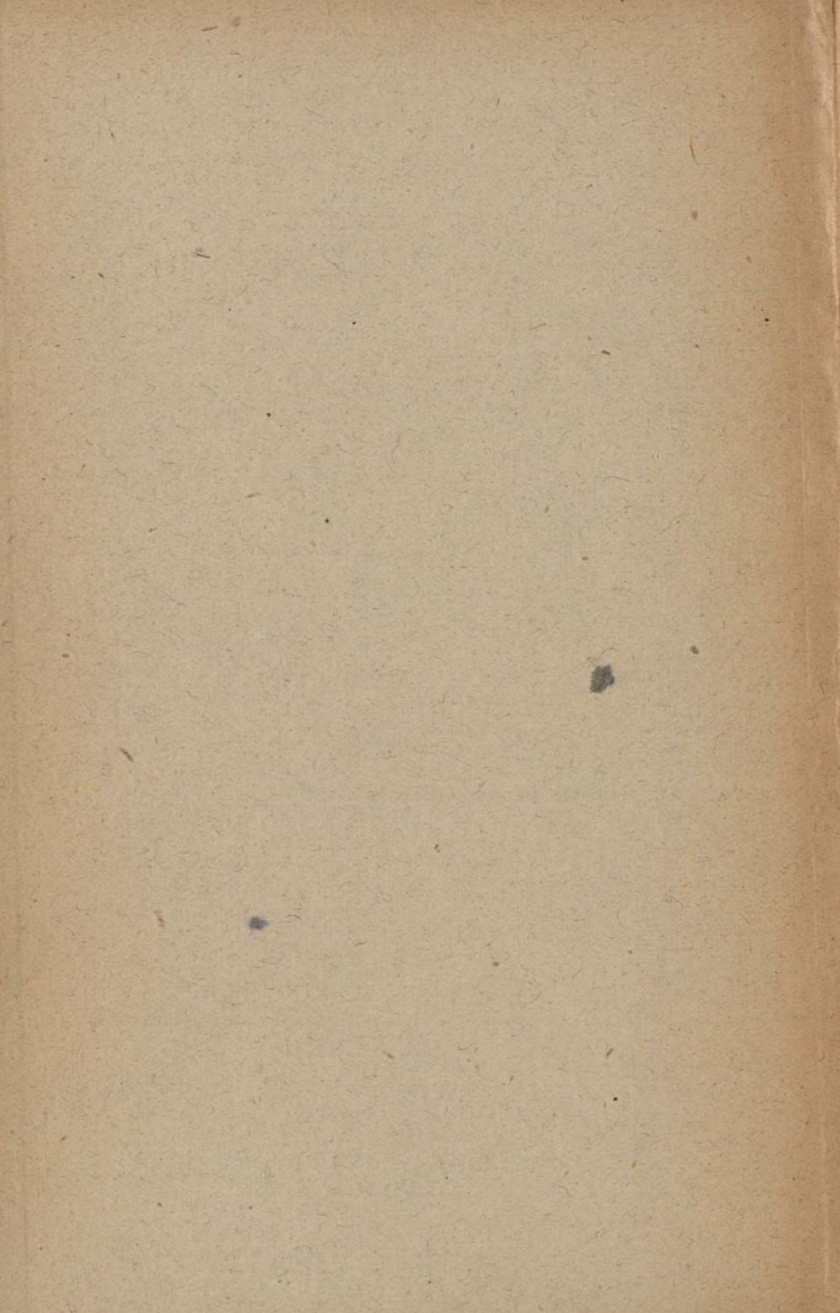


Wiener Stadt-Bibliothek.

60603 A



Es muß reichen!

Sparfame Volksernährung
eine Bedingung unseres Sieges

Von

August Hinf

Mit dem Anhang

Süddeutsche Hausmannskost
(Kriegskost)

von

Hilde Hinf



S. Braunsche Hofbuchdruckerei
und Verlag in Karlsruhe.
1915

J. N. 30624
Inhalt

	Seite
Einleitung. Die Feinde wollen uns aushungern	1
Nährstoffe und Nahrungsbedarf	5
Verbrauch vor dem Kriege	6
Nährstoffmenge bei Beibehaltung der bisherigen Wirtschaftsweise . .	6
Die bisherige Nahrung und ihre Herkunft:	
1. Getreide (Mehl), Reis, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, 2. Gemüse,	
3. Obst, 4. Zucker, 5. Honig, 6. Pflanzliche Fette, 7. Kolonial-	
waren, 8. Alkoholische Getränke, 9. Fleisch und tierische Fette,	
10. Fische und Fischereierzeugnisse, 11. Milchwirtschaftliche Erzeug-	
nisse, 12. Eier	7—9
Gesamtverbrauch an eigentlichen Nahrungsmitteln	9
Bedarfs- und Verbrauchstabelle	10
Maßnahmen zur Sicherung der Volksnahrung	11
I. Staat und Gemeindeverwaltungen	11
II. Landwirtschaft	13
III. Die Verwertung der landwirtschaftlichen Erzeugnisse (Getreide,	
Branntwein, Bier, Mehl und Brot, Kartoffeln, Gemüse, Obst,	
Wildfrüchte, Zucker, Milch, Fleisch, Fett)	16
IV. Was und wie sollen wir essen	19
V. Die sparsame Hausfrau	23
Schlußmahnung	23
Anhang	27



Einleitung.

Die Feinde wollen uns aushungern.

Engländer und Franzosen haben sich in die Absicht hineingeredet, uns Deutsche auszuhungern. Der englische Kriegsminister *Ritchener* erklärte, daß der Krieg fortgesetzt würde, solange er auch dauern möge. Der Erste Minister *Asquith* will, wenn nötig, zwanzig Jahre lang Krieg führen. Ein französischer Gelehrter und — Friedensapostel, *Charles Richet*, prophezeite schon Ende August v. J., daß die Deutschen, ehe 9 Monate vergingen, auf den Knien liegen und, sofern sie nicht sprachlos vor Hunger wären, um Frieden betteln würden.

Diese echt englischen Prahlhanfereien und französischen Wahnsprüche werden, dessen sind wir gewiß, vor den deutschen Siegen in West und Ost je eher, desto besser verstummen. Daß die Engländer auf ihrer eigenen Insel nicht mehr sicher sind, haben unsere Wasser- und Luftkreuzer bewiesen. Die „mächtige englische Kriegsflotte“ wagte sich bis jezt nur selten aus dem Schlupfwinkel heraus. Unsere eigentliche Schlachtflotte ist nicht zu überrennen und unsere vorzüglichen Unterseeboote liegen brav auf der Lauer und machen auch den großen englischen „Fürchte-Nichts“, sobald sie an diese nahe genug unter Wasser herankommen, mit einem einzigen Torpedoschuß den Garaus.

Der lange schon ausgedachte Aushungerungsplan unserer „Vettern“ überm Wasser ging dahin, durch eine tunlichst vollständige Blockade des Ärmelkanals und eines Teiles der Nordsee, durch Beherrschung des Ozeans und Mittelmeeres unseren Auslands-handel, der sich auf 21 Milliarden jährlich bezifferte, lahm zu legen und die Zufuhr von überseeischen Nahrungs- und Genußmitteln zu verhindern. Letzteres be-

sonders auch dadurch, daß das englische „Kulturvolk“ den Begriff „bedingte Konterbande“, d. h. der nicht mittelbar oder unmittelbar dem deutschen Seere nutzbringenden Waren uns „Barbaren“ und zugleich den europäischen Neutralen gegenüber in unerhört frecher, völkerrechtswidriger Weise ausdehnte.

Aber der gegen uns geführte Schlag prallt bereits mächtig auf England selbst zurück. Die Preise der Lebensmittel stiegen in England weit stärker als bei uns, denn wegen der sehr geschwächten Landwirtschaft können sie drüben ohne eine beständige starke Zufuhr von Fleisch, Brotfrucht usw. gar nicht leben. Nun hat neuestens die deutsche Regierung, stolz auf die unüberwindliche Volkskraft, zum gewaltigen Gegenschlage ausgeholt, indem sie den habgierigen See-tyrannen die Blockade der englischen Gewässer und die Torpedierung ihrer Handelsschiffe ankündigte. Jeder Tag muß jetzt neue Überraschungen bringen.

Empörend empfanden wir es fernerhin, daß die „neutrale“ und — fromme amerikanische Regierung ihren großen Ausfuhrgeschäften nicht verbot, England und Frankreich nicht nur mit Nahrungsmitteln, sondern auch mit Waffen, Munition, Kriegspferden usw. zu versorgen. Freuen durften wir uns aber über den flammenden Einspruch, den Millionen von Deutsch-Amerikanern in den Vereinigten Staaten selbst und in Europa gegen die Deutschfeindlichkeit der Englisch-Amerikaner erhoben.

Doch allen Teufeleien gegenüber sind wir guten Mutes, und sollte der Krieg auch mehrere Jahre dauern. Ein so kraftvoll einiges, willensmächtiges Volk, wie das deutsche, kann nicht besiegt und klein gemacht werden, weder im Donner der Schlachten, noch im wirtschaftlichen Kampfe. **Durchhalten!** ist die Losung draußen und drinnen. Das deutsche Volk weiß, daß es um Sein oder Nichtsein geht, und da ist jeder auf seinem Posten, zu zähem Ausharren fest entschlossen.

Ein Volk von 68 Millionen will vor allem gegessen haben, wenn es militärisch und wirtschaftlich siegen und den Feinden den Frieden vorschreiben soll. Wir sind bezüglich unserer Ernährung auf die eigene Kraft gestellt. Dank

unserem Nährstande, der in Sturm und Wetter pflicht-treuen Landwirtschaft werden wir nie verhungern. Aber es gilt, wie Minister v. Loebell mit Recht neulich an Prof. Sering schrieb, jeden Haushalt in Kriegszustand zu versetzen und mit vernünftiger Sparsamkeit zu wirtschaften. Und gegen die sorglose Unvernunft muß die Gesetzgebung ebenso scharf einschreiten, wie gegen die wucherische Ausbeutung.

Nährstoffe und Nahrungsbedarf.

