Die Zeit
11./III. 1915

Unsere Kriegsnahrungsmittel.

der Genuß eines gröberen Mehles und gröberen Brotes, als es bisher üblich war, mehr Vorteile als Nachteile für die Gesundheit des Einzelnen besitzt, da die Darmbewegung durch ein rückstandreicheres Gebäck vorteilhaft angeregt wird. Das Kriegsbrot braucht daher auch von einem empfindlicheren Magen keineswegs gescheut werden, wenn man sich erst daran etwas gewöhnt hat. Seine umfangreiche Verwendung, die Streckung des Weizenmehles und die Beschränkung der Mehlausgabe bringen es mit sich, daß wir uns den gemäßigten Genuß von Mehlspeisen ruhig gestatten dürfen, ohne eine vorzeitige Erschöpfung der Vorräte befürchten zu müssen. Von den gebräuchlichen Zerealien sind Gerste, Hirse, Reis, Mais besonders rätlich und vielseitiger Verwendung fähig zu Breien, Grützen usw. Mit dem Gebrauch der Haferflocken soll zurückgehalten werden, da der Hafer für die Fütterung der Pferde besondere Bedeutung hat und nicht ganz leicht ersetzlich ist. Freilich sorgt schon der Staat für unser Sparen, da er den Hafer beschlagnahmt. Die Kartoffeln haben sich in unserer Volkswirtschaft als eine besondere Stütze erwiesen, sie sind in ausgiebigem Maße vorhanden, und wenn sie auch, soweit sie nicht mit Fett gegessen werden, an sich wenig nahrhaft sind, so doch so bekömmlich, daß sie leicht in größerer Menge genossen und dadurch nahrhaft werden. Ihre weitgehende Verwendung in der verschiedensten Zubereitung ist sehr empfehlenswert. Dasselbe läßt sich von der Kastanie sagen. Je größer die Nachfrage, um so größer dürfte der Import dieser billigen und nahrhaften Frucht werden, die unserem Nahrungsreservoir wesentliche Erweiterung zuführt. Die Gemüse erhalten eine besondere Bedeutung für die Kriegsernährung durch die Billigkeit und Leichtigkeit ihres Anbaues. Ihr Konsum ist sehr zu befürworten, die Nachfrage wird auch den Anbau heben, der bei jeder Gelegenheit erfolgen sollte. Die frischen Gemüse sind den Konservengemüsen vorzuziehen, damit nichts verdirbt.

Obstgenuß in aller Form ist sehr zu befürworten, besonders auch der Genuß von Marmeladen, Obstmus usw. Der reichliche Zusatz von Zucker, der zu gekochtem und auch frischem Obst möglich ist (Orangen), erhöht den Nährwert erheblich. Das importierte Obst ist besonders zu würdigen, um die Einfuhr zu erhöhen, also zum Beispiel der Konsum der Mandarinen, Orangen. Besonders nahrhaft ist die Banane. Sie ist derzeit schwer erhältlich, würde aber wahrscheinlich bei gesteigerter Nachfrage auch viel häufiger geliefert werden — hoffentlich wenigstens.

Bei der Sparsamkeit, die, wie hervorgehoben, mit dem Verbrauch von Fett geübt werden muß, ist es sehr wichtig, daß die Zuckervorräte in Deutschland und Oesterreich sehr reiche sind. Je mehr in Form von Marmeladen, Gelées, in Form von zuckerbestreuten Früchten, Orangen, Bratäpfeln usw., in Form stark gesüßter Mehlspeisen, Konditoreiwaren oder direkt in Limonaden, Tee und Kaffee Zucker zugeführt wird, um so eher könnten wir den Fettgehalt der Speisen herabsetzen. Auch Honig und Kunsthonig ist, wie das sehr praktisch aus dem Merkblatt des Frankfurter Aerztevereins hervorgeht, aus diesem Grunde sehr rätlich. Die Genußmittel aus den Tropen, wie Kaffee, Tee, Kakao, die nur durch Zusatz von Milch zu Nahrungsmitteln werden, haben keinen eigentlichen Nährwert und müssen sparsam behandelt werden, weil Schwierigkeiten mit der Einfuhr wohl zu gewärtigen sind.

Wenn wir nach der Besprechung der einzelnen Nahrungsstoffe nochmals auf das Gesamtverhalten zurückkommen, so ergibt sich jedenfalls die Forderung, möglichst ökonomisch zu kalkulieren, damit keine Nahrungsmittel verschwendet werden. Es ist zu erhoffen, daß der unvermeidliche Abfall gesammelt und nach Sterilisierung der Viehfütterung nutzbar gemacht wird. Aber auch wenn die wünschenswerte Organisation in dieser Beziehung erlangt ist, wird es Pflicht der einzelnen Haushaltungen sein, dafür zu sorgen, daß möglichst wenig Abfall als unverwendbarer Rest erhalten wird. Den Bessersituierten liegt diese Sorge besonders ob, da natürlich den sparsameren Haushaltungen die Würdigung dieses Punktes viel geläufiger ist. In den Großbetrieben, den großen Hotels usw. wird sich ein erheblicher Nahrungsverlust als Abfall nicht vermeiden lassen. Hier wird eine Organisation für seine Verwertung besonders einzusetzen haben.

Also auch der Bestsituierte soll in der Quantität der Nahrungszufuhr für Oekonomie und Sparsamkeit sorgen. In der Qualität braucht er nicht zu sparen. Im Gegenteil, muß dafür gesorgt werden, daß keine Delikatessen verderben, und wenn der Reiche Hummer und Kaviar ißt, hat er in diesen Zeiten das stolze Gefühl, damit Fleisch und Eier für den Minderbemittelten zu sparen.

Einer Erwägung ist die Frage wert, ob wir unser Nahrungsrepertoire wohl wesentlich erweitern können. In Wald und Flur würden wir beim Suchen manches finden, was als Gemüse direkt verwertbar ist. Es liegt aber auch im Bereich der Möglichkeit, die Stärkemehle des Grases, der Blätter usw., die wir jetzt höchstens als Viehfutter gebrauchen, für die menschliche Ernährung nutzbar zu machen. Versuche dieser Art, die schon früher in manchen „Hungersnotbroten" ihren primitiven Ausdruck fanden, hat neuerdings Friedenthal in Berlin in systematischerer Weise aufgenommen (Strohbrot). Daß sich im Notfalle auf diesem Wege etwas erreichen ließe, steht außer Zweifel, ebenso aber, daß uns vernünftige und gemeinsinnige Wirtschaft vor diesem Notfall bewahren wird. Die stärker eiweißhaltigen Nährstoffe haben in der Nährhefe einen interessanten Zuwachs erfahren. Diese, eine getrocknete Bierhefe, enthält etwa 40 bis 50 Prozent Eiweißkörper. Wenn die Nährhefe auch nur als Zusatz zu Breien, Suppen usw. Verwendung findet, und daher der Einzelne nur etwa 10 bis 30 Gramm davon zu sich nehmen wird, könnte doch durch eine allgemeinere Benützung der Eiweißvorrat unserer vorhandenen Nahrung eine erwünschte Bereicherung erfahren.