

16./XII. 1914.

Der Küchenzettel im Kriege. Es gehört zu den Plänen unserer Kriegsgegner, uns durch Abschneidung der fremden Lebensmittelzufuhr auszuhungern und so zur Niederlegung unserer Waffen zu zwingen. Dieser Plan kann nicht gelingen, wenn jedermann im Volke bei der Aufstellung des täglichen Speisezettels, beim Einkauf und bei der Zubereitung der Lebensmittel die richtige Auswahl trifft und sparsam mit den Lebensmitteln umgeht. Was jeder einzelne tun kann, um auf

diese Weise zur Wohlfahrt des Vaterlandes und zum Siege unserer Waffen beizutragen, ist im September dieses Jahres im Statistischen Amt der Stadt München auf Grund von Beratungen zahlreicher Sachverständiger in einem eingehenden, nachstehend auszugsweise wiedergegebenen Merkblatt zusammengefaßt worden, in dem es heißt:

Unsere Lebensmittelvorräte in ganz Deutschland sind so groß, daß keine Not eintreten kann, wenn die Bevölkerung mit ihrem Verbrauch die richtige Vorsorge trifft. Nicht Darben, sondern Vorbeugen ist erforderlich. Es beachte nur jeder die folgenden Ratschläge:

1) Nehmt zum Frühstück statt Kaffee, Tee, Kakao: Milch oder Hafergrütze.

2) Eßt weniger Suppen aus Reis, Linsen, Erbsen, Bohnen, sondern eßt vor allem Gersten-, Grieß-, Gemüsesuppen, Kartoffelsuppen, Mehlsuppen (Brennsuppen).

3) Eßt weniger Weißbrot und weniger Semmeln aus Weizenmehl; eßt vor allem Roggenbrot oder Brot aus gemischtem Mehl.

4) Eßt statt Kalbfleisch Rind- und Schweinefleisch.

5) Verbraucht beim Kochen nicht Fett in übertriebenen Mengen; an Stelle von ausländischem Schweineschmalz und Pflanzenfett verwendet mehr inländisches Nierenfett, Rindsalg, Rübböl, Buchenöl und Kunstspeisefette.

6) Benutzt den reichen Obstsegen dieses Jahres, indem ihr Obst frisch genießt, dörft oder einmacht.

7) Verwendet Gemüse, besonders auch Sauerkraut und Sauergemüse (Rübenkraut, Bohnengemüse).

8) Echränkt euren Genuß alkoholischer Getränke ein.

9) Verwendet möglichst alle Speisereste und helfst, die Küchenabfälle zu verwerten.

10) Ueberhaupt verschwendet nichts im Haushalt.

Es ist falsch, zu meinen, weil der einzelne im Verhältnis zur gesamten Bevölkerung nur wenig verbraucht, sei es für das Ganze gleichgültig, was und wie er verbraucht. Viele Tropfen machen einen Strom. Jeder hilft durch richtige Lebensweise mit zu dem Ziele des endgültigen völligen Sieges. Die kleinen Unbequemlichkeiten, die der einzelne bei der richtigen Auswahl und Ausnutzung der Lebensmittel auf sich nimmt, wiegen federleicht gegenüber den Opfern und Leiden, die von unseren Truppen gefordert werden.

Das Merkblatt, das noch eingehendere Ratschläge erteilt, kann für Vereine und andere Korporationen zum Zwecke der weiteren Verbreitung vom „Statistischen Amt der Stadt München“ in größerer Zahl von Exemplaren zum Preise von 2,50 M. für 100 Stück bezogen werden.