Unglaubliche Mengen von Nahrungsmitteln verzehrt solch ein Millionenvolk. Zum Leben nötig sind vor allem Eiweißstoffe, Fett, Stärkemehl, Zucker und Nährsalze (Natrium, Kalium, Kalk, Eisen, Phosphor, Mangan usw.). Letztere sind in der gewöhnlichen Nahrung in der Regel genügend vorhanden. Das Eiweiß ist der Baustoff für den wachsenden Körper und der Ersatzstoff für verbrauchtes Körpereiwweiß. Die lebende Körpermasse besteht in der Hauptsache aus Eiweiß, Salzen und Wasser. Fett, Stärkemehl und Zucker sind sog. Energiespender, denn bei ihrer Verwertung (Verbrennung) im Körper mit Hilfe des eingeatmeten Sauerstoffes entsteht Wärme und Arbeitskraft in verschiedener Form. Auch das Nahrungs-eiweiß kann bei reichlicher Zufuhr in Energie umgewandelt werden, was aber höchst verschwenderisch ist, denn das Eiweiß ist der weitaus teuerste Nährstoff und darf sich deshalb, namentlich jetzt nicht an der Schaffung der nötigen Körperenergie beteiligen. Überdies kann eine zu reichliche Eiweißzufuhr gesundheitsschädlich werden, indem die angehäuften Zerfallsprodukte der sehr verwickelt zusammengesetzten Eiweißkörper im Blute geradezu vergiftend wirken.

Mit den eiweißreichsten Nahrungsmitteln (Fleisch, Milch, Käse, Eier, Bohnen, Erbsen) müssen wir also äußerst sparsam umgehen. Man hat den Energiewert der Nährstoffe Eiweiß, Fett, Stärkemehl und Zucker genau ermittelt und in Heizwerten (Kalorien) ausgedrückt. Unter einer Kalorie versteht man diejenige Menge von Wärmekraft, die im-

stande ist, die Temperatur eines Kilogramms Wasser um 1° zu erhöhen. So liefern 1 g Fett 9,3, 1 g Stärkemehl oder Zucker, sowie 1 g Eiweiß je 4,1 Kalorien. Daraus erkennt man schon, daß das Eiweiß als Energiespender bei einer sparsamen Ernährungsweise ausscheiden kann. In einer überaus interessanten Arbeit, betitelt: „Die deutsche Volksernährung und der englische Aus Hungersplan“ hat der Berliner Volkswirtschaftler Prof. Paul Elsbacher, zusammen mit 15 anderen Autoritäten, in wissenschaftlich-statistisch unanfechtbarer Form den gesundheitlich nötigen Gesamtbedarf an Eiweiß und Heizwerten berechnet. Jeder erwachsene Mensch braucht bei ausreichender Ernährung täglich 80 g Eiweiß und 3000 Kalorien. Unter Berücksichtigung der Bevölkerungseinheiten vom Säugling bis zum Greis läßt sich der heutige jährliche Gesamtnahrungsbedarf des deutschen Volkes in den zwei Zahlen ausdrücken: 1 Million 605 000 Tonnen (je 20 Zentner) Eiweiß und 56 750 Milliarden Kalorien. Noch nie ist der Nährstoffbedarf eines Volkes so gewissenhaft errechnet worden! Wohl gemerkt: Es handelt sich um den zur Erhaltung der Gesundheit notwendigen Bedarf während der Kriegsjahre.

Verbrauch vor dem Kriege.

Diesen Bedarfsziffern stellen wir nun an der Hand der genannten Denkschrift zunächst die üppigen Ziffern des wirklichen Verbrauchs vor dem Kriege gegenüber. Da ergibt sich ein Jahresverbrauch von 2 Millionen 307 000 Tonnen Eiweiß und 90 420 Milliarden Kalorien. Dieser Verbrauch übersteigt also den „Bedarf“ an Nährwerten (Kalorien) um 59%, an Eiweiß um 44%.

Nährstoffmenge bei Beibehaltung der bisherigen Wirtschaftsweise.

Endlich wurde der Verbrauch berechnet, den die Inlandserzeugung uns bei Beibehaltung der bisherigen Wirtschaftsweise während des

Kriege gestatten würde; es ergaben sich hierbei 1 Million 554 000 Tonnen Eiweiß und 67 860 Milliarden Kalorien. Darnach stünden uns gegenüber dem Verbrauch vor dem Kriege 25% der Gesamtnährwerte (Kalorien) und 33% Eiweiß **weniger** zur Verfügung. Verglichen mit dem gesundheitlich ausreichenden „Bedarf“ würde die Nährwertsumme den Bedarf um 19% übersteigen, das Eiweiß aber um 3% **hinter** dem Bedarf zurückbleiben. Der Fehlbetrag an Eiweiß sogar im Vergleich zum „Bedarf“, ist besonders bedenklich. Er ist verursacht durch die Verminderung der Fleisch- und Milcherzeugung infolge des Mangels an ausländischen Kraftfuttermitteln. Den bisherigen Verbrauch vor dem Kriege erreichen wir weder im Eiweiß-, noch im Gesamtnährwertbetrage. Mit Recht heißt es in der Denkschrift: „Unser Defizit muß sich mit jedem Tage vergrößern, an welchem wir auf die bisherige Weise weiterleben.“

Es ist eine hochernste Aufgabe, zum mindesten die Eiweißziffer bis zur Höhe des „Bedarfs“ zu steigern, dann aber sowohl den Gesamtnährwert, als auch das Eiweiß den Verbrauchsziffern vor dem Kriege nach Möglichkeit anzunähern.

Die bisherige Nahrung und ihre Herkunft.

Die Nahrung des deutschen Volkes bestand bisher aus folgenden Stoffen:

1. Getreide (Mehl), Reis, Hülsenfrüchten, Kartoffeln. Aus dem Ausland stammten davon 14% des Eiweißgehaltes und 10% der Gesamtheizwerte. Der Einfuhrüberschuß betrug u. a. bei Weizen rund 2 Millionen Tonnen, bei gewöhnlicher Gerste fast 3 Millionen Tonnen (davon aber 90% für Fütterungszwecke); bei Mais rund 1 Million Tonnen (dieser fast ganz als Viehfutter oder gewerblicher Hilfsstoff); bei Reis, unpoliert, 132 000 Tonnen, bei Erbsen, Bohnen, Linjen zusammen 311 000 Tonnen; sogar bei Kartoffeln (frühe) 373 000 Tonnen. Bei Roggen ein **A u s f u h r**überschuß

von fast 600 000 Tonnen! Die Inlandsernte der hauptsächlichsten Nährfrüchte (Getreide, Hülsenfrüchte, Buchweizen, Hirse, Kartoffeln) stellte der menschlichen Ernährung rund 27 Millionen 300 000 Tonnen zur Verfügung.

2. Gemüse (Verbrauch 6 Millionen 272 000 Tonnen, davon Einfuhrüberschuß 272 000 Tonnen = 4% vom Gesamtverbrauch).

3. Obst (Einfuhrüberschuß 824 600 Tonnen, darunter auch Südfrüchte). Für den Gesamtverbrauch von 3 367 600 Tonnen aus dem Ausland: 27% vom Eiweiß und 30% von den Gesamtheizwerten.

4. Zucker (aus Inlandserzeugung von 1 892 000 Tonnen Verbrauch rund 1 200 000 Tonnen; Ausfuhrüberschuß im Durchschnitt der letzten Jahre fast 600 000 Tonnen, im Jahre 1913 bei höherer Inlandserzeugung 1,1 Millionen Tonnen, wovon über 800 000 Tonnen nach England!).

5. Honig: Verbrauch 17 000 Tonnen (Einfuhrüberschuß 2000 Tonnen).

6. Pflanzliche Fette (Gesamtverbrauch für menschliche Ernährung etwa 192 000 Tonnen; dabei Einfuhrüberschuß 165½ Tausend Tonnen).

7. Kolonialwaren (hier nur Kakao und Schokolade, da Tee und Kaffee kaum Nährwert); Gesamtverbrauch 51,6 Tausend Tonnen.

8. Alkoholische Getränke (Bier, Trinkbranntwein, Wein): Gesamtverbrauch nahezu 72½ Millionen hl (davon Einfuhrüberschuß, Malzgerste und Malz in Bier umgerechnet, rund 10 Millionen hl).

9. Fleisch und tierische Fette (Gesamtverbrauch 3 622 662 Tonnen, wovon aus dem Ausland a) 227 262 Tonnen Fleisch und tierisches Speisefett, b) eingeführtes lebendes Vieh im Schlachtgewicht von 108 400 Tonnen, c) aus eingeführten fast 3 Millionen Tonnen Futtergerste und Mais 585 120 Tonnen Schweinefleisch).

10. Fische und Fischereierzeugnisse (Gesamtverbrauch 577 000 Tonnen; davon Einfuhrüberschuß 361 400 Tonnen).

11. Milchwirtschaftliche Erzeugnisse: Von nahezu $10\frac{1}{4}$ Millionen Milchkühen, 2 609 000 Milchziegen und 3 320 000 Milchschafen für menschliche Nahrung, also nach Abzug der Menge für das Aufzuchtsvieh 19 601 000 000 Liter Kuhmilch, 1 248 000 000 Liter Ziegenmilch und 100 000 000 Liter Schafmilch (?). Von der Kuhmilch 42% als Vollmilch, 52% als Butter, dabei über 8 600 000 Tonnen Magermilch und 1 282 000 Tonnen Buttermilch (beides zum größten Teil Viehfutter; je $\frac{1}{5}$ von der Magermilch und Buttermilch genossen, $\frac{1}{5}$ Magermilch zu Quark und Magerkäse); 6% der Vollmilch zu Fettkäse; die Ziegenmilch in der Hauptsache als Trinkmilch; die Schafmilch verkäst. Gesamtverbrauch an milchwirtschaftlichen Erzeugnissen rund 12,6 Millionen Tonnen (davon Auslandszuschuß: a) Einfuhrüberschuß von Erzeugnissen 136 200 Tonnen; b) eine aus eingeführten 4 377 000 Tonnen Kraftfuttermitteln mehr erzeugte Milchmenge von rund 9 490 000 Tonnen. (Diese Zahl erscheint mir zu hoch gegriffen, sie ist fast die Hälfte der zum menschlichen Verbrauch gelangenden Kuhmilch, aber man erkennt daraus doch einigermaßen die Größe des Verlustes an Vollmilch infolge des Mangels an ausländischem Kraftfutter!)

12. Eier (auch Eigelsb und eingeschlagene Eier): Gesamtverbrauch rund 426 000 Tonnen; davon Einfuhrüberschuß 169 100 Tonnen = rund 40%! Für ein inländisches Huhn wurden aber im Durchschnitt nur 70 Eier jährlich und ein Eigewicht von 50 g gerechnet, was etwas zu niedrig bemessen sein dürfte. Allerdings sind ja viele noch nicht legende und ganz schlecht legende, zu alte Hühner mitgezählt.

Unser Gesamtverbrauch an eigentlichen Nahrungsmitteln betrug nach obigem 53 659 560 Tonnen; davon stammten unmittelbar oder mittelbar aus dem Ausland 14 202 580 Tonnen = 26%. Dazu kommen noch die alkoholischen Getränke, von denen das Ausland 14% lieferte. In Nährstoffe umgerechnet, bezogen wir bisher 20% von den Gesamtnährstoffen und 28% von Eiweiß aus dem Ausland.

