

Die Unmöglichkeit einer Aushungerung

Von Dr. A. Lorand, Badearzt in Karlsbad.

Rom lebte in Feindschaft mit Karthago, aber es war doch großmütig genug, den Kaufleuten Italiens zu erlauben, ihm Nahrungsmittel zu liefern. England aber, das Land, das so viele Philanthropen, vielleicht mehr als irgendein Land, hervorbrachte, möchte nun uneingedenk seiner alten Traditionen die Bevölkerung der ihm feindlichen Länder aushungern. So einfach ist dies aber allerdings nicht. Es wäre nur denkbar, falls die Bevölkerung Oesterreich-Ungarns sich trotz des Krieges nach der alten Schablone verköstigen möchte und dabei so wie früher solche Getreidearten vorziehen würde, die jetzt anfangen etwas knapper zu werden, wie Weizen und auch Roggen. Nun ist aber Ungarn so reich an einer sehr nahrhaften Körnerfrucht, die sich in vorzüglicher Weise zum Brobacken eignet, dem Mais, daß seine Bauern sich sogar den Luxus erlauben konnten, ihre Tiere, so die Schweine, mit Mais zu füttern. Neben dem Mais stehen der Gesamtmonarchie aber auch große Vorräte an Kartoffeln zur Verfügung, die zu 10 bis 15 Prozent dem Brot zugegeben werden und dieses dabei ebenso auch wie der Mais noch schmackhafter machen können. Wenn gut vermahlen, dürfte die Verdaulichkeit eines solchen Brotes nicht wesentlich verschlechtert werden, für mehr empfindliche Mägen und Därme könnten aber unsere Kriegsbrote dadurch zukünftlicher gestaltet werden, daß man flache Stüde davon über dem Feuer röstet, ähnlich dem „Toasted bread“ der Engländer. Hierdurch wird das Brot in eine mehr verdauliche und in den Verdauungssäften leichter lösliche Form gebracht.

Nun könnten wir aber selbst mit unseren Weizen-, Roggen- und Gerstenvorräten bis zur nächsten Ernte unser Auslangen finden, falls die starken Broteßer unter uns, deren es angesichts unseres wegen seiner Schmachhaftigkeit berühmten Hausbrotes — das ungarische Mehl ist das beste der Welt — sehr viele gibt, sich entschließen würden, ihren Kohlehydratbedarf nur zum geringen Teil in Form des Brotes zu decken. Wir alle essen Brot, weil wir damit unserem Körper einen Teil der für sein Bestehen unerlässlich notwendigen Kohlehydratmenge zuführen wollen. Dabei bräut es schon die bei vielen seit Kindheit angestammte Gewohnheit mit sich, daß recht große Mengen davon der Kost zugeführt werden, oft zum Schaden der Verdauungsorgane, denen größere Mengen einer solchen Nahrung eine schwere Arbeit aufhalsen, der nur die Organe eines ferngehenden, schwer körperlich arbeitenden Menschen, nicht aber eines Stubenhockers am besten entsprechen können. Es wäre nun viel rationeller, den größten Teil unseres Kohlehydratbedarfes in Form der viel leichter verdaulichen Kartoffel zu decken; je mehr wir bei den Mahlzeiten von Kartoffeln essen, desto weniger Brot brauchen wir. Das sehen wir ja am einfachsten auch in der Behandlung der Zuckerkranken. Falls wir ihnen nur eine beschränkte Menge von stärkehaltiger Nahrung geben, wird dies am zukünftigsten besorgt, wenn wir einen Teil in Brot, den anderen in Kartoffeln geben. Für empfindliche Mägen und Därme ist es wohl sicher, daß sie bei viel Kartoffelmus und wenig Brot am besten sich fühlen werden. Außer Kartoffeln können wir aber auch eine und dabei noch größere Menge Kohlehydrate mit den aus Maismehl bereiteten Mehlspeisen zuführen. In Amerika ist es Gewohnheit, zum Frühstück flache Kladen aus Maismehl (Indian corn cakes) zu essen, worauf Butter oder Fett und ein Sirup gegeben wird. Da Oesterreich-Ungarn enorme Vorräte an Zucker besitzt, so könnten wir unsere Nahrung vielgestaltiger und dabei auch viel auskömmlicher machen, falls wir auf unsere Mehlspeisen Zuckersirup aufgießen würden, wie man dies oft in Amerika und in England sieht. Der Zucker ist an Nährwert eines unserer vorzüglichsten Nah-

