

Sygnifische Erfahrungen über Volksernährung im Spring.

gründlichste weichlocht, was zwecks Feuerersparnis am besten in der Kochkiste geschieht, sondern daß sie auch so fein wie Kartoffelbrei durchgeschlagen werden. Nur in dieser Form werden die hochwertigen Hülsenfrüchte, also auch Linsen und Erbsen, vom Darmkanal des Menschen gut ausgenützt; von unzerkleinerten und nur gekochten Hülsenfrüchten erscheinen ungefähr 30 bis 35 Prozent der Eiweiß- und zirka 20 Prozent der Mehlsubstanz unverdaut in den Ausscheidungen wieder; also eine grenzenlose Verschwendung. Die Ueberführung in feine Breie und durchgeschlagene Suppen erhöht auch wesentlich die Bekömmlichkeit der Hülsenfrüchte.

Molkereiprodukte.

Die letzten der hauptsächlichlichen Eiweißträger sind Milch und Molkereiprodukte. Unsern Bedarf an eigentlicher Milch haben wir bis auf ganz geringe Mengen stets im Inland gedeckt; weniger günstig war das Verhältnis bei Butter und Käse, von denen wir ansehnliche Teile vom Ausland bezogen. Immerhin sind sie gering im Vergleich mit den zu ihrer Erzeugung nötigen Futtermitteln, die uns das Ausland lieferte. Wir können zweifellos nicht unsern Gesamtmilchbestand mit dem inländischen Futtermaterial durchfüttern, und man hat daher das Abschachten von etwa zehn Prozent der Milchkuhe in Aussicht genommen, wobei natürlich vorzugsweise die schlechten Milcher geopfert werden müssen. Wenn hiedurch auch zunächst ein Ausfall entsteht, so wird er doch reichlich wieder eingebracht, da die Abschächtung eines hohen Prozentsatzes der Schweine enorme Mengen der wertvollen eiweißreichen Mager- und Buttermilch für die menschliche Ernährung zur Verfügung läßt. Die abgerahmte oder Magermilch enthält in der Volumeneinheit drei Fünftel des Nährwertes von Vollmilch; der Eiweißgehalt ist sogar nur um ein Zwölftel geringer als der der Vollmilch. Es stecken also noch ansehnliche Nährwertsummen darin. Die Magermilch könnte die Eiweißarmut von gesalzten und gesüßten Mehlspeisen, von Gemüsen und namentlich von Kartoffelgerichten befriedigend ausgleichen. Ehe sich unsere Schweinezucht auf die erstaunliche Höhe des letzten Dezenniums erhob, geschah dies auch bei der ländlichen Bevölkerung in reichem Maße. Dann verlor sich — von kleineren Bezirken abgesehen — diese Gepflogenheit, weil es wirtschaftlich lohnender war, die Magermilch zu verfüttern und den eigenen Bedarf mit andern Eiweißträgern zu decken. Unsere ländliche Bevölkerung muß jetzt zu der alten Sitte zurückkehren. Auch die städtische Bevölkerung könnte ihr darin folgen. Doch stehe ich nach dem, was wir bisher erlebt haben, der Magermilchversorgung der großen Städte, namentlich im deutschen Westen, sehr skeptisch gegenüber. Es stellen sich große verkehrstechnische Schwierigkeiten in den Weg, da die magermilchliefernden ländlichen Betriebe meist von den großen Zentren weit entfernt sind, und die Magermilch sich nicht lange hält. Für die Städte wichtiger als die Magermilch ist ihr nächster Abkömmling, der Quark, auch Siebkäse genannt. Er ist viel haltbarer, seiner kleineren Masse wegen auch leichter zu transportieren und wegen seines hohen Eiweißgehaltes breiter Anwendung würdig. Die Küche kann mit ihm zahlreiche, sehr schmackhafte und beliebte Speisen herstellen. Da die Methoden nicht überall bekannt sind, müßten sich die Hausfrauenvereine ihrer Verbreitung mit Nachdruck annehmen, denn es ist keine Frage, daß wir in den nächsten Monaten einen großen Teil des hollischen Eiweißbedarfes mit diesen Molkereiprodukten decken müssen. Das gleiche gilt von den aus Magermilch gewonnenen Dauerwaren, den Magermilchkäsen.

(Schluß folgt.)