Wir haben nun den ernährungsphysiologischen Bedarf, den Verbrauch an Eiweiß und Heizwerten vor dem Kriege, den Nährwertbetrag, der uns bei Fortdauer der bisherigen Wirtschaftsweise zur Verfügung bleibt, nachdem die Auslandszufuhr stockt, und schließlich die Nahrungsmittel, die wir in Friedenszeiten verbrauchten, kennen gelernt. Gerade aus dieser letzten Ermittlung konnte uns die mehr oder weniger beträchtliche Beteiligung des Auslandes an unserer heimischen Nahrungsmittelversorgung zum Bewußtsein gebracht werden.

Damit haben wir die Unterlagen zu einer richtigen Beurteilung der Maßnahmen gewonnen, die bei der Volksernährung während des Krieges allenthalben zur Durchführung gebracht werden müssen, wenn es gilt, nicht nur ein, sondern allenfalls mehrere Jahre gewissermaßen als „isolierter Staat“ durchzuhalten. Die mehrfach erwähnte Denkschrift gelangt nach genauester Prüfung aller Möglichkeiten zu dem Ergebnis, daß eine weitgehende Annäherung an den bisherigen Verbrauch bei vernünftiger Lebensweise jeder einzelnen Familie erreicht werden kann. Die aufgestellte Tabelle zeigt das sehr klar.

Nährwerte	Eiweiß in 1000 t	Kalorien Milliarden
1. Bedarf nach physiologischer Berechnung	1605,0	56750,0
2. Verbrauch vor dem Kriege .	2307,0	90420,0
3. Zur Verfügung bei unveränderter Wirtschaftsweise . . .	1543,0	67860,0
4. Zur Verfügung bei Ausführung der empfohlenen Maßnahmen	2022,8	81250,8

Es wäre gewiß eine außerordentlich erfreuliche Tat, ein folgenreicher wirtschaftlicher Sieg, wenn es gelänge — und es muß gelingen —, die Verbrauchsziffern während des Krieges jenen vor dem Kriege (Ziffer 2) derart anzunähern, wie unter Ziffer 4 angegeben ist.

Maßnahmen zur Sicherung der Volksnahrung.

In Betracht kommen Maßnahmen des Staates und der Gemeindeverwaltungen, der Landwirtschaft, des Gewerbes und des Handels, der Lebenshaltung im allgemeinen und der Hauswirtschaft im besonderen.

I. Staat und Gemeindeverwaltungen.

Eine außerordentliche Zeit, wie die gegenwärtige, verlangt vom Staat auch ein außerordentliches Eingreifen in das wirtschaftliche Leben. Die Freiheit der wirtschaftlichen Betätigung war Beschränkungen zu unterwerfen im Interesse der Gesamtheit. Es waren zunächst **Ausfuhrverbote** u. a. für Getreide und Zucker zu erlassen und **Höchstpreise** festzusetzen. Leider war das Ausfuhrverbot für Getreide und Zucker kein unbedingtes. Es konnten u. a. nach der Schweiz größere Mengen von Getreide ausgeführt werden und die Zuckerausfuhr wurde von Fall zu Fall bis zu einer Höchstgrenze von 1,1 Millionen Tonnen zugelassen. Dafür lag kein stichhaltiger Grund vor; nichts ist notwendiger, als eine beträchtliche Steigerung des Zuckerverbrauchs im Inlande, da an dem Energiespender Fett bedeutender Mangel ist (s. unten). Von unserem ausgeführten Zucker bezog obendrein England allein 842 000 Tonnen, war also der Hauptabnehmer und wir haben wahrlich nicht nötig, unsern Feind England auf Schleichwegen mit unserem Zucker zu versehen. Das englische Einfuhrverbot für deutschen Rübenzucker ist deshalb eine Lächerlichkeit, weil für von Holland, Dänemark, Schweden und Norwegen eingeführten (deutschen) Zucker kein Ursprungszeugnis verlangt wird. Im übrigen ist es kein Unglück, wenn die Aktiengesellschaften für Zuckererzeugung jetzt keine hohen Überschüsse verteilen können, indem sie, durch die Ausfuhr angeregt, die inländischen Zuckerpreise ungebührlich hoch halten.

Die Festsetzung von **Höchstpreisen** für Getreide und Kartoffeln war leider nicht ausreichend, um die Bevölkerung bis zur nächsten Ernte genügend mit

nicht zu teuerem Mehl, Brot und Kartoffeln zu versehen. Einige wenige suchten die schwierige Lage in wucherischer Weise auszubeuten, indem sie u. a. Getreide aufspeicherten, um infolge verstärkter Nachfrage eine Erhöhung der Preise zu erzwingen. Brotgetreide wurde trotz dem Verbot vielfach doch versüßert und der Verbrauch des Weizenmehls nicht eingeschränkt. Auch stiegen die Mehlpreise mangels von Höchstpreisen in ungerechtfertigter Weise. Da blieb nichts anderes übrig, als sämtliche Vorräte von Weizen und Roggen, sowie von Roggen-, Weizen-, Hafer- und Gerstenmehl von Reich wegen zu beschlagnahmen und neben einer „Kriegsgetreidegesellschaft“ eine „Reichsverteilungsstelle“ zu errichten (Verordnung des Bundesrats vom 25. Januar d. J. und Ausführungsbestimmungen).

Mit den Kartoffeln wird wohl in Bälde in ähnlicher Weise verfahren werden müssen. Die Gemeindeverwaltungen werden da vor eine schwierige, aber äußerst wichtige Aufgabe gestellt. Den Städten und größeren Landgemeinden (über 5000 Einwohner) ist überdies die Verpflichtung auferlegt, Vorräte an Fleischdauerwaren zu schaffen. Man konnte dies unmöglich den Metzgerinnungen allein überlassen, da eine spätere ungebührliche Preissteigerung unbedingt verhütet werden mußte.

Bei den beschlossenen staatlichen Maßnahmen dachte man auch an die künftige Friedenszeit und wollte dem deutschen Volke namentlich eine bleibende Verteuerung des Brotes ersparen, die kaum zu vermeiden gewesen wäre, wenn man statt der Beschlagnahme die Preise des Brotgetreides im Sinne eines merklichen Druckes auf den Verbrauch noch weit stärker erhöht hätte.

An die Gemeindeverwaltungen tritt im allgemeinen die Verpflichtung heran, während des Krieges mit allen Mitteln für eine ausreichende Zufuhr von Nahrungsmitteln zu sorgen und in dieser Richtung auch auf den Handel, das Gewerbe und die Kaufmannschaft zweckdienlich einzuwirken.

II. Landwirtschaft.

Eine ungeheuerere Aufgabe lastet auf den Schultern der deutschen Landwirte. Ihnen, die 18—19 Millionen der deutschen Bevölkerung ausmachen, liegt es ob, die 50 Millionen der übrigen Bevölkerung mit den nötigen pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln fast ausschließlich zu versorgen. Mit den Zufuhren aus den benachbarten neutralen Staaten Holland, Dänemark, Schweden und Norwegen, Italien können wir in weit geringerem Maße, als bisher, rechnen. Österreich-Ungarn muß die eigene Versorgung vor allem regeln und dürfte u. a. auch die Ausfuhr Rumäniens so ziemlich aufsaugen.

Die Aufgabe des Bauernstandes ist umso größer, als Hunderttausende lediger und verheirateter Landwirte im Felde stehen, also g e l e r n t e Arbeitskräfte vielfach fehlen, die Zahl der Arbeitspferde durch die Kriegsaushebung stark vermindert wurde und die Beschaffung der Düngemittel erschwert ist. Die Verwendung von Gefangenen für landwirtschaftliche Arbeiten, besonders auch für Moorkultur, wird sich sehr empfehlen und die natürliche Pferdekraft muß in erhöhtem Maße durch billige Motorkraft ersetzt werden. Schmerzlich ist der Verlust an landwirtschaftlichen Erzeugnissen, der durch die Kriegsverheerungen in Ostpreußen und dem Elsaß verursacht wurde.

Fürs Erste ist der **Pflanzenbau** nach Kräften zu heben; dieser umfaßt die Gewinnung von Wiesen- und Ackerfutter, die Verbesserung der Weiden, den Anbau von Getreide- und Hackfrüchten (diese größere Ernten als Getreide, auch mehr Eiweiß im ganzen), darunter auch die Zuckerrüben, besonders auch den feldmäßigen **Gemüsebau** (Kraut, Hülsen- und Wurzelfrüchte). Die gewerbliche Verarbeitung von Zuckerrüben und Kartoffeln zu Zucker, Spiritus und Stärke, liefert wertvolle Rückstände für die Tierfütterung (Melasse, Schnitzel, Schlempe, Rübenköpfe und -Blätter). Sehr wichtig ist die frühzeitige Beschaffung besten **Saatgutes**, wobei auf das Sommergetreide und die passenden Kartoffelsorten besonders zu achten ist. Außerst notwendig ist eine bessere Behandlung des **Stalldüng-**

gers und der Sauche (jährliche Stickstoffverluste im Werte von 600 Millionen!). Dann muß für eine ausreichende Beschaffung und Verteilung künstlicher Dünger (Kalk, Kali, Phosphate, Kalkstickstoff, Ammoniaksalze, Norgespeter u. dergl.) gesorgt werden. Der als Kopfdünger wichtige Chilesalpeter fehlt ganz.

Die oben schon erwähnte Moorkultur vermag erstaunliche Erträge zu schaffen. Wir haben noch 20 000 Quadratkilometer Moorfläche in Deutschland. Auch die sog. „innere Kolonisation“ und nicht zum geringsten die Aufteilung unwirtschaftlicher Großgüter muß in verstärktem Maße durchgeführt werden.

Bei allem bleibt aber noch eines zu wünschen, das der Landwirt nicht machen kann, von dem aber die Ernte wesentlich abhängt: Gutes Wetter!

Zum zweiten handelt es sich um einen den Verhältnissen angepaßten Betrieb der Tierzucht und Tierhaltung. Die Viehställe sind die hochwichtigen Sparkassen des Landwirts. Die Zucht ist gegen früher außerordentlich verbessert. Wir hatten rund 21 Millionen Rinder und 25 Millionen Schweine. Wegen des beträchtlichen Ausfalls an ausländischen Futtermitteln (Gerste und Mais), dann auch wegen des vermehrten Bedarfs an inländischer Brotfrucht (2 Millionen Doppelzentner Roggen jährlich verfüttert!) und Kartoffeln für die menschliche Ernährung während der Kriegszeit ist eine Einschränkung der Bestände nötig. Da das Schwein am stärksten Nahrungsmittel beansprucht, die auch den Menschen dienen können (besonders Kartoffeln) und bei der Mast nur 24% vom Eiweiß und 44,3% der Kalorien des Futters dem Menschen in Form von Fleisch und Fett zurückgibt, hat man eine allmähliche planmäßige Verminderung der Schweinebestände um 9 Millionen Stück (5 Millionen wegen des Fehlens von Gerste und Mais und 4 Millionen wegen der Milchfäule) vorgeschlagen. Die dabei gewonnenen Fleisch- und Fettmengen wären in aufbewahrungsfähige Dauerwaren umzuwandeln.

