

VOLKSERNÄHRUNG im KRIEGE.

Die Versorgung der Armee und der Zivilbevölkerung mit Lebensmitteln stellt hohe Anforderung an die Länder, in welche wegen der Kriegereignisse nichts eingeführt werden kann. Sollen die Bewohner nicht einer Hungersnot preisgegeben werden, so müssen alle ihre Lebensführung einschränken und mit den vorhandenen Nahrungsmitteln sparen.

An der Sicherung der Volksernährung in der gegenwärtigen Kriegszeit mitzuwirken, ist jeder einzelne berufen, jeder einzelne kann aber auch mitwirken wenn er seine Lebensweise den Forderungen des Gesamtwohles anpasst.

Jeder bedenke, dass feine Mahlzeiten der Sättigung und Ernährung dienen sollen, nicht aber der Genussucht und Verschwendung. Vermeidet daher Unmässigkeiten im Essen und Trinken, verzichtet darauf, feierliche Anlässe durch Festmähler und Trinkgelage zu begehen.

Man verfallt aber auch nicht in den entgegengesetzten Fehler und lasse sich nicht aus Besorgnis zum Ankaufen unnötiger Vorräte bestimmen. Dadurch würde man nur für sich und andere die Preise in die Höhe treiben. Alle, insbesondere aber jene, die bereits solche Vorräte angeschafft haben, seien nachdrücklich gewarnt und darauf aufmerksam gemacht, dass Lebensmittel, namentlich Mehl, bei Aufbewahrung an ungeeigneten Orten verderben und zum menschlichen Genusse unbrauchbar werden.

Nicht für alle Verhältnisse können gleichmässige Leitsätze über die Volksernährung in Kriegszeiten aufgestellt werden. Daber sollen nur einige Ratschläge erteilt werden, deren Berücksichtigung im dringenden Interesse jedes einzelnen und der Gesamtheit gelegen ist.

Fleisch.

Fleischreiche Kost wird vielfach überschätzt. Nicht notwendig ist es, täglich oder mehrmals täglich Fleisch zu essen. Bei vielen Mahlzeiten, zumal beim Abendessen, kann das Fleisch durch andere nahrhafte und sättigende Speisen (Milch, Käse, Milch- und Mehlspeisen) ersetzt werden.

Das Schlachten junger Tiere ist unwirtschaftlich. Kalbfleisch ist auch weniger nahrhaft. «Kalbfleisch ist Halbfleisch» heisst es im Volksmunde.

Für Rindfleisch und Schweinefleisch bilden Schaf- und Hammelfleisch vollwertigen Ersatz, ebenso Wildbret und Fische.

Reste und Abfälle von Fleisch sind im Haushalte bei Bereitung vieler Speisen (Suppen, Saucen, Fleischmehlspeisen usw.) verwertbar.

Milch, Käse.

Milch und Käse bilden die wichtigste und verhältnismässig wohlfeilste Eiweissnahrung und können bei wesentlich geringerem Aufwande für Fleisch und Eier guten Ersatz bieten.

Milch und Käse, namentlich die billigere entrahmte Milch (Magermilch), ferner Buttermilch und saure Milch, Molke, Magerkäse und Topfen sollen für sich und bei Bereitung von Speisen reichlicher verwendet werden.

Fett.

Der Verbrauch von Fett kann vielfach ohne Nachteil eingeschränkt werden. Im Haushalte, namentlich beim Kochen von Speisen, ist Sparsamkeit mit diesem verhältnismässig teuren, als Nährstoff leicht ersetzbaren Lebensmittel geboten. Der beste Ersatz für Fett ist Zucker; anstatt des Fettranstriches auf Brot (Butterbrot) können als Beigabe oft Obst, Obstmus, Marmelade, Honig u. dgl. treten.

Mehl, Brot.

Bei der Brotbereitung ist es notwendig zur Schonung der Vorräte an Brotgetreide (Weizen und Roggen) das Mehl mit anderen Sorten (zum Beispiel mit Gerstenmehl, Maismehl, Kartoffelprodukten) zu mischen.

An der geringen Änderung des Geschmackes nehme niemand Anstoss.

Auch im Haushalte verwende man kein ungemischtes Weizen und Roggenmehl.

Das Vorurteil gegen dunkle Mehlsorten ist unbegründet, denn sie sind nahrhaft und bekömmlich.

Ganz besonders gehe man mit dem Brote hausälterisch um; man schneide nicht mehr Brot ab, als gegessen wird. Auch Brot und Semmlereste können zur Bereitung nahrhafter und sättigender Speisen (Brotsuppen, Knödel, Semmel-schmarren, Semmelkoch usw.) verwendet werden. Man sehe davon ab, des Wohlgeschmackes wegen nur frisches Brot zu geniessen; altes Brot ist nicht weniger nahrhaft.

Gerste und Hafer, Hirse und Reisgriss eignen sich für viele Mehl- und Milchspeisen und können dacher für gewohnte Nahrungsmittel Ersatz bieten. Dasselbe gilt insbesondere auch von Maisgriss, der zur Polentabereitung besser geeignet ist als Maismehl.

Aus Gerste hergestellte Graupen (Rollgerste), Hafergrütze, Haferflocken, Breie, Mehl- und Milchsuppen aller Art können nahrhafte Speisen abgeben.

Hülsenfrüchte.

Auch die Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen) verdienen wegen ihrer Verwendbarkeit zu sättigenden und nahrhaften Speisen besondere Berücksichtigung.

Kartoffeln.

Durch Nährwert und mannigfache Verwendbarkeit bieten die hiezulande reichlich vorhandenen Kartoffeln geeigneten und wohlfeilen Ersatz für viele Nahrungsmittel.

