Hamburger Fremdenblatt 38
30/XI. 1915.

Die nationalen Zukunftsaufgaben der Küche.

Von Dr. med. W. Unna, z. Zt. Feldarzt.

Vieles hat uns dieser gewaltigste aller Kriege gelehrt. Nun gilt es, seinen Schrecken und furchtbaren Schäden dadurch ein Gegengewicht zu setzen, daß wir die mancherlei Segnungen, durch die er ebenso unverkennbar unsere Lebenshaltung bereichert hat, zu unserem dauernden Eigentum verarbeiten. Nicht nur unsere staatliche Politik hat nach außen wie nach innen für die zweckmäßige Sicherung des errungenen Gewinnes Sorge zu tragen; nicht nur unsere Volkswirtschaft muß die aussichtsreichen neuen Möglichkeiten, die sich ihr bieten, erfassen und halten; auch der Einzelhaushalt hat innerhalb seiner Grenzen daran mitzuarbeiten, daß die in der Not dieser Zeit neu erschlossenen oder wieder aufgedeckten Quellen sozialer Gesundheit und Kraft unserer Lebenstüchtigkeit erhalten bleiben.

Vor allem wird da die Küche mit neuen Aufgaben und in erhöhter Bedeutung zur Friedensarbeit zurückkehren. Merkwürdig genug, daß das Gefühl ihrer wichtigen nationalen Bestimmung ihr so ins Unterbewußtsein hatte versinken können. Aber es war Tatsache, daß die alltägliche Speisebereitung gerade in den letzten Jahrzehnten von der Höhe einer Kunst, die eine persönliche Veranlagung sowie Liebe zur Sache voraussetzte, immer mehr zum Tiefstand ungelernter Quantitätsarbeit hinabzugleiten drohte, der man offenbar keine Ziele zu stecken wußte, für die eine tiefere Vorbildung sich hätte lohnen können. Für die „höhere Tochter" war es ja beinahe typisch geworden, daß sie von den Geheimnissen der Kochkunst nicht eher sich das Notwendigste anzueignen pflegte, ehe nicht eine in greifbare Nähe gerückte Heiratsaussicht sie dazu nötigte. Dabei blieb es natürlich noch dem subjektiven Ermessen überlassen, ob man die Grenzen dieses Notwendigen auf die „Leibgerichte" des Zukünftigen beschränkte oder etwas weiter zu stecken gewillt war. Und was in den gehobenen Lebenskreisen so als ein Auswuchs einer Kulturentwicklung entstand, die mit ihren vielfachen neuen Reizen und Anforderungen den Menschen stark für sich in Anspruch nahm und sein Interesse an altgewohnten Beschäftigungen in den Hintergrund zu drängen vermochte, das entwickelte sich in den mittleren und unteren Volksschichten ganz ähnlich, aber mit viel unfreiwilligerer Notwendigkeit, unter dem harten Zwang ihrer sozialen Lebenshaltung. Hier war es durchweg die unvermeidliche berufliche Inanspruchnahme, die das Weib aller hauswirtschaftlichen Beschäftigung vielfach entfremdete und auch seine Betätigung in der Küche auf ein Mindestmaß begrenzen mußte. Zu Hilfe kam diesen beiden parallelen Entwicklungen, daß die Industrie sich ihre Tendenz zunutze machte und durch die erfindungsreiche Herstellung unendlich vieler fertiger oder halbfertiger Speisen in Konserven und Extrakten, in Würfel- und Pulverform den küchentechnischen Betrieb tatsächlich sehr zu vereinfachen verstand.