Die Verminderung des Schweinebestandes ermöglicht die Erhaltung des unentbehrlichen Ruhebestandes, denn

auch dieser Bestand müßte um 3 Millionen Köpfe verringert werden, was wegen des Eiweißmangels im derzeitigen Nährstoffhaushalt bedenklich wäre. Die Milchkuh verwertet das Eiweiß im Futter um 50% besser, als das Schwein; 3,5 Schweine weniger ermöglichen die Erhaltung einer Kuh, 4 Millionen Schweine weniger die Erhaltung von 1 Million Milchkühen. Eine weitere Million Milchkuhe wäre zu erhalten durch Gruppenfütterung nach Leistung, Vermehrung und Verbesserung des heimischen Futters, Ausmerzungen schlechter Tiere. So brauchte schließlich der Kuhbestand nur um $3 - 2 = 1$ Million Köpfe verringert zu werden, wobei wiederum in planvoller Weise mit Rücksicht auf Rassen und Gegend vorzugehen wäre.

Die Kleintierzucht ist trotz gegenteiliger Anschauungen auszudehnen, ohne daß durch die verwendeten Futtermittel der Nahrungsvorrat für den Menschen nennenswert geschmälert wird. Zur Fütterung des Geflügels geeignete Gerste steht — allerdings verteuert — noch zur Verfügung, aber statt Gerste können auch Trockentreber und statt Kartoffeln auch Trockenschnitzel, Melasseschnitzel u. dergl., neben Kleie, verwendet werden. Auch mit Melasse untermischtes feines Kleeheuhäcksel bietet guten Ersatz. Allerdings dürfen nur wirklich gute Leghühner behalten werden. Wir führten noch im ersten Halbjahr 1914 für über 100 Millionen Mark Eier ein (Rußland, Österreich-Ungarn, Italien). In London kosten frische Eier heute wohl 28—29 Pf., bei uns 14 Pf. (jog. Kisteneier aus Ungarn oder Italien billiger). Die Geflügelmast, bei der in der Regel viel Körnerfrucht verwendet wird, muß jetzt unterbleiben. Städtische Hausabfälle sind auch dem Geflügel von Nutzen. Für die ersten Wochen der Kükenaufzucht sind die nötigen geringen Mengen von Futtermitteln vorhanden und es ist unrichtig (Denkschrift Elsbachers), daß dazu Eier und Milch nötig sind.

Eine durchgreifende Förderung verdient die Kaninchenzucht. Gerade bei dieser können Abfälle aller Art, Grünzeug, Wurzelwerk, Baumlaub u. dergl. sehr vorteilhaft verwertet werden. Kleinbauern- und Arbeiterfamilien kön-

nen sich damit viel billiges Fleisch verschaffen (eine Häs in jährlich 5 Würfen bis zu $1\frac{1}{2}$ Zentner Fleisch, das Pfund zu etwa 35 Pf.).

Zu wievielen nützlichen Sachen können die Kaninchenfelle verarbeitet werden, und wie dankbar sind unsere Krieger für die aus den wärmenden Pelzen hergestellten Ohrenschützer, Hals-, Brust-, Arm- und Kniewärmer und Überstühle!

Wenn man für Gartenstädte, gesellschaftlichen Kleinwohnungsbau, Arbeitergärten u. dergl. eintritt, darf man dabei auch die Kleintierzucht nicht vergessen.

III. Die Verwertung der landwirtschaftlichen Erzeugnisse.

1. Getreide. Weizen und Roggen dürfen nicht verfüttert werden. Hafer ist nur als Futter für Einhufer zugelassen. Da bei gewerblicher Verarbeitung der Kartoffeln beträchtliche Nährstoffverluste eintreten, ist die Spirituserzeugung einzuschränken und die Gewinnung von Stärke nur im Hinblick auf die Verwertung des Stärkemehls als menschlichen Nahrungsmittels empfehlenswert. Schnaps aus Getreide zu brennen, ist ganz zu unterlassen. Der Branntweinverbrauch kann aus gesundheitlichen Gründen erheblich vermindert werden. Die Rückstände der Brennerei und Stärkengewinnung (Schlempe, Pülpe usw.) sind brauchbare Futtermittel, von deren Energiewerten bis zu $\frac{1}{3}$ in Fleisch und Fett verwandelt werden.

Bei dem oft sehr empfindlichen Mangel an Petroleum, besonders auf dem Lande, sollte man doch darauf bedacht sein, daß der Spiritus für Beleuchtungszwecke nicht zu teuer wird. Die Äthylengasbereitung aus Carbid ist keine sehr sichere Sache, umso weniger, als das Carbid zur Herstellung des Kalkstickstoffes, eines wertvollen Düngemittels in erhöhtem Maße herangezogen werden wird.

Bei der Bereitung des Bieres, von welchem $3\frac{1}{2}\%$ Alkohol enthaltenden Getränke 101 Liter auf den Kopf unserer Bevölkerung kommen, zeigt sich die merkwürdige Er-

scheinung, daß die Nährstoffverluste der verwendeten Gerste dabei nur unwesentlich größer sind, als wenn die Gerste zu menschlichen Nahrungsmitteln verarbeitet wird (rund 40%). Wenn aus diesem Grunde nach *Elzbacher* die Bierbrauerei auch keine wesentliche Einschränkung zu erfahren braucht — das Bier enthält außer Alkohol auch andere Nährstoffe, z. B. Zucker — so ist doch ein übermäßiger Biergenuß gesundheitsschädlich (Bierherz).

Die Herstellung von Mehl und Brot ist jetzt, um bis zur nächsten Ernte auszureichen, strengen gesetzlichen Vorschriften unterworfen, die in der Beschlagnahme der Vorräte gipfelten. Das Weizenmehl muß mit 30% Roggenmehl gestreckt und kann selbst teilweise (bis 20%) durch Kartoffelstärkemehl ersetzt werden. Der Verbrauch des Weißbrotes ist zugunsten des Roggenbrotes einzuschränken. Das sollten auch schon die Höchstpreise bewirken, es gelang aber nur ungenügend. Weizen und Roggen sind bis 80 bzw. 82% auszumahlen. Bis zu 93% ausgemahlener Roggen bedarf zum Mehl keines Kartoffelmehlzusatzes, dagegen muß anderes Roggenmehl mit mindestens 10% Kartoffelmehl oder Kartoffelflocken, oder 30% gekochten und geriebenen Kartoffeln versetzt werden. Bei stärkeren Zusätzen ist das Brot mit einem „K“ zu versehen. Das „K“-Brot zum mindesten dürfte wegen seines geringeren Eiweißgehaltes aber billiger sein, als das bisherige Schwarzbrot. Die Bereitung von Kuchen ist auf die Samstage, Sonn- und Feiertage beschränkt und es darf dabei nicht mehr als die Hälfte des Gewichts Weizenmehl verwendet werden. Die Nachtarbeit in den Bäckereien, Konditoreien usw. ist verboten. Weizenbrot darf nur in Stücken bis 100 g Gewicht und Roggenbrot, mit Ausnahme der Brötchen unter 50 g, erst 24 Stunden nach beendigtem Backen abgegeben werden.

Da der Verbrauch von Kartoffeln für den menschlichen Genuß eine erhebliche Steigerung erfahren soll — bisher 200 kg auf den Kopf der Bevölkerung aus einer rund 500 Millionen Doppelzentner betragenden Ernte, von der ein reichliches Drittel in die Küchen wanderte —, muß eine gewissenhafte Aufbewahrung dieser Knollenfrucht zur Pflicht

gemacht werden (trockene, frostfreie Lagerung), denn alljährlich verfaulen 4 Millionen Tonnen Kartoffeln, abgesehen von den sog. Atmungsverlusten bei leichtfertiger Aufbewahrung. Den Verlusten wird auch die in größerem Umfang zu betreibende Kartoffeltrocknung (Schnitzel und Flocken) vorbeugen.

2. **Gemüse.** Hier können durch richtiges Überwintern, Lagern, Einsäuern, Dörren und Einkochen beträchtliche Verluste vermieden werden.

3. **Obst, Wildfrüchte u. dergl.** Auch hier spielt die sorgfältige Überwinterung und Aufbewahrung, das richtige Dörren und Eindünsten mit Zucker eine große Rolle.

4. **Zucker.** Es muß dafür gesorgt werden, daß der Zucker möglichst billig wird; zu diesem Behufe ist die Ausfuhr zu verbieten. Der inländische Verbrauch kann bei Verbilligung noch wesentlich gesteigert werden (s. unten). Die Rückstände der Zuckergewinnung aus Rüben, die Melasse und Schnitzel, sind heute unentbehrliche Futtermittel.

5. **Milch.** Bei der notwendigen Verminderung der Kühe um 10% ist dafür zu sorgen, daß von den 18 Milliarden Liter Milch nicht wie bisher nur $\frac{2}{5}$, sondern mindestens $\frac{3}{5}$ als Vollmilch zur Ernährung des Menschen verwendet werden. Eine Einschränkung der Buttererzeugung, welche die Hälfte der Vollmilch verschlang, erscheint auch deshalb geboten, weil die dabei verbleibenden 8—9 Milliarden Liter **Magermilch** mangels der nicht rasch zu schaffenden Versandvorkehrungen noch zum größten Teil verfüttert werden. Gerade das Eiweiß der Milch hat aber die Bevölkerung jetzt dringend nötig. Butterfett kann durch Zucker (Obstmus) und Stärkemehl (Brot, Mehlspeisen, Kartoffeln) ersetzt werden. Zum mindesten wäre dafür zu sorgen, daß ein größerer Teil der Magermilch zu eiweißreichem **Quark** und **Magerkäse** verarbeitet würde. Die Bereitung von **Fettkäse** aus einem wie bisher kleinen Teile der Vollmilch (6%) wäre zu fördern.

