

Der Kriegsdienst im bürgerlichen Haushalt.

Die fleischlose Kost.

Auch für österreichische Verhältnisse dürfte manches gelten und anwendbar sein, was Frau Marianne Göhe in den „Leipz. N. Nachr.“ über „Fleischlose Kost im bürgerlichen Haushalt“ schreibt:

Mehr und mehr wird unser Essen zum Kriegsdienst. Das so lieb gewesene Behagen am gedeckten Tische ist für viele vorüber. Die Hausfrauen haben es schwer, noch Nahrungsmittel ausfindig zu machen, die erschwinglich und zugleich so nahrhaft sind, daß sie die Familienmitglieder leistungsfähig und gesund erhalten. Die Hausfrau, der es glückt, die Ihren gut und kräftig zu ernähren, ist eine *Mittelpfeilerin* im wahrsten Sinne des Wortes und wird einst den gewissen Sieg als von ihr miterfochten ansehen dürfen. Da das Essen jetzt nicht wegen des damit verbundenen Genusses, sondern ausschließlich wegen des Sattwerdens betrieben werden darf, müssen alle Genussmittel möglichst beschränkt werden. Wer rechnen muß, darf jetzt kein Geld für Wein, Kaffee oder Tee ausgeben. Diese enthalten keine kräftigenden Stoffe, müssen also durch nahrhafte Lebensmittel verdrängt werden. Wer morgens einen Brei oder eine Suppe statt des Kaffees genießt, handelt vorteilhaft, denn er gibt kein Geld aus für unnötige, nur durch ihre Anregung angenehm wirkende Mittel. Als uns alles zur Verfügung stand, sind wir blasierete Esser geworden; nur das Beste und am leichtesten Verdauliche entsprach unseren verwöhnten Verdauungswerkzeugen. Von der uns jetzt ausgezwungenen spartanischen Kost dürfen wir hoffen, daß sie uns nicht nur nichts schadet, sondern daß sie uns stärkt. Wo sind z. B. all die Esserinnen, die vor Jahresfrist behaupteten, das kleiereiche Schwarzbrot nicht vertragen zu können? Schnell genug haben sich ihre Verdauungsorgane daran gewöhnt, haben sich sogar gestärkt durch die wohlthätige Massage, die den Därmen durch den Zellstoff zuteil wurde. Wenn wir jetzt etwas schlichter essen, unser Wünschen wirklich nur auf das tägliche Brot, nicht aber auf alles mögliche Drum und Dran richten, dann leben wir wahrscheinlich immer noch nicht so einfach wie unsere Großeltern. Warum aber wollen wir so viel vor denen voraus haben?

Die fleischlosen Tage machen auf einen zweiten Gesichtspunkt aufmerksam: der Fleischgenuß muß eingeschränkt werden. Viele haben den täglichen Fleischgenuß für unumgänglich nötig gehalten. Der volkswirtschaftlich Denkende wird aus der geleglichen Bestimmung aber doch die moralische Verpflichtung herausfühlen, seinen Fleischverbrauch zum Besten der Allgemeinheit herabzusetzen. Er wird es tun auch zu seinem eigenen Besten. Viele Sanatoriengäste verdanken ihre Genesung dem beschränkten Fleischgenuß. Drittens haben wir uns mit dem Fettgenuß einzuschränken. Geheimrat Kruse, der Direktor des Hygienischen Institutes der Univerſität Leipzig, hat in einem Artikel über die Fettnot darauf hingewiesen, daß die Gesundheit eine Herabminderung des Fettgenusses ohne Schaden ertragen kann. Zu bedenken ist, daß in den meisten Nahrungsmitteln, die wir genießen, Fett enthalten ist, daß wir also, wenn wir den Speisen auch kein Fett zusehen, doch immer Fett genießen. Die angenehmen Eigenschaften des Fettes haben in den letzten Jahrzehnten zu einem großen Fettverbrauch geführt. Was angenehm ist, ist immerhin nicht notwendig, und der Krieg ist maßgebend genug, um eine Beschränkung fordern zu können.

