

6. / VII. 1914.

Die Volksernährung im Kriege.

Merzblatt,

herausgegeben vom

Frankfurter Ärztlichen Verein in Verbindung mit der Städtischen Lebensmittelkommission.

Der Frankfurter Ärztliche Verein hat eine ständige Kommission für Volksernährungsfragen eingerichtet. Die Kommission ist gern bereit, Wünsche, Anregungen und Anfragen aus der Bevölkerung entgegenzunehmen. Die Kommission hat zunächst in gemeinsamer Beratung mit der Städtischen Lebensmittelkommission dieses folgende Merzblatt bearbeitet, das als Richtschnur dienen möge:

Nach Maßgabe der amtlichen Mitteilungen über die vorhandenen Vorräte besteht die angebotene Gefahr des Aus Hungerns nicht. Vielmehr können wir bis zur nächsten Ernte gut durchhalten, wenn wir

1. die weniger vorhandenen Nahrungsmittel durch reichlicher vorhandene ersetzen,

2. im allgemeinen mit den vorhandenen Vorräten möglichst sparsam umgehen; sonst werden die Preise mancher Nahrungsmittel in einigen Monaten auf eine, für viele sehr unerwünschte Höhe hinaufgehen.

Für die einzelnen Nahrungsmittel kommen folgende Grundtatsachen in Betracht:

1. **Fleisch:** Es ist zu empfehlen, den Fleischgenuss im allgemeinen einzuschränken, insbesondere auch bei Kindern. Dies ist vom wirtschaftlichen Standpunkt aus nötig, vom gesundheitlichen Standpunkt aus zulässig. Wir können den durchschnittlichen Fleischverbrauch ohne Bedenken auf die Hälfte des jetzt in Deutschland üblichen herabdrücken. Man bevorzuge das Fleisch ausgewachsener Tiere (Ochsen, Schweine, Hammel, ausgewachsenes Geflügel und Wild). Man vermeide das Fleisch junger Tiere (Kälber, Ferkel, junges Geflügel), die für die Aufzucht nötig sind. Kaninchen liefern ein billiges, wohlschmeckendes Fleisch; ihre in manchen Gegenden schon jetzt angeführte Zucht ist daher für die Zukunft anzuraten.

2. **Seefische:** Kabeljau, Stodfische, Serringe sind ein wichtiger Ersatz für Fleisch.

3. **Eier:** Größte Sparsamkeit ist zu beobachten, da das Inland nur einen kleinen Teil des gewöhnlichen Eierbedarfs decken kann.

4. **Milch:** Milch und ihre Abarten stellen die billigste Eiweißnahrung dar, desgleichen Sauermilch, Molken, Magermilch und Buttermilch; die beiden letztgenannten enthalten noch die Eiweißkörper und den Zucker der Milch und sind daher gute Nahrungsmittel. Aber geht sparsam mit der Milch um! Auch Käse ist ein billiger Eiweißträger, insbesondere der sogenannte Magerkäse.

5. **Hülsenfrüchte:** Erbsen, Linsen, Bohnen werden meist aus dem Auslande eingeführt, sie sind jetzt sehr teuer und schwer erhältlich. Ihr stärkerer Anbau im Inland ist dringend notwendig.

6. **Fette:** Vor übertriebenem und verschwenderischem Gebrauch der Fette ist zu warnen, doch sollte man die Fette keineswegs aus der Kost ganz aus. Besondere Sparsamkeit ist geboten in Bezug auf Butter, Rahm, ausländische Pflanzenfette, Schweinefett und Margarine, man bevorzuge Rinderfett, Mischungen von Öl mit Rinderfett, Buchenöl, Sesamöl und das billige nahrhafte Kunstpfaisfett. Ein wertvolles Ersatzmittel für Fett ist Zucker, der Nährwert von 2 g entspricht dem von 1 g Fett.

7. **Brot:** Die Weizenvorräte sind etwas knapp, von Roggen ist genügend vorhanden. Man schränke den Genuss von Weißbrot und Kuchen (reinem Weizengebäck) möglichst ein und bevorzuge Roggenbrot (sogenanntes Schwarzbrot, oder Roggenbrot); in ihm sind Roggen- und Weizenmehl zweckmäßig gemischt. Das hier übliche sogenannte gemischte oder Schlüßlerbrot entspricht allen Anforderungen. Sehr zu empfehlen ist das Ganzkorn- und Vollkornroggenbrot; sie regen die Darmtätigkeit in willkommener Weise an. Der gewöhnlich vorgeschriebene Zusatz von Kartoffeln macht das Brot schmackhaft und erhält es länger frisch.