6. **Fleisch, Fett.** Die Regelung des ausreichenden Angebots von Schlachtvieh ist eine hochwichtige Aufgabe. Es muß unter allen Umständen ein stürmisches Überangebot verhütet werden, damit wir nicht für kurze Zeit Überfluß

an Fleisch und später empfindlichen Mangel bei sehr hohen Preisen haben. Wir werden uns überhaupt mit etwas weniger ausgemästeten Tieren begnügen müssen. Der gute weibliche Bestand sowohl bei den Rindern, als auch bei den Schweinen darf nur mäßig angegriffen werden. Man bedenke, daß 3 Jahre vergehen, bis eine junge Milchkuh herangezogen ist und daß tüchtige Mutterschweine nur bei sorgfältiger Zucht zu erzielen sind. Es ist nicht zu bezweifeln, daß die angeordnete Versorgung der Städte und größeren Landgemeinden mit Fleisch-Dauertwaren ein verstärktes Angebot seitens der Landwirte und Händler herbeiführen wird, aber es wird Sache der Einkaufskommissionen sein, bei der Versorgung planmäßig und schonend vorzugehen. Das Enteignungsverfahren dürfte wohl nur in seltenen Fällen nötig werden. Dauertwaren werden durch Pökeln und nachheriges Räuchern, Einfrierenlassen, luftdichtes Eindünnen, geeignete Verwurstung hergestellt. Dabei ist das Metzgergewerbe unentbehrlich, wenn nicht große Verluste eintreten sollen. Die Preisbildung für frisches Fleisch und Fleisch-Dauertwaren bedarf aber einer gewissenhaften Überwachung, damit die Spannung zwischen Ankaufs- und Verkaufspreis nicht zu hoch wird. Die Preise sollen gerecht sein, sowohl für den Landwirt und Händler, als auch für den Metzger, als Verkäufer des frischen Fleisches und der Fleischwaren, sowie für den Verbraucher.

Die verstärkte Nachfrage nach brauchbarem Speisefett wird auf die Herstellung von Seife, Lichtern, Ölfarben u. dergl. beschränkend einwirken; auf der andern Seite wird aber auch die Preiserhöhung zu sparsamem Umgang anregen (s. unten).

IV. Was und wie sollen wir essen?

Es ist nötig, uns einige Beschränkung im Fleischgenuß aufzuerlegen. Die Gesunderhaltung erfordert nicht, daß wir auf den Kopf, wie zuletzt, etwa 50 kg Fleisch verzehren. Vor 100 Jahren verzehrten wir nur den vierten Teil (13,6 kg) und vor 50 Jahren nur die Hälfte. Es war eine merkwürdige Erscheinung, wie bei der Stadtkost allmäh-

lich und ganz von selbst das Fleisch eine bevorzugte Stellung errang und die städtische Gewohnheit sich mehr oder weniger auch aufs Land ausbreitete. Wie *Rubner* feststellte, zeigte sich dieser Vorgang in ganz Europa und darüber hinaus. Die schmachthafte Darbietung der Nährstoffe im Fleisch, dessen leichte Verdaulichkeit, dann auch die erleichterte Beschaffung in den verschiedenen Sorten und Zubereitungsformen waren wohl die Hauptursachen. Erinnern wir uns auch, daß es in unserem Gesamtvoranschlag für die Kriegsnahrung an Eiweiß fehlt, daß letzteres nur als Bau- und Ersatzstoff in Betracht kommt, nicht aber als Energiespender. Damit will ich also keineswegs sagen, daß wir reine *Vegetarier* werden sollen. Der Mensch steht seinem Bau nach zwischen Fleisch- und Pflanzeneesser. Das zeigen uns die Zähne und Verdauungsorgane, besonders die verhältnismäßige Kürze des Darms und das Schwinden des Blinddarms. Es ist ja wohl richtig, daß man sich aus Nüssen, Hülsenfrüchten, Obst und Süßfrüchten in ausgeflügelter Weise eine ausreichende Kost zusammenstellen kann, aber diese ist kaum billiger als die gemischte Kost. Von den gewöhnlichen pflanzlichen Nahrungsmitteln müßten wir jedoch bei alleiniger Ernährung damit so große Mengen aufnehmen, daß die Verdauungsorgane zu sehr belastet würden und vieles unverdaut bliebe. Darüber liegen bereits genaue Versuche vor. Auch der Japaner und der Chinese sind keine reinen Pflanzeneesser, sondern sie verzehren auch tierische Nahrungsmittel.

Die gemischte Kost gestattet eine reiche Abwechslung und diese fördert die Eßlust und die Verdauung.

Eiweißreiche Nahrungsmittel sind außer dem Fleisch die frische Voll- und Magermilch, die verschiedenen Käse, die Eier und Hülsenfrüchte, Nüsse, die eßbaren Kastanien und Pilze.

Vorwiegend **Stärke** enthalten: das Brot, die Mehlspeisen und -Suppen, Kartoffeln, Grützen und viele Gemüse. Wir müssen das oben schon erwähnte eigentliche Kriegsbrot und das „K“-Brot essen und auf das Weißbrot, das zweifellos am leichtesten zu verdauen ist, tunlichst

verzichteten. Man rühmt nun besonders das sog. Vollbrot: Schlüterbrot, Simonsbrot, Schrotbrot als „Kraftbrot“ und Nährsalzspender. Es sind dies Brote, die auch die sog. Kleie enthalten und deshalb, je nach dem Mahlverfahren und der sonstigen Zubereitung, mehr oder weniger schwer verdaulich sind. Auch spricht die Individualität der Verzehrer dabei mit. Sie schmecken meist sehr gut, einige aber etwas fade. Ein großer Teil davon geht nachweislich unverdaut ab; auch wirken diese Brote derart anregend auf die Darmbewegung, daß die Ausnützung der Eiweißstoffe dadurch gemindert wird. Bei möglichst feiner Vermahlung und guter Aufschließung der Kleiebestandteile sind solche Roggenbrote natürlich leichter verdaulich. Von den Nährsalzen kommt lediglich die Phosphorsäure in Betracht, während alles Getreide sehr kalkarm ist. Kalkreich sind u. a. die Hülsenfrüchte. Diese, mit Roggenvollbrot zusammengegessen, können die Knochen und Zahnbildung befördern, aber erst im Alter des Zahnwechsels der Kinder, wo deren Verdauungsorgane mehr vertragen können. Im früheren Kindesalter liefert die Vollmilch die Nährsalze besser als andere, beim Säugling die Muttermilch. Kartoffeln sind sehr nährsalzarm; zusammen mit Milch genossen, sind sie aber auch für Kinder zuträglich.

Billige Fische sind neben dem Fleisch gute Eiweißspender. Die Nordseefischerei ist allerdings bedeutend beeinträchtigt, aber wir bekommen auch Fischereierzeugnisse aus den neutralen nordischen Staaten. Der Handel findet da Mittel und Wege für die Zufuhr und sollte dabei weitgehend gefördert werden.

Vollmilch, Magermilch, Milchspeisen und Käse sind jetzt hochwertige Nahrungsmittel, die im Verhältnis zu Fleisch sehr billig sind. Man sollte für die Zufuhr und Verteilung dieser das Möglichste tun. Die Magermilch eignet sich am besten zur Bereitung von Speisen.

Die Eier sind zwar etwas teuer, aber zu so vielseitiger Verwendung geeignet, daß sie wohl keine Küche missen möchte.

Die eigentlichen grünen Gemüse (Kraut, Rüben) und Salate sind in ihrem Nährstoffgehalt sehr verschieden, in der Regel sehr eiweißarm, mitunter fast nur Reiz- und Genussmittel, aber meist nährsalzreich. Spinat enthält z. B. ziemlich viel Eisen.

Sehr empfehlenswert ist die stärkere Verwendung von frischem Obst, Dörr Obst und mit Zucker eingekochten Früchten (Obstmus). Die Nährsalze des Obstes in Verbindung mit dem Zucker werden so zu guten Wärme- und Kraftspendern und befördern überdies auch die Darmtätigkeit.

Unbedingt nötig ist eine wesentliche Erhöhung des Zucker verbrauchs. Es ist mehr als lächerlich, wenn manche Aktionäre von Zuckerfabriken in den Zeitungen Klageartikel über „Erschwerung des Zuckerabsatzes“ veröffentlichen lassen. Die derzeitigen Zuckerpreise sind zu hoch; gleich bei Kriegsbeginn fand eine rein willkürliche Steigerung statt. Für das gegenwärtige Betriebsjahr 1914/15 rechnet man einschließlich des Vorrates mit rund 30 Millionen Doppelzentner Zucker. Nun jammern gewisse Leute darüber, daß einsichtige Volkswirtschaftler sich gegen die Zuckerausfuhr, die 1913 noch 11 Millionen Doppelzentner betrug, wovon, wie schon erwähnt, das meiste nach — England ging, aussprechen. In Amerika kommen auf den Kopf der Bevölkerung 36 kg, in England 40 kg, bei uns nur 16 kg Zucker! Man verbillige den Zucker und man wird staunen über die mächtige Steigerung des Verbrauchs im Inland, welche den scheinbaren Verlust bei der Preisminderung reichlich ausgleichen wird. Auch für unsere Soldaten ist Zucker ein hochwichtiger Kraftspender. Man hat durch einwandfreie Versuche festgestellt, daß 12—15 g Zucker, halbstündlich genossen, die Kräfte auffallend beleben und die Leistungsfähigkeit erhöhen. Kein Nährstoff entwickelt im Körper so rasch seinen Heizwert, wie der Zucker.

Die Erhöhung des Zuckerverbrauchs wird auch wegen des Mangels an Speisefett unerlässlich.

V. Die sparsame Hausfrau

Wenn man auch die Pflanzenkost gegenüber der Fleischkost jetzt bevorzugen muß, so können doch die Speisezetteln für billiges Frühstück, Mittag- und Abendessen mit einer erstaunlichen Mannigfaltigkeit zusammengestellt werden. Zum Frühstück eignen sich prächtig Milch-, Mehl- oder Kartoffelsuppen, auch Kartoffeln mit Milch (gezuckerte Magermilch). An Kaffee wird es so bald nicht fehlen, dagegen wird der Tee etwas seltener werden und auf den Kakao wird man ganz verzichten müssen. Wer ein Zwischenfrühstück nötig hat, begnüge sich mit Käsebrot oder Obstmus und Brot. — Wie in Süddeutschland vielfach üblich, gibt es in der Woche mindestens zwei Tage ohne Fleisch am Mittag; an diesen Tagen isst man dann abends den eiweißreichen Käse mit Kartoffeln oder Roggenbrot auf, oder auch schmackhaft zubereitete Fleischreste bezw. billige Wurst oder Sering. Werden für Mittag eiweißreiche Hülsenfrüchte zubereitet, dann braucht man dazu kein Fleisch. Sauerkraut und durchwachsjener Speck oder Pöckelfleisch passen recht gut zusammen, es ist aber ganz unnötig, noch Erbsenbrei beizugeben. — Das Abendessen richtet sich, wie erwähnt, nach dem Mittagessen; im allgemeinen soll es in der Menge mäßig und leicht verdaulich sein.

Im übrigen möchte ich die Küche dem Erfindungs- und Sparsamkeitsgeist der tüchtigen Hausfrau überlassen. Tüchtige Hausfrauen sind in gegenwärtiger Kriegszeit auch am Siege beteiligte Heldinnen.

