Flugschriften zur Volksernährung
Herausgegeben von der
Zentral-Einkaufsgesellschaft mit beschränkter Haftung

Einleitung.

Die Ernährung der breiten Schichten unserer Bevölkerung hat sich seit einem Menschenalter in sehr wesentlicher Weise geändert, und diese Veränderung der Lebensweise hat in den letzten Jahren vor dem Kriege einen immer schnelleren Verlauf genommen. Man kann die Hauptrichtung dieser Bewegung dahin kennzeichnen, daß einerseits der Fleischkonsum ganz außerordentlich zugenommen hat, daß ebenfalls der Verbrauch an Fetten aller Art eine sehr wesentliche Steigerung erfahren hat, während der Verbrauch an Pflanzennahrung (Brot, Gemüse usw.) relativ sich vermindert hat. So ist z. B. der Fleischverbrauch, berechnet auf den Kopf der Bevölkerung, von etwa 30 kg im Jahre 1883 auf etwa 52 kg im Jahre 1912 gestiegen. Den Fettverbrauch eines erwachsenen mittleren Arbeiters berechnete Voit in den 60er Jahren auf etwa 55 Gramm pro Tag, während heute der Verbrauch, auf die ganze Bevölkerung verteilt, rund 100 Gramm auf den Kopf und Tag beträgt.

Diese gewaltige Verschiebung der Ernährungsgewohnheiten hängt ohne jeden Zweifel mit der zunehmenden Bedeutung der großstädtischen Bevölkerung gegenüber der ländlichen Bevölkerung zusammen. Der Gründe, warum eine vorwiegend städtische Bevölkerung sich diesen veränderten Lebensgewohnheiten zuwenden wird, sind viele; es seien hier nur die allerwichtigsten angedeutet.

Es ist eine der sichersten Tatsachen der Ernährungslehre, daß es für den Menschen nicht etwa nur darauf ankommt, die genügenden Mengen von Nährstoffen seinem Körper zuzuführen, sondern daß die Nahrung auch so beschaffen sein muß, daß der Mensch daran satt wird. Die beiden im engsten Zusammenhang stehenden Grundgefühle des Hungers und der Sättigung sind für das Gedeihen des Menschen in jeder Hinsicht von größter Bedeutung. Satt essen aber kann sich der Mensch nur an einer Nahrung, die ihm wohlschmeckt, und von der er mithin genügende Mengen aufzunehmen imstande ist. Es ist nun ein wesentlicher Unterschied zwischen der im Freien meist hart arbeitenden ländlichen Bevölkerung und der der großen Städte, die meist nicht eine so intensive Körperarbeit zu leisten haben wie der Landmann, und deren

Appetit durch das Arbeiten in geschlossenen Räumen leicht beeinträchtigt wird. Nun ist aber die Pflanzennahrung, Brot, Hülsenfrüchte, Kohlarten usw., meist ziemlich massig und entbehrt bei unsorgfältiger Bereitung des appetitanregenden Wohlgeschmackes. Es ist also aus beiden Gründen für den Großstädter schwierig, seinen Nährstoffbedarf vorwiegend mit der dem Landmann vertrauten fleisch- und fettarmen Kost zu decken, weil sie erstens seinen an sich geschwächten Appetit nicht genügend reizt, und weil sie andererseits wegen ihrer Massigkeit den Großstädter in die Gefahr bringt, sich nicht genügend zu ernähren. Es ist weiterhin zu bedenken, daß für jeden Menschen eines bestimmten Körpergewichts der Eiweißbedarf eine fast unveränderliche Größe ist, während der Bedarf an Kohlehydraten usw. von der zu leistenden Körperarbeit abhängt. Es wird also unter sonst gleichen Umständen der körperlich weniger hart arbeitende Großstädter einen größeren Teil seiner Gesamternährung in Eiweiß und damit in Fleisch zu decken haben, da ja das Fleisch unsere Haupteiweißquelle ist.

Verschärft wird aber dieses Hindrängen zur fett- und fleischreichen Kost dadurch, daß es keiner großen Küchenkunst bedarf, um aus diesen beiden Nahrungsmitteln einigermaßen wohlschmeckende und appetitreizende Gerichte herzustellen, während die Bereitung einer wohlschmeckenden Kost aus Kohlehydraten mit wenig Fett und Fleisch einen gewissen Zeitaufwand und eine große Sorgfalt in der Küche voraussetzt. Nun ist aber die Arbeiterfrau in den allermeisten Fällen nicht imstande, diese Forderung zu erfüllen, teils weil sie wegen ihrer Vorbildung nicht kochen kann, teils weil sie häufig selbst im Berufe steht und deshalb für die Küche nicht die nötige Zeit hat.