8. **Gerste, Hafer, Hirse** sind reichlich vorhanden und diese nahrhaften Nahrungsmittel sollten in verschiedenster Weise verwendet werden, namentlich für Kinder. (Grützen, Breie, Suppen, gemischte Mehl- und Milchspeisen.)

9. **Reis und Mais** sind sparsam zu verwenden.

10. **Kartoffeln** sind ausreichend vorhanden. Sie sind außerordentlich wertvolle Nahrungsmittel und können in den verschiedensten Zubereitungen genossen werden, namentlich ist der Zusatz von Fetten und Ölen zu empfehlen.

11. **Gemüse:** Vor allem kommen in Betracht die familiären Kohlarten (namentlich Sauertraut, Weißkraut, Rotkraut usw.) und die sich durch ansehnlichen Zuckergehalt auszeichnenden Rüben (weiße Rüben, gelbe Rüben usw.). Von wildwachsenden Kräutern und Stauden können als Gemüse bzw. Salate verwendet werden: Löwenzahn, Brennessel, Sauerampfer, Wegbreite, Salbei und Gänsefuß, Pilze. Daß jeder Fußbreit verfügbaren Landes zum Anbau von Gemüse, Salaten usw. verwertet werden soll, wurde schon häufig betont.

12. **Kastanien:** Kastanien in gekochtem Zustande als Gemüse, noch besser als Brei, sind eine namentlich für Kinder nahrhafte und einseitigen noch billige Frucht.

13. **Obst:** Obst ist in jeder Form aufs wärmste zu empfehlen; wegen seines Zuckergehaltes ist sein Nährwert bedeutend. Es darf angenommen werden, daß der größte Teil der reichlichen Ernte zu Dauerware verarbeitet wurde (Mus usw.). Man beaufsichtige die noch vorhandenen Vorräte von reifen Äpfeln und Birnen und bereite aus ihnen Dörrobst, be sie verderben.

14. **Zucker:** Zucker ist eines unserer nahrhaftesten und bestmöglichen Nahrungsmittel. Er ist um so mehr zu empfehlen, als wir über sehr reichliche Zuckervorräte verfügen und eine Preissteigerung nicht zu erwarten ist. Der Zuckerverbrauch ist in Deutschland noch sehr steigerungsfähig. Im Durchschnitt fallen in Deutschland pro Kopf 19 Kilogramm auf den Kopf der Bevölkerung, in England und Amerika mehr als das Doppelte. Auch der Genuss von Honig und Kunsthonig ist sehr zu empfehlen, beides sind reine Zuckerlösungen.

15. **Kaffee, Tee, Kakao:** Wir sind bezüglich dieser Genussmittel ganz auf das Ausland angewiesen. Sparsamkeit ist also mehr geboten, als die allerdings noch reichlich vorhandenen Vorräte in erster Linie unseren Truppen im Felde zuteil kommen sollten. Zum Frühstück diene Milch, Milchsuppe, Saferprühre, Roggenmehlsuppe. Dies entspricht alten deutschen Gewohnheiten und ist jetzt noch bei der bauerlichen Bevölkerung Norddeutschlands üblich.

16. **Alkohol:** Man schränke den Genuss von Alkohol wesentlich ein, namentlich gelte das für Bier, Branntwein und Wisky, Gerste und Korn besser für die Ernährung der Menschen. Tiere verwendet werden können und sollen. Wer Alkohol nicht entbehren will, trinke lieber Wein, Portwein und reinen mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt.

17. Man halte sich bei der Zusammenfassung der Kost nicht einzelne bestimmte Nahrungsmittel, sondern strebe an, die zu einer gemischten zu gestalten. Dies ist im Interesse Gesundheit notwendig.

18. **Sparsamkeit** warte beim Einkauf, beim Kochen und bei der Nahrung. Man verschwende keine Nahrungsmittel, lasse keine Reste übrig und verworfen und man sei darauf bedacht, daß unvermeidlichen Küchenabfälle als Viehfutter verwendet werden.

Weitere Exemplare dieses Flugblattes sind nach dem Städtischen Amt, Rathaus (Kornmarkt), zu beziehen. Zuschriften sind zu richten an den Schriftführer der Kommission für Volksernährung im Sinne des Frankfurter ärztlichen Vereins, Dr. med. Wilhelm Hanauer, euteweg 57.

Im Auftrag des Ärztlichen Vereins: Die Kommission für Volksernährungsfragen: C. v. Noorden, Vorsitzender. W. Hanauer, Schriftführer. Die Städtische Lebensmittelkommission: A. Scherz, Vorsitzender.