Zur weiteren Belehrung diene die kurzgefaßte Kochanleitung im Anhang S. 27.

Zum Schlusse noch ein Wort über einige besondere Arten von Sparsamkeit. Da ist zunächst das vernünftige Einkaufen und die Beeinflussung der Kaufleute, Metzger, Bäcker und Lebensbedürfnisvereine im Sinne der billigen Zufuhr der jetzt bevorzugten Nahrungsmittel zu erwähnen. Will man Vorräte aufspeichern, so beschränke man sich dabei auf gutzubereitetes Rauchfleisch und Dauerwurst, auf eingemachtes Ge-

müße und Obst. Die stärkere Abschachtung von Schweinen kann man sich ja sehr wohl zunutze machen. „Sorge in der Zeit, dann hast Du in der Not!“ Bei etwaigem Knapperwerden des Schlachtviehangebotes sind derartige Vorräte geeignet, eine stürmische Nachfrage zu verhüten, welche die Preise unerschwinglich steigert. Dringend nötig ist eine bessere Versorgung mit Kartoffeln. Die Stadtverwaltungen und Verbrauchsvereine hätten da unter Beiziehung wirklicher Sachverständiger Besseres leisten können. Die sprunghafte Änderung der Höchstpreise richtete schädliche Verwirrungen an. Denn die ersten Höchstpreise waren zu hoch angesetzt und jetzt sollen sie noch höher werden! Die Zufuhr billiger Speisekartoffeln aus Norddeutschland in die Gegenden mit schweren Böden, wo die Kartoffeln nicht gut gerieten, ließ sehr viel zu wünschen übrig. Der Handel stand da nicht auf der Höhe.

Nicht genug kann vor einer Vergeudung von Nahrungsmitteln gewarnt werden. In den Städten lebt man noch vielfach so sorglos in den Tag hinein, wie wenn kein Krieg wäre. Man denke doch ein bißchen an die schwer heimgefuhrte Bevölkerung in Ostpreußen und Oberelsaß und male sich mit einigen Strichen die Schreckenslage aus, in welche uns das Einbrechen der Feinde gebracht hätte! Um Sparen und Nichtvergeuden hängt mit unser Sieg!

Man vermeide nicht nur zu üppige Speisezettel, sondern verwerte auch alle noch brauchbaren Speisereste. Dies gilt namentlich auch für Brot und Fett. Rubner wies nach, daß in den Berliner Kanalarabwässern täglich auf den Kopf der Bevölkerung 20 g Fett ungenützt weggeschwemmt werden. Man rechne sich die so verlorene Fettmenge der Millionenstadt aus! Faßt man in dieser Beziehung alle deutschen Haushaltungen ins Auge, dann kann man den Fettverlust auf etwa 7% des gesamten Nahrungsbedarfs berechnen. Weiter: Allein beim leichtfertigen Schälen der rohen und der gekochten Kartoffeln ergibt sich ein Verlust von 15% der Nährstoffe. Auf den ganzen Verbrauch umgerechnet, beträgt dieser Verlust 2 Millionen Tonnen Kartoff-

feln! Dabei ist der Verlust infolge schlechter Aufbewahrung gar nicht gerechnet. Einen solchen haben wir aber bei allen Gemüsen zu beklagen.

In der Küche nicht mehr verwendbare Speisereste, Gemüseabfälle u. dergl., sollte man sorgfältig sammeln und Ende der Woche an kleine Leute, die Schweine mästen, abgeben. Wenn in einem Hause mehrere Familien wohnen, könnten diese für die Abfälle ein gemeinsames Sammelgefäß (älteres Faß, Bottich oder wasserdichte Kiste) herrichten. Wo eine städtische Müllabfuhr besteht, haben die Stadtverwaltungen jetzt vielfach die Einwohner ersucht, die zur Fütterung von Schweinen noch geeigneten Küchenabfälle von den übrigen Abfällen (auch Knochen und Gräten) getrennt aufzubewahren und an die auf ihre Anmeldung ihnen bezeichneten Tierhalter zu verabsolgen. Ich möchte es für besser halten, wenn die Stadt die Sammlung der fraglichen Abfälle allgemein anordnen und für deren Abholung selbst sorgen würde. Am Hauptlager könnten dann die Abfälle an die Tierhalter gegen geringes Entgelt abgegeben werden. Breiig-flüssige Abfälle würden da allerdings einige Schwierigkeiten bereiten. In Frankfurt a. M. z. B. läßt man teils aus diesem, teils aus gesundheitlichem Grunde nur Kartoffel- und Apfelschalen, noch frischen Gemüseabfall und Brotreste zu und schließt Fischreste, Knochen, Fleischreste, gekochte Speisen- und Suppenreste aus. Knochen können die Schweine nicht fressen und Gräten bleiben ihnen gerne im Schlunde stecken. Ferner ist sorgfältigst darauf zu achten, daß keine Näh- und Stecknadeln, Drahtstücke und Nägel, Glassplitter u. dergl. in diese Abfälle gelangen, denn sie könnten bei den Tieren tödliche Verletzungen der Verdauungsorgane verursachen. Auch verschimmelte, gärende oder faulige Abfälle, jaspeterhaltige Pöfelbrühe oder Häringsslake, können lebensgefährliche Erkrankungen hervorrufen.

Befindet sich in der Nähe der Stadt eine Kadaververnichtungsanstalt mit Kesseln zur Bereitung von Fleischmehl, dann könnten die Küchenabfälle, einschließlich der Knochen und Fischgräten, der Anstalt zugeführt und dort zu trockenem Futtermehl verarbeitet werden. In Norddeutschland sind

derartige Versuche schon gemacht worden und die chemische Untersuchung und sonstige Prüfung dieses Trockenfutters hat ergeben, daß es einen hohen Nährwert besitzt. Unter Umständen eignen sich zur fraglichen Verarbeitung auch die in großen Schlachthöfen befindlichen Apparate zur unschädlichen Beseitigung ungenießbaren Fleisches.

Allgemein läßt sich sagen, daß die Abholung der Abfälle in der kälteren Jahreszeit leichter ausführbar ist, als in der wärmeren; im ersteren Falle würde eine wöchentlich einmalige Abholung genügen, im letzteren Falle wäre eine zweimalige Abholung nötig. Bei Einzelabholung in den Häusern wären die Tierhalter auch zu ermahnen, fern zu bleiben, wenn ansteckende Krankheiten in ihren Familien auftreten, und umgekehrt dürften die Abfälle auch nicht abgegeben werden beim Ausbruch solcher Krankheiten in den betreffenden Stadthäusern.

Früher wurde schon betont, daß man in den Haushaltungen auch sparsam mit Seife, Lichtern und Spiritus umgehen müsse. Die Verwendung von Stärke für die Bügelwäsche aufzugeben, dürfte eine vorerst nicht leicht erfüllbare Forderung sein.

Wo es den weniger bemittelten Familien schwer wird, namentlich das Mittagessen abwechslungsreich und schmackhaft zuzubereiten, da können gut geleitete Volksküchen außerordentlich segensreich wirken. Diese kaufen die Nahrungsmittel im großen ein, können eine zweckmäßige Einteilung vornehmen und u. a. neben vorzüglichen Suppen und Gemüse auch saftiges Fleisch verabreichen.

Wohlan denn! Laßt uns auch zu Hause einig und tapfer sein bei der Befolgung der Maßnahmen, die eine ausreichende Volksernährung auch bei mehrjähriger Dauer des Krieges aus eigener Kraft gewährleisten. Der wirtschaftliche, im Bewußtsein der sozialen Pflicht errungene Sieg im Innern wird den schließlichen gewaltigen Sieg unserer unvergleichlichen, todesmutigen Heere erst recht ermöglichen, und uns in die Lage versetzen, den niedergezwungenen Feinden einen Dauerfrieden vorzuschreiben, der unserem Vaterlande zu bleibendem Heile gereichen wird.

Anhang

Süddeutsche Hausmannskost (Kriegskost)

Jeweils für 6 Personen berechnet

Von

Hilde Hinf

Staatlich geprüfte Haushaltungslehrerin
Zurzeit Vorsteherin der Küche des Werder-Lazarett's
in Freiburg i. Br.

Inhalt.

	Seite		Seite
I. Morgenessen, Frühstück		7. Sauere Lunge mit Kar-	
1. Gebrannte Mehlsuppe . . .	29	toffelslösen	35
2. Weiße Mehlsuppe	29	8. Leberklöße mit Sauer-	
3. Brotsuppe	29	kraut und Kartoffelbrei . .	35
4. Rahmsuppe	30	9. Schweinefleischwürstchen	
5. Gerstensuppe	30	mit Petersilienkartoffeln	
6. Kaffee mit Milch oder Kakao	30	oder Kartoffelsalat . . .	36
7. Milch mit gerösteten Kar-		10. Schellfisch oder Kabeljau	36
toffeln ohne Brot	30	11. Stockfisch	36
		12. Suppenhuhn	37
		13. Kaninchen	37
II. Mittagessen		14. Bratwurst mit Bayrisch-	
A. Suppen		Kraut oder Kartoffel-	
1. Kartoffelsuppe	30	salat	37
2. Gemüsesuppe	31	C. Fleischlose Mittags-	
3. Falsche Eiergerstensuppe	31	speisen	
4. Klare Brotsuppe	31	1. Eingemachte oder ge-	
5. Lauchsuppe	31	dörnte Bohnen und	
B. Fleischspeisen mit den		Pfannkuchen	37
dazu gehörigen Gemü-		2. Spätzle und gekochtes	
sen und Beilagen		Frisch- oder Dörrobst . .	37
1. Gekochtes Ochsenfleisch		3. Ausgestochene Griech-	
mit abgeschmälzten Kar-		klöße und Apfelmus . . .	37
toffelschnitzen oder Rot-		4. Eierhabar (Kragete) mit	
rüben oder sauren Kar-		Kümmelkraut oder	
toffeln od. Salzkartoffeln		Blumenkohl oder Aker-	
und Meerrettig	32	salat	37
2. Schmorbraten mit ge-		5. Kartoffelküchle mit Wir-	
rösteten Kartoffeln	33	singkraut oder Obstmus	
3. Bickelsteiner	33	6. Kartoffelnudeln	38
4. Sauerbraten aus Rind-			
oder Schweinefleisch mit		III. Abendessen	
Spätzle oder Nudeln	33	A. Nach Fleisch mittagen	38
5. Schweinefleisch mit Rot-		B. Nach fleischlosen Mit-	
kraut und Kartoffeln in		tagen	38—39
der Schale	34	IV. Kenn- oder Zehnuhr-Brot	
6. Schweinepfeffer mit ge-		(vormittags)	39
rösteten Kartoffeln oder		V. Nachmittags (Bieruhr-Brot)	39
Spätzle oder Salzkar-		Schluß-Mahnworte	39
toffeln	34		

Vorbemerkung:

1 glattgestrichener Eßl. Mehl	1 Eßl. Grieß (glatt gestrich.)
= 10 g	= 15 g
1 Eßl. Fett (stark gemessen)	1 Eßl. Gerste (glatt gestrich.)
= 45 g	= 18 g
1 Eßl. Fett (schwach gemessen)	3t. = Zubereitungszeit
= 35 g	

I. Morgenessen, Frühstück

1. **Gebrannte Mehlsuppe:** 3 Eßl. Fett (Mischfett, Margarine), 80 g „Mehl“, Salz, 1 kleine Zwiebel, 3 Liter Wasser, 80 g Schwarzbrotreste. — Das „Mehl“ (Kriegsmischung von Weiß- und Roggenmehl) wird im heißen Fett hellbraun geröstet, die feingehackte Zwiebel dazu gegeben, mit kaltem Wasser abgelöscht und glatt gerührt. Dann füllt man die Suppe mit heißem Wasser auf, gibt Salz und das in feine Scheiben geschnittene Brot zu und läßt die Suppe mindestens noch 1 Std. durchkochen; sie wird dann um so schmackhafter. 3t. 1—2 Stunden. Das Mehl kann übrigens auch tags zuvor geröstet werden.