Es ist also zuzugeben, daß eine Hinneigung der großstädtischen Bevölkerung zu einem reichlicheren Verbrauch von Fleisch und Fett eine gewisse Berechtigung hat; es ist aber ebenso sicher, daß diese Bewegung namentlich im letzten Jahrzehnt weit über die berechtigte Grenze hinausgegangen ist. Es mag dies zum Teil daran liegen, daß wiederum infolge der großstädtischen Verhältnisse die Arbeiter, bevor sie einen Haushalt gründen, sich an das Essen in den Speisewirtschaften gewöhnt haben, das ja leider fast ausschließlich auf Fleisch und Fett aufgebaut ist. Der übermäßige Fettgenuß ist ferner auf die hauptsächlich norddeutsche Gewohnheit zurückzuführen, einen sehr großen Teil des Nahrungsbedürfnisses mit bestrichenem Brot (Butterbrot, Schmalzbrot) zu decken. Es kommen aber auch psychologische Momente einer ganz unberechtigten Ueberschätzung des Fleisches und Fettes stark in Frage, auf die hier nicht näher eingegangen werden kann. Tatsache ist jedenfalls, daß die städtische Bevölkerung außerordentlich fest an einem reichlichen Fleisch- und Fettgenuß hängt; aus diesem Grunde ist sie durch die behördlichen Verordnungen, die eine erhebliche Beschränkung des Fleisch- und Fettgenusses bewirken sollen, tief betroffen worden. Sie betrachtet diesen Eingriff als eine bedenkliche Schmälerung ihrer Ernährungsmöglichkeit. Dies ist nun aber bei ruhigerer Erwägung der

Sachlage durchaus nicht der Fall. Wir können selbst unter Berücksichtigung der großstädtischen Verhältnisse zu einer anderen Kostform zurückkehren, die in der Hauptsache auf dem Verzehr von Eiweiß und Kohlehydrate enthaltenden Pflanzenstoffen (Brot, Reis, Hirse, Teigwaren, Kartoffeln) beruht, denen als weitere Eiweißquelle Hülsenfrüchte, Fische und geringe Mengen von Fleisch und Milch, als Geschmacksstoffe vor allem Gemüse und Kräuter aller Art, sowie Früchte und Zucker zugefügt werden.

Die Hauptaufgabe fällt dabei der Hausfrau zu. Denn um die fleisch- und fettarme Kost zu einer wirklich völlig einwandfreien und wohlschmeckenden Kost zu gestalten, bedarf es eines gewissen Aufwands von Sorgfalt in der Küche, und aus diesem Grunde übergeben wir den deutschen Hausfrauen die folgenden Anweisungen, die sie lehren sollen, wie es möglich ist, auch heute noch ohne irgendwelche Beeinträchtigung der Gesundheit mit wenig Fleisch und Fett in der Küche auszukommen und damit zu den Gewohnheiten unserer Großväter zurückzukehren, die sich bei einer solchen Lebensweise sehr wohl befunden haben.

Bei gebührender Berücksichtigung der sorgfältigen Zubereitung solcher Gerichte werden die „fleischlosen" und „fettarmen Tage" auch für die städtische Hausfrau ihre Schrecken verlieren, und sie wird freudig ihre vaterländische Pflicht der Sparsamkeit an Fleisch und Fett erfüllen können.

Sollte das Kochen nach einem oder dem anderen der beigegebenen Rezepte nicht gleich auf das erste Mal voll gelingen, so darf man sich dadurch von einem erneuten Versuch nicht abschrecken lassen. Uebung macht den Meister. Es sind diese Kochrezepte von der Verfasserin sämtlich mit eigener Hand ausprobiert, so daß deren Zuverlässigkeit gewährleistet ist, sie sind durchschnittlich für eine Familie von 4 Personen berechnet.

Anweisungen für Kartoffelgerichte und Behandlung der Kartoffeln sind in Heft 12 dieser Flugschriften „Die Kartoffelküche in der Kriegszeit" gegeben, sie sind deshalb in diesem Heft nicht wiederholt.