

Vollsernährung in Kriegszeiten.

Merksblatt, herausgegeben vom Ministerium des Innern.

Unsere Feinde wollen uns aushungern. In zahllosen Rundgebungen des feindlichen Auslandes tritt diese Absicht klar zutage. Was ihnen durch die Aufbietung ihrer Millionenheere nicht gelungen ist, wollen sie dadurch erreichen, daß sie uns die Zufuhr von Lebensmitteln abschneiden und unsere Bevölkerung vor die Gefahr einer Hungersnot stellen.

Aber auch dieser Anschlag wird nicht gelingen, wenn sich jeder von uns hausälterisches Umgehen mit den vorhandenen Nahrungsmitteln zur strengsten Pflicht und zur Richtschnur für seine Lebensführung macht.

An der Sicherung der Vollsernährung in der gegenwärtigen Kriegszeit mitzuwirken, ist jeder einzelne berufen, jeder einzelne kann aber auch mitwirken, wenn er seine Lebensweise den Forderungen des Gesamtwohles anpaßt.

Jeder bedenke, daß seine Mahlzeiten der Sättigung und Ernährung dienen sollen, nicht aber der Genußsucht und Verschwendung. Vermeidet daher Unmäßigkeiten im Essen und Trinken, verzichtet darauf, feierliche Anlässe durch Festmähler und Trinkgelage zu begehen.

Man verfälle aber auch nicht in den entgegengesetzten Fehler und lasse sich nicht aus Besorgnis zum Anlaufen unnötiger Vorräte bestimmen. Dadurch würde man nur für sich und andere die Preise in die Höhe treiben. Alle, insbesondere aber jene, die bereits solche Vorräte angeschafft haben, seien nachdrücklich gewarnt und darauf aufmerksam gemacht, daß Lebensmittel, namentlich Mehl, bei Aufbewahrung

an ungeeigneten Orten verderben und zum menschlichen Genuß unbrauchbar werden.

Nicht für alle Verhältnisse können gleichmäßige Zeitzüge über die Vollsernährung in Kriegszeiten aufgestellt werden. Daher sollen nur einige Ratschläge erteilt werden, deren Berücksichtigung im dringenden Interesse jedes einzelnen und der Gesamtheit gelegen ist.

Fleisch.

Fleischreiche Kost wird vielfach überschätzt. Nicht notwendig ist es, täglich oder mehrmals täglich Fleisch zu essen. Bei vielen Mahlzeiten, zumal beim Abendessen, kann das Fleisch durch andere nahrhafte und sättigende Speisen (Milch, Käse, Milch- und Mehlspeisen) ersetzt werden.

Das Schlachten junger Tiere ist unwirtschaftlich. Kalbfleisch ist auch weniger nahrhaft. „Kalbfleisch ist Kalbsfleisch“, heißt es im Volksmunde.

Für Rindfleisch und Schweinefleisch bilden Schaf- und Hammelfleisch vollwertigen Ersatz, ebenso Wildbret und Fische.

Reste und Abfälle von Fleisch sind im Haushalte bei Bereitung vieler Speisen (Suppen, Saucen, Fleischmehlspeisen usw.) verwertbar.

Milch, Käse.

Milch und Käse bilden die wichtigsten und verhältnismäßig wohlfeilsten Genußnahrung und können bei wesentlich geringerem Aufwande für Fleisch und Eier guten Ersatz bieten. Milch und Käse, namentlich die billigere entrahmte Milch (Magermilch), ferner Buttermilch und saure Milch, Molke, Magerkäse und Topfen sollten für sich und bei Bereitung von Speisen reichlicher verwendet werden.

Fett.

Der Verbrauch von Fett kann vielfach ohne Nachteil eingeschränkt werden. Im Haushalte, namentlich beim Kochen von Speisen, ist Sparsamkeit mit diesem verhältnismäßig teuren, als Nährstoff leicht ersetzbaren Lebensmittel geboten. Der beste Ersatz für Fett ist Zucker; anstatt des Fettaustriches auf Brot (Butterbrot) können als Beigabe erst Obst, Obstmus, Marmelade, Honig u. dgl. treten.

Mehl, Brot.