2. **Weißer Mehlsuppe:** 40 g Fett, wie oben, 80 g Mehl, Salz, Brot, Wasser, Schnittlauch oder Muskat. Mehl im Fett $\frac{1}{4}$ Std. auf der Seite des Herdes lichtgelb dünsten, dann die Suppe wie oben fertig machen. Das Brot kann auch gebäht und beim Anrichten zur Suppe gegeben werden. 3t. 1 Std.

3. **Brotsuppe.** 300 g Schwarzbrot, Suppengrün (Petersilie, Lauch, Sellerie, Gelbrübe), Wasser, Knochen- oder Wurst- bzw. Klobbrühe (vom Tag vorher), Salz, 1 Stückchen Fett. Das gebähte Schwarzbrot wird mit kaltem Wasser, Suppengrün und Salz aufgestellt. Ist das Brot weichgekocht, treibt man es durch ein Sieb (einfaches Emailsieb), füllt mit der nötigen Flüssigkeit auf und läßt die Suppe nochmals aufkochen. Fett wird nur dann zugegeben, wenn nur reines Wasser nachgefüllt wird. 3t. $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden.

Man kann das Brot, um das Durchtreiben zu vermeiden, vor der Zubereitung reiben, das Suppengrün fest zusammenbinden und es nachher entfernen.

4. **Rahmsuppe:** 2 Liter Wasser, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, Salz, 60 g Brot, 4 Eßl. saurer Rahm. Brot in Scheiben geschnitten, dem kochenden Wasser mit Salz und Milch zugegeben und aufgekocht. Beim Anrichten wird die Suppe mit dem Rahm abgerührt. Zt. $\frac{1}{2}$ Stunde.

5. **Gerstensuppe:** 6 Eßl. (gehäuft) grobe Gerste (Graupen), 1 Eßl. Fett, Wasser, Salz, Schnittlauch oder Petersilie. Gerste gewaschen, mit wenig kaltem Wasser und dem Fett aufgestellt, n a c h u n d n a c h mit heißem Wasser aufgefüllt und langsam unter Umrühren weichgekocht. Damit die Suppe recht sämig (schleimig) wird, darf man das Wasser nicht auf einmal zufüllen. Die Suppe wird gesalzen und beim Anrichten mit Schnittlauch oder Petersilie überstreut.

6. **Kaffee mit Milch oder Kakao oder Malzkaffee, mit Zucker und Schwarzbrot.** Kakao wird selten und teuer werden.

7. **Milch mit gerösteten Kartoffeln ohne Brot** (in manchen Gegenden sehr beliebt).

II. Mittagessen

A. Suppen

Außer den oben beschriebenen Suppen (in Abwechslung):

1. **Kartoffelsuppe:** 2 Pfund Kartoffeln, Suppengrün, Wasser, Salz, 40 g Schwarzbrot, 2 Eßl. Fett, $\frac{1}{2}$ Zwiebel. Die Kartoffeln gewaschen, dünn geschält, in Würfel geschnitten, mit Suppengrün und Wasser aufgestellt. Sind sie halbweich, gibt man das fein geschnittene Brot und das Salz zu. Die weich gekochten Kartoffeln werden entweder mit dem Suppengrün durchgetrieben oder nach Entfernung des Grüns (wie bei der Brotsuppe) im Topfe zerdrückt, mit Wasser aufgefüllt und nochmals gut durchgekocht. Beim Anrichten wird die Suppe mit der kleingeschnittenen, im Fett gerösteten Zwiebel abgeschmälzt. Zt. 1 Stunde.

2. **Gemüsesuppe:** Gemüse (Gelbrüben, Kraut, Bohnen, Kohlraben, Blumenkohl, Lauch, Sellerie, Petersilie, Kartoffeln) in verschiedener Mischung und genügender Menge, 2 Eßl. Fett, 3 Liter Wasser und 2—3 Eßl. (glattgestrichen) Salz. Das gepukzte, gewaschene Gemüse wird klein geschnitten und im Fett gedämpft, mit warmem Wasser aufgefüllt, gesalzen und 1 Stunde gekocht.

3. **Falsche Eiergerstensuppe** (Ersatz für die zu teure „Einlaufsuppe“). 1—2 Eier, 3 Liter Wasser, 1 Eßl. Fett, 3 Eßl. Mehl, 1 Kaffeelöffel Salz, Muskat oder Schnittlauch. Das Ei mit wenig kaltem Wasser gut verrühren, das Mehl im Fett dämpfen, mit dem Eierwasser ablöschen, mit heißem Wasser auffüllen, salzen, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Stunde durchkochen und beim Anrichten mit Muskat oder Schnittlauch versehen. Zt. $\frac{3}{4}$ Stunde.

4. **Klare Brotsuppe:** 120 g Brot, 2 Eßl. Fett, 1 Ei, $\frac{1}{2}$ Tasse Milch, heißes Wasser, Knochen- oder Grünzeugbrühe, Salz, Muskat oder Schnittlauch (Petersilie). Das Brot wird in kleine Würfel geschnitten, im Fett gelblich geröstet und mit dem in Milch verrührten Ei übergossen, dann so lange gedämpft, bis das Ei geronnen ist, heißes Wasser aufgefüllt, mit Salz gewürzt, einmal aufgekocht und beim Anrichten mit Muskat oder Schnittlauch überstreut. Zt. $\frac{1}{2}$ Stunde.

5. **Lauchsuppe:** 1—2 Lauchstengel, 45 g Fett, 80 g Mehl, 1—2 Eßl. Salz, 3 Liter Wasser, etwas geriebenes Schwarzbrot. Der Lauch gepukzt, gewaschen und in feine Scheiben geschnitten, mit dem Mehl 20 Minuten im Fett gedämpft, abgelöscht und mit heißem Wasser aufgefüllt. Die Suppe wird nun gesalzen und $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunden durchgekocht. Beim Anrichten überstreut man sie mit wenig geriebenem Brot. Zt. $\frac{3}{4}$ —1 Stunde.

Bemerkung: Bei kleinem Haushalt sind die Suppenwürfel u. dergl. von Maggi (Singen a. S.) und Knorr (Heilbronn) zur Suppenbereitung sehr zu empfehlen; sonst zu teuer.

B. Fleischspeisen mit den dazu gehörigen Gemüsen und Beilagen (3—4 mal wöchentlich)

1. Gefochtes Ochsen- (Rind-) Fleisch mit abgesehmälzten Kartoffelschnitten oder Rotrüben (Rahnen) oder saueren Kartoffeln oder Salzkartoffeln und Meerrettig später auch grüner Salat.

a. Fleisch: $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ Pfd. Fleisch, Suppengrün, Zwiebel, Salz, Wasser. Knochen gewaschen, zerkleinert und mit kaltem Wasser aufgesetzt. In das warme Wasser das gewaschene, gepuzte und zusammengebundene Suppengrün und die auf der Herdplatte geröstete Zwiebel. In die kochende Brühe kommt zuerst das Salz, dann das geklopfte und rasch gewaschene Fleisch und dieses wird langsam in geschlossenem Topfe weichgekocht. Zt. $1\frac{1}{2}$ Stunden. Die übrig bleibende Brühe wird zur Suppe verwendet.

b. Abgesehmälzte Kartoffelschnitte: Die gekochten Schnitte werden beim Anrichten mit wenig Fleischbrühe übergossen und mit in Fett gedämpften Zwiebeln überschmälzt.

c. Sauere Kartoffeln: $2\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln, 45 g Fett, 80 g Mehl, Wasser, 1 große Zwiebel, 3 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1—2 Eßl. Salz, je 1 Prise Zucker und Pfeffer, 2 Eßl. Essig. Kartoffeln gewaschen, dünn geschält und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben geschnitten. Von Fett, Mehl und Wasser (Fleischbrühe) bereitet man einen nicht zu dicken braunen Beiguß*, gibt die Gewürze zu und läßt gut durchkochen; eine halbe Stunde vor dem Anrichten mengt man die Kartoffeln darunter und läßt sie, ohne daß sie zerfallen, langsam weich dämpfen. Zt. $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden.

d. Salzkartoffeln: 3 Pfd. Kartoffeln, Wasser, Salz. Die gewaschenen und geschälten Kartoffeln in große Stücke geschnitten, nochmals gewaschen, mit kaltem Wasser (gleichstehend mit den Kartoffeln) und Salz aufgestellt, weichgekocht und abgeschüttet, dann aufgeschüttelt und zum Durchdampfen kurze Zeit auf den Herd gestellt. — Der

* Beiguß statt Sauce. „Soße“ zu schreiben, ist mehr als undeutlich.

geriebene Meerrettich wird am besten in Mehl und Fett gedünstet und mit Salz, Zucker und Fleischbrühe zu dickflüssigem Beiguß hergerichtet.

2. Schmorbraten mit gerösteten Kartoffeln.

a. Rindfleisch (Schwanzstück) $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ Pfd., Salz, Pfeffer, Fett, Bratenzutaten: (Brotrinde, Zwiebel, Gelbrübe), 1 Eßl. Mehl, Wasser, 3 Eßl. saurer Rahm oder 1 Kaffeelöffel Essig. Fleisch geklopft, mit dem Messer abgeschabt, mit Salz und Pfeffer eingerieben und im heißem Fett mit den „Zutaten“ angebraten, dann herausgenommen. Mehl hellbraun geröstet, abgelöscht, Rahm zugegeben und das Fleisch in diesem Beiguß bei geschlossener Bratpfanne auf der Seite des Herdes etwa 2 Stunden langsam gedämpft. Zt. $2\frac{1}{2}$ Stunden.