Es soll keineswegs verkannt werden, daß diese praktische Verwertung der modernen Nahrungsmittelchemie — ganz abgesehen von ihrer volkswirtschaftlichen Bedeutung — sich für viele Verhältnisse als ein unendlicher Segen erwiesen hat. Die Verprovianierung unserer Riesenheere durch die eigenen staatlichen Konservenfabriken und durch die so bequem gewordene Möglichkeit privater Liebesgaben ist gegenwärtig ja der beste Beleg dafür. Auch der in den letzten Friedensjahren so erfreulich in Aufschwung gekommene Wandersport weiß ein Loblied darauf zu singen. Und manche wissenschaftliche Forschungsreise in unwirtliche Gegenden wäre ohne Konserven-Nahrung geradezu unausführbar geblieben. Es bedeutet deshalb gewiß keine Herabwürdigung, wenn wir in unserem Zusammenhange darauf hinweisen müssen, daß, wie gewöhnlich, auch diese Errungenschaft der Neuzeit nicht nur Lichtseiten hat. Ihre Vereinfachung des Küchenbetriebes steigerte eine schon vorhandene Neigung zum dürftigen Schematismus und hatte, wie jeder Sieg der Mechanik über das Handwerk, eine weitere Verarmung an eigener Erfindungsgabe und persönlichem Können zur Folge. Darüber hinaus aber verdient Beachtung, daß diese neue Form der Nahrungsvermittlung einige Bedenken in gesundheitlicher Beziehung wachrufen muß. Bei zunehmendem Umfang und längerer Dauer ihrer Anwendung kann es nicht gleichgültig bleiben, daß wertvolle Besonderheiten, die nur der frischen, unmittelbar von der Natur gebotenen Nahrung anhaften, durch die Konservierungsmethoden ihrer Wirkungskraft mehr oder minder beraubt werden. Hat man doch — um ein krasses, wenn auch sehr seltenes Beispiel dafür zu bieten — die Beobachtung gemacht, daß Schiffsbesatzungen, die lange Zeit ausschließlich von konservierter Nahrung hatten leben müssen, am sogenannten Skorbut erkrankten, an Erscheinungen, die auf den noch rechtzeitigen Genuß frischer Nahrung hin wieder zurückzugehen pflegen. Die Zusammensetzung unserer Speisen beschränkt sich eben nicht nur auf die bekannten drei Grundstoffe — die Eiweiße, Fette und Kohlehydrate —, auf die die Nahrungsmittelkunde viel zu lange in einseitiger Weise ihren Forschungsgeist gerichtet hatte, sondern es spielen da außerdem bei ihrer Verwertung im menschlichen Stoffwechsel höchst lebenswichtige Fermente eine Rolle, die sogenannten Vitamine, deren Vorhandensein erst die moderne Wissenschaft festzustellen vermocht hat.

Es ist von Wichtigkeit, daß auch die Hausfrau frühzeitig in das Wesen solcher Entdeckungen Einblick erhält, und daß sie sich dessen bewußt wird, daß ihre Küche nicht nur die triviale Aufgabe hat, in gleichmäßiger, geistötender Wiederkehr den Hungertrieb der Hausgenossen zu befriedigen, sondern daß von der verstandesmäßigen Beherrschung dieser Aufgabe auch ein wesentlicher Einfluß auf die Gesundheit und damit auf das wahre Glück der Familie ausgeübt werden kann. Daß die Abkochung der Milch, zu der wir leider aus berechtigter Furcht vor der Rinder-Tuberkulose so lange noch gezwungen sind, als der Molkereibetrieb nicht überall in hygienisch-einwandfreier Weise durchgeführt wird, nicht von jedem Kinde vertragen wird, sondern hier und da zu Knochenerweichungen und kleinen Gewebsblutungen (den Erscheinungen der „Barlowschen Krankheit") Anlaß gibt, ist vielen erfahrenen Müttern ja bekannt. Auch in diesen Fällen wirkt dann die ungekochte Milch (aus einem unter sanitätspolizeilicher Kontrolle stehenden Kuhstall) als Medizin und beweist, daß jene Symptome sogenannte Ausfallserscheinungen waren, bedingt wieder einmal durch die mittelst Erhitzung erreichte Zerstörung eines unentbehrlichen Ferments.

