nährwert der Hülsenfrüchte wird dadurch wieder hinfällig, daß Hülsenfrüchte für längere Zeit nicht täglich genossen werden können, weil sie teils stopfend wirken, teils auch Unbehagen erregen. Wohl aber sind sie in Abwechslung mit Mehlspeisen aus Gerstenmehl recht gut zu ertragen.