Nun muß aber das Begünstigende wenigstens zum Teil ersetzt werden. Es kommt in der Hauptsache darauf an, Genussmittel, Fleisch und Fett zu ersetzen. Die besten Genussmittel sind die, die sich durch sorgfältiges Kochen aus den Speisen heraus von selbst entwickeln. Ganz von allein geschieht das bei den *Cinloppsgewächsen*, bei denen der Geschmack der einen Zutat in die andere hineinzieht und diese dadurch wohl-schmeckend macht. Geschmackverbessernd wirkt alles Wurzelwerk und alle Küchenkräuter. Man wird gut daran tun, so lange es Zeit ist, davon zu trocknen. Petersilie trocknet man erst und zer-reibt sie dann fein zwischen den Händen; das Wurzel-werk wird gewaschen, geschabt, nochmals gewaschen, in Streifen geschnitten und auf dem umgekehrten Deckel, der einen Topf mit kochendem Wasser verschließt, ge-trocknet. Auch die Suppenwürfel von Maggi sind gut als Gewürze zu verwenden. Schränkt man den Fleischgenuß bis zu einer Mindestgrenze ein, so muß für Eiweiß in anderer Form gesorgt werden. Das geschieht durch Getreideerzeugnisse, also Mehl, Brot, Graupenflocker, durch Teigwaren, durch Milch und Milcherzeugnisse, also Quark und besonders Käse und durch Fische. Die Hülsenfrüchte, die sehr eiweißreich sind, können jetzt nur in ganz beschränktem Maße zur Verwendung kommen. Nur das *Agumamehl*, das aus der Erbse, Linse und Bohnen verwandten Sojabohne gewonnen wird, ist reichlich zu haben. Be-sonders das Fabrikat „Waterland“ ist empfehlenswert. Wer das Fett jetzt entbehrt, muß Stärke-mehl und Zucker statt dessen haben. Diese Nährstoffe stehen vor allen Dingen in den Getreideerzeugnissen, dem Zucker, den festen Wintergemüsen, und den Kartoffeln zur

Verfügung. Den Zucker verträgt man am besten mit Obst zusammen. Es ist jetzt noch gut möglich, Kürbis einzumachen, zu Kompott oder Marmelade.

Schließlich empfiehlt Frau Göhe eine Reihe von nahrhaften Speisen wie Kürbiskompott, Kürbis-marmelade und Honig (Kunsthonig) als Butterersatzmittel (auf Brot), Zucker mit Obstlast auf Brot gestreut, Kartoffelsuppe, Fisch mit Sauerkraut, Fisch mit Makka-roni, Grünkernschnitten, Apfeleierkuchen (notigenfalls mit Eierſah und Backpulver) usw. Die Wienerinnen wissen übrigens wohl eine noch viel reichere Auswahl. Troz-dem sei ein von Frau Göhe mitgeteilter Tages-küchenzettel wiedergegeben, damit die Wiener sehen, wie in Leipziger bürgerlichen Haushalten die Kriegskost aussieht:

1. Frühstück: Gerstencorfbrei mit Milch und Zucker (30 Gramm Getreide, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 20 Gramm Zucker). 2. Frühstück: Brot mit Kunsthonig (95 Gramm Brot, 20 Gramm Zucker). Mittag: Rüben und Kartoffeln mit Fett und Mehl (400 Gramm Gemüse, 1 Pfund Kar-toffeln, 20 Gramm Fett, 10 Gramm Getreideerzeugnisse). Pause: Brot mit Obst (95 Gramm Brot). Abendessen: Röhrenkuchen (1 Kilogramm Kartoffeln, 1 Eßlöffel Salz, 2 Eßlöffel Mehl, 4 Eßlöffel geriebener Käse. Kartoffeln kochen, reiben, mit den anderen Zutaten ver-mischen, eine Rolle formen, davon Scheiben abschneiden, diese auf der mit Salz und Papier gereinigten Ofen-platte von beiden Seiten rösten), Brot, Kürbiskompott (1 Pfund Kartoffeln, 20 Gramm Getreideerzeugnisse, Käse aus $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 95 Gramm Brot, 20 Gramm Zucker).