

Wie ernähren wir uns in jehiger Zeit ausreichend und wohlfeil?

Auf Veranlassung des „Vereins für öffentliche Gesundheitspflege zu Hamburg“ hielt am Freitag abend im großen Saale des Patriotischen Gebäudes die Vorsitzende des Verbandes deutscher Hausfrauenvereine, Frau Martha Voss-Zieh, einen Vortrag über die wichtige Frage: „Wie ernähren wir uns in jehiger Zeit ausreichend und billig?“ Einleitend wies die Rednerin auf die allgemeine Teuerung und auch auf den Mangel an manchen Nahrungsmitteln hin, die allein schon eine ganz veränderte Hauswirtschaft nötig machten; sie führte dann etwa folgende Hauptgedanken aus:

Die erste Forderung an alle Daheimgebliebenen ist, das gesamte Privatleben in jeder Weise der Kriegszeit anzupassen; das gilt besonders auch für die deutsche Hausfrau, deren Wirken mit einem Male eine hochpolitische und volkswirtschaftliche Bedeutung erhalten hat. Die meisten Lebensmittel werden jetzt zugemessen, und manche in recht ungenügender Menge. Da heißt es, durch praktische Zubereitung das Fehlende ersetzen, um mit dem Geringeren auszukommen, ohne die Ernährung zu beeinträchtigen. Darin aber fehlt vielen Hausfrauen noch die nötige Erfahrung, die jetzt durch die Not gewissermaßen von selbst kommt. Vor allem ist es nötig, zu wissen, daß das Fleisch für die Erhaltung und Ernährung des Körpers durchaus nicht eine so große Wichtigkeit hat, und daß man recht gut mit der Hälfte der bisher gewohnten Menge und noch weniger auskommen kann. Chemie und Technik haben bereits einen Ersatz geschaffen in der Nährhefe mit ihrem hohen Eiweißgehalt, die jeder Gemüsesuppe zugefügt werden kann, um sie nahrhaft zu machen. Das teure „Holländer“ Gemüse kann man dadurch zum Teil entbehrlich machen, indem man selbst die Gemüsezucht in jeder Art zu fördern sucht und unterstützt. Jedes Stückchen Land, ja, jeder Balkontasten sollte jetzt zum Gemüsebau benützt werden.

Die Frau muß von alten liebge gewordenen Gewohnheiten ablassen und ihren ganzen Haushalt einstellen nach nationaler Notwendigkeit und auf nationale Ziele gerichtet: Einer für alle, alle für einen! Die scheinbar unbedeutendsten Neuerungen müssen dieses große allgemeine Ziel mit erreichen helfen: Das *Braten ohne Fett* in einer besonders konstruierten Pfanne ist bereits in der Einführung begriffen. Das Sparen mit der um das Zehnfache im Preise gestiegenen Seife ist aus mehrfachen Gründen zur Notwendigkeit geworden. Auf den Ersatz ist bereits hingewiesen: Zur Reinigung des Körpers, der Hände usw. gebraucht man feinen Sand und Wasser, für die Hauswäsche ist Chlor und Natron nach besonderer Vorschrift zu verwenden. Damit spart man Fett und Geld! Der teure Kaffee kann durch den billigen Kornkaffee ersetzt werden; andere Kaffee-Ersatzmittel sind meistens wertlos. Einen wohlschmeckenden Tee kann man aus Lindend Blüten, aus Erdbeerblättern, Johannesbeerblättern usw. herstellen. So kann man auf allen Gebieten sparen ohne Nachteil für die Ernährung. Essen und Trinken soll heute nur dem einen großen Zweck dienen: **Durc h a l t e n !**

Weil das Kochen in großen Mengen billiger ist, als für einzelne Mahlzeiten, so müssen für die unbemittelte Bevölkerung mehr *Kriegsküchen* eingerichtet werden. Zu den 75 Volksküchen in Hamburg könnten recht gut ebenso viele gemeinschaftliche Speisehäuser kommen. Aber auch die Wohlhabenden müssen von ihren Gewohnheiten lassen und im stillen kleine Opfer bringen zum Besten der Allgemein-

heit. Nicht die enge Pflicht der Hausfrau im häuslichen Kreise, sondern die ganze *Tatkraft* der deutschen Frau ist heute nötig zum Schutze und zum Wohle des Vaterlandes und für die Sicherheit des deutschen Volkes jetzt und später. Darum soll man mit Wenigem haushalten, zufrieden und guten Mutes sein, nicht murren über einzelne Fehler, die von anderen gemacht werden, sondern still mit gutem Beispiel vorangehen und es besser machen. Nur so kann auch die deutsche Frau beitragen zum vollen Sieg der deutschen Macht, der deutschen Gerechtigkeit und des deutschen Geistes.

Die lehrreichen Ausführungen wurden mit lebhaftem Beifall entgegengenommen. j.