Gemüse.

Die Gemüse sind wegen ihrer Eigenschaft, Abwechslung und Wohlgeschmack in die Kost zu bringen, zu sättigen und andere Lebensmittel zu ersparen, besonders wichtig.

Wer über unbepflanzten Grund oder zum Beispiel über einen Ziergarten verfügt, baue Frühkartoffeln, Gemüse, Salat u. dgl. an. Er kann für seinen Haushalt und oft auch für andere wertvolle Beiträge zu Mahlzeiten gewinnen.

Zucker, Obst.

Zucker wird unzutreffend oft nur als Genussmittel hingestellt, ist aber in Wirklichkeit ein ausserordentlich wichtiges Nahrungsmittel und sollte daher möglichst ausgiebig verwendet werden. Wie schon erwähnt, kann Zucker in der Nahrung das Fett ersetzen; durch reichlicheren Zuckergenuss könnte — zumal als hinreichend Vorräte vorhanden sind — dem Mangel und der Verteuerung von Fett begegnet werden.

Im gleichen Sinne ist auch der Genuss von süssen Speisen, Obst in jeder Form, namentlich von Kompott und Marmeladen, sowie von Honig angezeit. Es ist zweckmässig, das Obst rechtzeitig vor Verderben zu bewahren und entsprechender Verwertung (Dörren, Einmachen) zuzuführen.

Getränke.

Wasser stillt den Durst am besten; Milch ist das nahrhafteste Getränk.

Mit den für geistige Getränke oft im Übermass aufgewendeten Mitteln können besser notwendige Nahrungsmittel angeschafft werden. Die zur Herstellung geistiger Getränke erforderlichen Rohstoffe (Getreide, Kartoffel, Obst usw.) können zweckmässiger zur Verwertung als Nahrungsmittel dienen.

Auch Kaffee und Tee erlangen erst durch den Zusatz von Zucker und Milch Nährwert. An Stelle dieser überseichen und daher nur in beschränkten Mengen vorhandenen Genussmittel können besser Milch oder nahrhafte Milchsuppen, Mehlsuppen, Grütze usw. treten.

Für Kinder sind geistige Getränke in jedem Falle schädlich, Kaffee oder Tee zumindest überflüssig.

* * *

Im allgemeinen sehe man darauf, dass nicht mehr gekocht werde, als gewöhnlich gegessen wird und sei darauf bedacht, dass auch Reste und Abfälle der Wiederverwertung zugeführt werden können. Küchenabfälle eignen sich oft als Viehfutter.

Durch schmackhaftes Zubereiten gemischter Kost, durch verständnisvolle Abwechslung und tunlichste Vermeidung einseitiger Ernährung wird selbst bei den einfachsten Speisen die Esslust befriedigt werden.

Bei der Bereitung der Speisen spielt die richtige Verwertung des Brennmaterials eine nicht unwesentliche Rolle.

Der sparsamen Verwendung des Brennmaterials, insbesondere der Kohle, kommt in der jetzigen Zeit überhaupt eine erhöhte Bedeutung zu.

Deshalb werden hier noch einige Winke für die richtige Ausnützung der Kohle beim Kochen und Heizen gegeben.

In unseren Herden und Öfen wird meist nur der zehnte, oft sogar nur der zwanzigste Teil der Wärme wirklich ausgenützt, die aus der Kohle und dem Holze gewonnen werden könnte.

Warum? Weil man unrichtig heizt.

Einige Grundsätze für die richtige Heizung:

Bei Küchen und Kachelöfen lege man nicht zu viel Kohle gleichzeitig ein. Je niedriger die brennende Schicht ist, umso besser wird das Heizmaterial ausgenützt.

Bei Beginn der Heizung muss die Heiztür (obere Tür) geschlossen und die Aschentür (unter dem Roste) geöffnet sein.

Sobald die Kohle ordentlich in Brand gesetzt ist, kann man die obere Tür teilweise öffnen, damit sie nicht durch das lebhaftes Feuer geschädigt wird. Die untere Tür ist bis auf einen kleinen Spalt zu schliessen.

Ist nur mehr flammenlose Glut im Ofen, so soll man beide Türen schliessen, um den Gaszug zu verlangsamen und so den Ofenkörper kräftig zu durchwärmen. Da die Ofentüren nie ganz luftdicht schliessen, strömt auch bei geschlossenen Türen meist genügend Verbrennungsluft ein. Keinesfalls sollte aber die untere Tür mehr als fingerbreit geöffnet sein.

Bei eisernen Öfen ist die Heiztür nur beim Nachlegen von Brennmaterial zu öffnen. Die Zuführung der Verbrennungsluft ist durch Verschieben der Aschentür oder durch entsprechende Einstellung des Schraubenverschlusses zu regeln, der auf dieser Tür angebracht ist.

Füllöfen sind bis zur Feuertür mit Heizmaterial anzufüllen.

Mitbürger und Frauen!

An Euch alle richtet sich dieser Aufruf, damit Ihr Eure Pflicht gegen die Gesamtheit und damit auch gegen Euch selbst erfüllt.

Man lebe nicht sorglos in den Tag hinein, sondern jedermann stelle sich in den Dienst des Gemeinwohls. Niemand glaube, dass es auf ihn nicht ankommt. Nur viele Tropfen höhlen den Stein!

Jedermann wirke für die Sparsamkeit mit unseren Lebensmittelvorräten und trachte, sich so der grossen Zeit würdig zu erweisen.

K. u. K. 6 Armee-Etappenn-Kommando.