Durch behördliche Vorschriften wurde bereits zur Pflicht gemacht, bei der Brotbereitung zur Schonung der Vorräte an Brotgetreide (Weizen und Roggen) das Mehl mit anderen Sorten (zum Beispiel mit Gerstenmehl, Maismehl, Kartoffelprodukten) zu mischen. An der geringen Aenderungen des Geschmacks nehme niemand Anstoß. Auch im Haushalte verwende man kein ungemischtes Weizen- und Roggenmehl. Das Vorurteil gegen dunkle Mehlsorten ist unbegründet, denn sie sind nahrhaft und bekönnlich.

Ganz besonders gehe man mit dem Brote hausälterisch um; man schneide nicht mehr Brot ab, als gegessen wird. Auch Brot- und Semmelreste können zur Bereitung nahrhafter und sättigender Speisen (Brotsuppen, Knödel, Semmelschmarren, Semmelkuch usw.) verwendet werden. Man sehe davon ab, des Wohlgeschmacks wegen nur frisches Brot zu genießen; altes Brot ist nicht weniger nahrhaft.

Gerste und Hafer, Hirse und Reisgriez eignen sich für viele Mehl- und Mehlspeisen und können daher für gewohnte Nahrungsmittel Ersatz bieten. Dasselbe gilt insbesondere auch von Maisgriez, der zur Polentabereitung besser geeignet ist als Maismehl.

Aus Gerste hergestellte Graupen (Kollgerste), Hafergrütze, Haferflocken, Breie, Mehl- und Milchsuppen aller Art können nahrhafte Speisen abgeben.

Hülsenfrüchte.

Auch die Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen) verdienen wegen ihrer Verwendbarkeit zu sättigenden und nahrhaften Speisen besondere Berücksichtigung.

Kartoffeln.

Durch den Nährwert und mannigfache Verwendbarkeit bieten die Kartoffeln geeigneten und wohlfeilen Ersatz für viele Nahrungsmittel. Um mit den Kartoffeln hausälterisch umzugehen, sollen sie in der Schale gekocht und erst dann geschält werden; sonst gehen viele Nahrungsmittel verloren.

Gemüse.

Die Gemüse sind wegen ihrer Eigenschaft, Abwechslung und Wohlgeschmack in die Kost zu bringen, leicht zu sättigen und andere Lebensmittel zu ersparen, besonders wichtig.

Wer über unbebauten Grund oder zum Beispiel über einen Ziergarten verfügt, baue Frühkartoffeln, Gemüse, Salat u. dgl. an. Er kann für seinen Haushalt und oft auch für andere wertvolle Beiträge zu Mahlzeiten gewinnen.

Zucker, Obst.

Zucker wird unzutreffend oft nur als Genußmittel hingestellt, ist aber in Wirklichkeit ein außerordentlich wichtiges Nahrungsmittel und sollte daher möglichst ausgiebig verwendet werden. Wie schon erwähnt, kann Zucker in der Nahrung das Fett ersetzen; durch reichlicheren Zuckergenuß könnte — zumal als hinreichend Vorräte vorhanden sind — dem Mangel und der Verteuerung von Fett begegnet werden.

Im gleichen Sinn ist auch der Genuß von süßen Speisen, Obst in jeder Form, namentlich von Kompott und Marmeladen, sowie von Honig angezeigt. Es ist zweckmäßig, das Obst rechtzeitig vor Verderben zu bewahren und entsprechender Verwertung (Dörren, Einmachen) zuzuführen.

Getränke.

Wasser stillt den Durst am besten; Milch ist das nahrhafteste Getränk.

Mit den für geistige Getränke oft im Übermaß angewendeten Mitteln können besser notwendige Nahrungsmittel angeschafft werden. Die zur Herstellung geistiger Getränke erforderlichen Rohstoffe (Getreide, Kartoffeln, Obst usw.) können zweckmäßiger zur Verwertung als Nahrungsmittel dienen.

Auch Kaffee und Tee erlangen erst durch den Zusatz von Zucker und Milch Nährwert. An Stelle dieser überfeischen und daher nur in beschränkten Mengen vorhandenen Genußmittel können besser Milch oder nahrhafte Milchsuppen, Mehlsuppen, Grütze usw. treten.

Für Kinder sind geistige Getränke in jedem Falle schädlich, Kaffee oder Tee zumindest überflüssig.