Nun ist es ja merkwürdig genug, daß die gebildete Hausfrau in ihrer Eigenschaft als Mutter sich zwar sehr wohl dessen bewußt zu sein pflegt, welche entscheidende Rolle in der Aufzucht ihrer kleinen Lieblinge die Art und Sorgfalt der Ernährung zu spielen berufen sind; daß aber gegenüber den erwachsenen Mitgliedern des Haushaltes die Pflicht der Küche ihr zumeist als eine viel inhaltslosere und darum undankbare Aufgabe erscheint. Mit solchem Irrtum muß aufgeräumt werden! Es muß geistiges Gemeingut werden, für das auch die Männerwelt Interesse zeigen darf, daß unsere Ernährung nicht erst dann anfangen soll, eine Wissenschaft und eine Kunst zu werden, wenn etwa in bestimmten Krankheitsfällen eine vorgeschriebene Diät solche Anforderungen stellt, sondern daß sie gerade in ihrer täglichen Verwendung neben der Befriedigung des Hungers die Aufgabe hat, die Gesundheit zu stärken und Erkrankungen vorzubeugen. Wieviel Geld für Arzt und Apotheker könnte erspart werden, wenn man sich in jedem Haushalt dessen bewußt wäre, daß eine richtig zusammengesetzte Nahrung von Natur aus die meisten jener Stoffe in sich schließt, die man den oft erst durch unsere nicht einwandfreie Ernährung leidend gewordenen Angehörigen als künstliches Medikament oder als eines der viel zu sehr verbreiteten „Nährpräparate" in mehr oder minder wirksamer Form zuzuführen sich bemüht.

Da ist die Tochter des Hauses. Sie sieht blaß aus, und der Arzt hat bestätigt, daß sie an „Blutarmut" leidet. Nun, das wundert ja schon niemand mehr. Denn welches Mädel im Entwicklungsalter litte heutzutage nicht an „Blutarmut"? Daß dies nicht etwa eine Folge ungesunder, lichtarmer Wohnungsverhältnisse ist, beweist eben die Verbreitung dieser Krankheit durch alle Schichten der Bevölkerung. Auch handelt es sich hier nicht etwa durchwegs um einen Mangel am Quantum des Blutes; sondern das Blut selber ist insofern verarmt, als seine Zusammensetzung eine falsche und mangelhafte geworden ist. Und daran trägt neben den mancherlei andern Sünden einer vernunftwidrigen Lebensweise gewöhnlich in erster Linie unsere unbedachte Ernährung die Schuld. Wäre immer mit Einsicht dafür gesorgt worden, dem in der Entwicklungsperiode besonders empfindlichen Organismus neben den erforderlichen Nahrungsmengen auch die richtige Auswahl an Nährstoffen zu bieten, vor allem durch möglichst viel frisches Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte den Hunger des jungen Stoffwechsels nach Kalk-, Phosphor-, Eisen- und andern Salzen zu befriedigen, so wäre es jetzt wohl kaum vonnöten, diese Versäumnisse durch allerlei Pillen und Tränke wieder gutmachen zu wollen. Aber wer hat in der Küche daran gedacht, daß beim Ablochen des Gemüses mit dem leider allzu üblichen Fortgießen des Brühwassers eine Vergeudung jener wichtigen Extrakte getrieben wird, die sich so bitter rächt. Wer ahnt denn z. B. ebenso, daß mit der immer allgemeiner gewordenen Bevorzugung des weißen Gebäckes, das vor dem Inkrafttreten der Kriegsverordnungen das aus weniger gesiebtem Mehl hergestellte und eben darum salz- und fermentreichere Graubrot schon allzu sehr verdrängt hatte, ein Anschlag auf die Gesundheit unseres Knochenbaues verübt zu werden pflegt, dessen Folgen ihren deutlichsten Ausdruck in dem erschreckenden Umfang unserer Zahn-Verderbnis finden. Geschieht der Menschheit von heute ganz recht, daß sie in der Schreckenskammer des Zahnarztes diese ihre Sünden unter Schmerzen büßen muß! Unsere Altvorderen, die fast ausschließlich ein dickrustiges, dunkles Roggenbrot kauten, kannten solche Pein nur selten. Die Landbevölkerung ist ja darin, wie überhaupt in ihrer ganzen Ernährung, noch heute unverfälschter als die Bewohner der Stadt und ihnen wesentlich aus diesem Grunde an Gesundheit und Lebensdauer überlegen.