runasmittel. Das Frühstück, das wir aus alter Gewohnheit zu uns nehmen, ist äußerst kärglich und scheint der Wahrheit Hohn zu sprechen, nach der wir mit unserer Nahrung Energien in unserem Körper aufstapeln, die wir dann in Arbeit umwandeln. Denn wie kann eine anstrengende Muskel- und selbst geistige Arbeit, insbesondere im Winter, von Früh bis zum Mittag geleistet werden, wenn zu ihrer Bestreitung in der Früh nur eine Tasse Kaffee und ein Brötchen genommen werden. Daß durch eine solche unrichtige Ernährung der Tuberkulose, einer bei uns so häufigen Krankheit, Vorschub geleistet wird, dürfte wohl sicher sein. Es wäre also recht angezeigt, wenn von der für die 24 Stunden des Tages notwendigen Nahrungsmenge ein entsprechender Teil auf das Frühstück käme. Wenn wir nun solche Maiskladen mit Butter oder Fett und Zuckersirup darauf genießen würden, neben dem Kaffee, hätten wir eine sehr nährrende, viele Kalorien enthaltende, sehr schmackhafte Frühstücksspeise, und auch weniger Verlangen nach dem viel weniger nährenden Brot. Sehr nahrhaft wäre zum Frühstück auch die in den nördlichen Ländern Europas so viel gebrauchte Hasfergrütze in Milch. Allerdings steht uns weniger Hasfer als Mais zur Verfügung. Doch könnte es in der Kriegszeit doch viel mehr als sonst — wohl unsere Gedankenlosigkeit ist Schuld daran, daß ein solches Nahrungsmittel erster Ordnung bei uns so wenig Beachtung findet — unserer Nahrung zugezogen werden. Der Hasfer enthält auch eine Menge wichtiger Nährsalze, die für das Wachstum der Kinder unerlässlich sind, und es ist kein bloßer Zufall, daß in den viel Hasfer als menschliches Nahrungsmittel gebrauchenden Ländern die Einwohner im Durchschnitt großgewachsene, breitshulterige Männer sind.

Wenn die Bewohner der an Weizen uner-schöpflich reichen Vereinigten Staaten von Amerika wie auch Kanadas es nicht verschmähen,

Mais und Hasfer in den verschiedensten Formen tagtäglich in ihrer Nahrung zu gebrauchen, so kann dies bei unseren knappen Weizenvorräten nur als zu befolgendes Vorbild dienen. Ich nehme es wohl als sicher an, daß jene, die ein solches wie oben vorgeschlagenes Frühstück für die Kriegszeit einführen, diese wohlbesümmliche Gewohnheit wohl auch weiter behalten werden.

Auch die Hirsengrütze verdiente mehr Beachtung, und ich weise nur darauf hin, daß diese Nahrung bei den alten Germanen eine wichtige Rolle gespielt hat, und daß sie dabei — allerdings spielte auch ihre Fleischkost mit — Kräfte genug entwickelten, um die Römer aufs Haupt zu schlagen.

Durch das stärkere Heranziehen solcher stärkehaltiger Nahrungsmittel zu unserer Nahrung, insbesondere wenn dazu auch reichlich Fett und Zucker genommen wird, kann auch der Bedarf an Fleisch vermindert werden. Auch an Fleisch dürfte wohl nie ein Mangel in Oesterreich-Ungarn entstehen, falls einige zu Friedenszeiten in gedankenloser Weise vernachlässigte Fleischsorten, wie Schaf- und Hammelfleisch, mehr zu unserer täglichen Nahrung verwendet werden. Dadurch, daß man diese Tiere nur wenig im Stalle hält und um so mehr auf dem freien Felde, kann auch der Geruch des Fleisches verbessert werden. In dem wegen der Güte seines Hammelfleisches berühmten England werden diese Tiere fortwährend im Freien gehalten. Auch das Ziegenfleisch müßte mehr Berücksichtigung finden, besonders müßte für die Kriegszeit und mit Vorteil auch danach die so bekömmliche Ziegenmilch mehr verwendet werden, um so mehr, da ja die Ziegenhaltung sehr wenige Kosten verursacht. Durch Fernhalten des Ziegenbodens vom Stalle kann auch gegen den Geruch der Milch nichts eingewendet werden.