Man sehe sich daraufhin nun auch einmal den Hausvater an! Schon von weitem kann man ihn prusten und schnaufen hören. Väterchen leidet nämlich, mit Erlaubnis zu sagen, am Fettbauch; und auch in den übrigen Gegenden seines corpus delicti kann man ihn nicht grade mager finden. Man sagt, Väterchen habe all sein Lebtag „zu gut" gegessen. So ein Hohn! Zuviel hat er gegessen; weniger wäre gut gewesen! Mutter aber hatte sich ja in all den Jahren gar nicht genug daran tun können, ihn mit seinen vielen Leibgerichten zu nudeln und zu mästen. Denn die Liebe macht sich immer noch gern den Umweg über den Magen. Nun klebt dem armen Alten, der eigentlich noch Anspruch auf das sogenannte „schönste Mannesalter" hat, der überflüssige, oft trotz Sättigung nicht verschmähte Nahrungsluxus wie mit Bleigewichten am ganzen Körper, beengt ihm die Atmung, erschwert ihm das Gehen, drückt ihm den Magen, stört ihm den Schlaf. Mutter hat nun alle Mühe, nach den verzwickten Diätvorschriften des Arztes das verehrte Familien-Oberhaupt wieder zu — entfetten. Nun, diese Arbeit hätte sie sich sparen können.

Und noch dazu ist das arme Mütterchen selbst auch nicht einmal gesund. Es leidet am Zipperlein. Der Hausarzt meint, es habe sich immer zu einseitig mit Fleischnahrung beköstigt. Da mag er wohl recht haben. Denn der tägliche, womöglich des Abends sogar noch einmal wiederholte Genuß des Fleisches ist ein leider allzu verbreiteter Unfug, der dem Umsichgreifen der bekannten Harnsäure-Vergiftungen des Körpers wie der frühzeitigen Blutgefäß-Verkalkung entschiedenen Vorschub leistet. Man braucht noch lange nicht in das entgegengesetzte Extrem des Vegetarismus zu verfallen, wenn man die Einsicht beherzigen will, daß die Einschränkung unseres Fleischgenusses auf die Hälfte oder gar ein Drittel des bisherigen Durchschnittsverbrauches in gesundheitlicher Hinsicht nur von Vorteil sein würde.

Aber auch in finanzieller. Unser Hausmütterchen hätte nicht nötig, Woche um Woche klagende philosophische Betrachtungen über die voreilige Vergänglichkeit ihres Hausstandsgeldes anzustellen, und manches Erdbeben im Schoße der Familien ließe sich vermeiden, würde die Küche den weit billigeren Speisezettel von ehedem wieder ausgraben, der durch seine weit größere Berücksichtigung der pflanzlichen Nahrung in jeder Beziehung den natürlichen Anforderungen besser entspricht. Man muß es sich auch in zusammenfassender nationaler Betrachtung nur einmal klarmachen, was es für die gesamte Volkswirtschaft, deren Zellen die Einzelhaushalte ja schließlich sind, bedeuten würde, wenn überall in diesem Sinne, wie überhaupt in jeder Weise, wirklich „Haus gehalten" würde; wenn auch die im ganzen viel zu ausgiebige Speisebereitung auf das erforderliche und vernünftige Maß wieder zurückgeschraubt würde. Nicht der Umlauf des Geldes im eigenen Lande würde darob ins Stocken geraten; wohl aber könnten die in der letzten Zeit alljährlich vom Ausland eingeführten fast zwei Millionen Tonnen animalischer Nahrungsmittel eingespart werden, ohne daß man darüber ein Wort zu verlieren oder sich gar zu ängstigen brauchte, wie es heute so viele vor dem Gespenst der Fleischklarte tun. Wenn man in Zukunft in unserer Küche überdies die sonstigen Mahnungen weiter befolgen wird, durch die die ersprießliche Kriegsgesetzgebung die Hausfrauen auf ihre unbedachtsame Vergeudung noch verwertbarer Nahrungsstoffe zur Genüge aufmerksam gemacht hat, so ließen sich alljährlich Hunderte von Millionen Mark für das Volksvermögen erübrigen, die besser in großzügiger Weise der öffentlichen Wohlfahrtspolitik zugewendet werden. In doppelter Weise könnte somit die Küche der allgemeinen Gesundheit wertvolle Dienste leisten.

Aber auch zur Gesundung der sozialpolitischen Zustände würden durch eine vernünftigere Einsicht in die Notwendigkeiten der menschlichen Ernährung unsere Hausfrauen wesentlich beitragen können. Heute gründet sich die Unzufriedenheit des Arbeiterstandes wesentlich auf den seit Jahrzehnten zunehmenden Aufstieg der Lebensmittelpreise und vorzugsweise die Verteuerung des Fleischgenusses spielt in seiner Agitation eine große Rolle. Denn da die sogenannten „besseren" Kreise diesem ja in zunehmendem Umfange huldigen, so will das Proletariat nicht schlechter dran sein. Das ist im allgemeinen ein ganz naturgemäßes, psychologisch zu begreifendes und in seiner zu gesteigertem Wettbewerb anspornenden Kraft auch ein gut zu heißendes Bestreben. Nur ist es in diesem realen Falle ein sehr bedauerlicher Irrtum, wenn auch der Arbeiter glaubt, daß es der Gesundheit seines Körpers förderlich sei, täglich ein Quantum Fleisch im Topfe schmoren zu haben. Er würde in normalen Friedensjahren, die ihm — sofern er etwas leistet — einen auskömmlichen Verdienst bringen, wahrhaftig viel besser daran tun, wenn er durch die ebensoviel gesündere billigere Bevorzugung einer aus Schwarzbrot, Hülsenfrüchten, Grützen und Obst zusammengesetzten Kost sich einen Ueberschuß ersparte, der der Ausbildung seiner Kinder, besseren Wohnungsverhältnissen oder vielleicht der Pachtung eines Stück Gartenlandes zugute kommen könnte. Aber da in diesen Dingen wie in allen Erziehungsfragen niemals das Wort, sondern stets nur das Beispiel wirksam ist, so würde die bürgerliche Gesellschaft zu einer wertvollen Förderung des sozialen Friedens und zu einer tatsächlichen Hebung der ganzen Volkslage wesentlich beitragen können, wenn ihre Hausfrauen in diesem durch die Küche zu lösenden Anteil an der großen Aufgabe die Führung übernehmen würden.

Welch neuer Geist, welch stolzeres Bewußtsein könnte mit einer so großzügigen Erfassung seiner Ziele den Beruf der Hausfrau fortan durchdringen und ihn aus bisherigen Enge befreien. Nicht, daß wir Männer von heute es gern sehen würden, wenn unser Lebenskamerad von neuem sich in den vier Wänden seines häuslichen Reiches einkapseln wollte und wieder wie einst den Kochlöffel, das Staubtuch und den Strickstrumpf zu den Attributen seines Wesens erheben würde. Wer möchte wohl wünschen, daß unsere Frauen das Gefühl für den Pulsschlag des großen Lebens wieder verlören? Vielmehr ihren persönlichen und bewußten Zusammenhang mit der Weltordnung zu fördern, sie in der wichtigen Bewertung und Ausgestaltung ihrer natürlichen Rolle zu bestärken, ist unsere Absicht und muß der Plan der modernen Mädchen-Erziehung, der Frauen-Organisationen und auch des in Aussicht genommenen weiblichen „Dienstjahres" sein. Dann wird in Zukunft auch die Küche durch ihre Mitarbeit an der Erüchtigung des Volkes große nationale Aufgaben zu erfüllen vermögen.