3. Püdelsteiner: $\frac{3}{4}$ —1 Pfd. Ochsenfleisch, 2 Pfd. Kartoffeln, 1 — $1\frac{1}{2}$ Pfd. Gelbrüben, 1 Sellerieknoche, 2 Lauchstengel, 2 Eßl. Ochsenmark oder Fett, Salz, Pfeffer, $1\frac{1}{2}$ Tassen Wasser. Ein gut schließender Topf wird mit Fett belegt. Die geschälten Kartoffeln und die Gelbrüben, dergleichen Sellerie und Lauch in Scheiben und das Fleisch in mundgerechte Würfel geschnitten. Diese Zutaten dann lagertweise in den Topf, zwischendurch mit Salz und Pfeffer gewürzt (oben und unten sollen Kartoffeln sein), mit Fett belegt und mit Wasser übergossen. Die Speise soll dann $1\frac{1}{2}$ Stunden im fest geschlossenen Topfe weichdämpfen.

4. Sauerbraten aus Rind- oder Schweinefleisch („gebeiztes Fleisch“) mit Spätle oder Nudeln (auch Makaroni):

a. $1\frac{1}{2}$ Pfd. Fleisch, $\frac{1}{4}$ Liter Essig, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, Zwiebel, Pfefferkörner, Nelken, Lorbeerblatt, Salz. Zum Braten: $2\frac{1}{2}$ Eßl. Fett, Bratenzutaten, 1 Eßl. Mehl, Weize, Wasser. Fleisch geklopft, rasch gewaschen, drei Tage in Essigwasser gelegt unter Zugabe der Gewürze und täglichem Wenden; vor der Zubereitung salzen, auf beiden Seiten bei starker Hitze anbraten, herausnehmen, Mehl rösten, mit Weize ablöschen und heißem Wasser auffüllen, dann den Braten im Backofen bei fleißigem Übergießen weich dämpfen. Zt. $1\frac{1}{4}$ Stunden.

b. Späkle: $1\frac{1}{4}$ Pfd. Mehl, Wasser, 1 Eßl. Salz, 1—2 Eier. Zum Kochen: kochendes Wasser, 2 Eßl. Salz; zum Abschmälzen 1 Eßl. Fett, etwas geröstetes, geriebenes Brot. Mehl mit kaltem Wasser, Salz und Ei zu einem zähen glatten Teig anrühren und diesen solange schlagen, bis er Blasen wirft. Einen Teil des Teiges auf ein nasses Brettchen nehmen, mit dem Messer lange, dünne Späkle in kochendes Salzwasser schaben und, wenn sie heraufkommen, herausnehmen. Das Wasser darf dabei nicht zu stark strudeln. Man schmälzt die Späkle dann mit in Fett geröstetem Brot ab. 3t. 1 Stunde.

5. Schweinebraten mit Rotkraut und Kartoffeln in der Schale.

a. 1 Pfd. Schweinefleisch, Salz, Pfeffer. Bratenzutaten, 5 Wacholderbeeren, kochendes Wasser (1— $1\frac{1}{2}$ Tassen). Fleisch geklopft, abgeschabt, mit Salz und Pfeffer eingerieben, in die Pfanne gelegt, mit dem Wasser übergossen, in den Bratofen gestellt und nach Verdunsten des Wassers die Bratenzutaten zugegeben. Ist der Braten fertig, Beiguß durch ein Sieb getrieben, entfettet und nochmals aufgekocht. Das zugegebene Brot ersetzt das Mehl zum Sämigmachen des Beigusses. 3t. $1\frac{1}{4}$ Stunden.

b. 1 Kopf Rotkraut, 2 Eßl. Essig, 1 Eßl. Salz, 2 Eßl. Fett, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, 1 Eßlöffel Zucker, 1 Prise Pfeffer, 2 Tassen heißes Wasser, $2\frac{1}{2}$ Eßl. Mehl. Das feingehackte Kraut mit Essig und Salz anmachen, zudecken, beschweren und einige Stunden (über Nacht) stehen lassen. Im Fett feingehackte Zwiebel dünsten, Kraut, Wasser, Pfeffer und Zucker zugeben und langsam weichdämpfen; $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Anrichten das Mehl darüberstreuen. 3t. 3 Stunden.

Auf die gleiche Weise wird aus Weißkraut das sog. „bayerische Kraut“, zubereitet.

6. Schweinepfeffer mit gerösteten Kartoffeln oder Späkle oder Salzkartoffeln: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Schweinefleisch (Bug oder Schlegel), 2 Eßl. Fett, 4—5 Eßl. Mehl, Wasser, 1 Zwiebel, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 Eßl. Salz, 2 Prisen Pfeffer, 2 Eßl. Essig. — Das vorgerichtete Fleisch in Stücke schneiden, in heißem

Fett leicht anbraten, herausnehmen, dann mit Mehl, Wasser, Essig und Gewürz den Beiguß zubereiten und darin das Fleisch weichdämpfen. Zt. $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden.

7. Sauere Lunge mit Kartoffelflößen (Knödel):

a. $1\frac{1}{4}$ Pfd. Kalbslunge, Suppengrün, Zwiebel, Nelken, Salz; zum Beiguß: 4 Eßl. Fett, 1 Zwiebel, 1 Eßl. Mehl, Kochbrühe, 2 Eßl. Essig, 1 Prise Pfeffer. — Lunge wie Ochsenfleisch mit Nelken und Zwiebeln kochen, abfühlen, in feine, kleine Würfel schneiden, in der aus Fett, Mehl und Zwiebel bereiteten braunen Mehlschwitze kurze Zeit mit dämpfen, so mit Kochbrühe ablöschen und auffüllen, daß der Beiguß dickflüssig wird. Man würzt mit Salz, Pfeffer, Essig und läßt das Ganze $\frac{1}{2}$ Stunde kochen.

b. Klöße (Knödel): 3 Pfd. Kartoffeln, 8 Eßl. Mehl, 4 Eßl. Grieß, 40 g Brotwürfel, 1 Eßl. Fett, 2—3 Eßl. Salz, 1 Prise Pfeffer, etwas Muskat, 1—2 Eier; zum Kochen: Wasser, Salz. Die am Abend zuvor gekochten, geschälten Kartoffeln werden gerieben und mit dem beigefügten Mehl, gerösteten Brotwürfeln, der fein verwiegten gedämpften Zwiebel, Salz, Pfeffer und Eiern gut durcheinander gemengt. Hierauf formt man einen Probekloß (etwa 6 cm im Durchmesser), wendet diesen in Mehl um, legt ihn in kochendes Salzwasser und läßt ihn 10—15 Minuten ziehen. Nicht kochen! Bleibt er gut beisammen, so werden alle Klöße auf diese Weise fertig gemacht. Beim Anrichten kann man sie mit in Fett geröstetem Brotmehl überschmälzen. Zt. $1\frac{1}{2}$ Stunden.

8. Leberklöße mit Sauerfrant und Kartoffelbrei:

a. 1 Pfd. Rindsleber, 160 g gebähtes Schwarzbrot (Reste), 1 Ei, 1 Zwiebel, 1 Kaffeelöffel Fett, Salz, Pfeffer, Muskat, gebähtes und geriebenes Brot, 1 Eßlöffel Fett. — Leber gehäutet (nach Einlegen in lauwarmes Wasser), geschabt oder durch die Hackmaschine gelassen. Das eingeweichte, ausgedrückte und zerzupfte Brot, welches gebäht sein muß, da es als Kriegsbrot zu naß ist, die feingeschnittene gedämpfte Zwiebel, die übrigen Gewürze und soviel

Röstmehl (= früher Weismehl) zugegeben, daß die Klöße gut zu formen sind. Man sticht sie mit einem Eßlöffel aus, legt sie in kochendes Salzwasser und läßt sie 10—15 Minuten ziehen. Anrichten und überschmälzen mit in Fett geröstetem Brotmehl. Zt. $1\frac{1}{4}$ Stunden.

b. Sauerkraut und Kartoffelbrei in allbekannter Zubereitung.

Bemerkung: Zu Sauerkraut und Kartoffelbrei paßt bekanntlich auch Salz- oder Rauchfleisch; diese Fleischsorten sind aber jetzt ziemlich teuer und empfehlen sich deshalb eher bei eigener Schlachtung.

9. Schweinefleischwürstchen mit Petersilienkartoffeln oder Kartoffelsalat.

a. $\frac{3}{4}$ Pfd. Schweinehackfleisch (mager), 160 g gebähtes Schwarzbrot, 2 Eier, Salz, 1 Kaffeelöffel Fett, Zwiebel, Petersilie, Pfeffer, Muskat, Backfett, gebähtes und geriebenes Brot. Fleisch mit dem eingeweichten, ausgedrückten und verzipften Bähbrot, in Fett gedämpften Petersilie und Zwiebeln, Eiern, Salz und Pfeffer gut vermengen, mit feuchten Händen zu gleichmäßigen Würstchen formen; diese leicht im Röstmehl wenden und im heißen Fett unter Begießen schön braun backen*. Zt. $\frac{3}{4}$ Stunden.

b. 3 Pfd. Kartoffeln, Wasser, Salz, 2 Eßl. Fett, 4 Eßl. Mehl, Muskat, Petersilie, Kartoffeln, gekocht, warm geschält, in dicke Scheiben geschnitten; Fett, Mehl und Wasser zu einem dickflüssigem Beiguß gerührt, mit Salz und Muskat gewürzt, durchgekocht und $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Anrichten die Kartoffeln und feinverwiegte Petersilie darunter gemengt. Zt. $1\frac{1}{4}$ Stunden.

10. Schellfisch oder Kabeljau (gekocht), $2\frac{1}{2}$ bis 3 Pfd., mit abgeschmälzten Kartoffelschnitzen oder Sauerkraut und Kartoffeln in der Schale.

11. Stöckfisch (sauber und blütenweiß gewässert, nach dem Kochen reichlich mit Zwiebeln überschmälzt). Dazu Sauerkraut und Kartoffeln.

* Bei allem derartigem Backen ist eine reichliche Verwendung von Fett sparsamer, als eine zu knappe, so widersinnig dies auch klingen mag. Das übrige Fett ist ja nicht verloren.

12. Suppenhuhn (bei eigener Zucht): Gefocht ähnlich wie Rindfleisch, dann mit einem aus Hühnerbrühe bereiteten weißen Beiguß und Späkle oder Nudeln aufstichen.

13. R an i n c h e n (bei eigener Zucht): a. wie Kalbsbraten oder eingemachtes Kalbfleisch; b. wie Sauerbraten (in die Beize einige Tannenzweigchen und Wacholderbeeren). Dazu Gelbriiben (bei Braten), Späkle oder Nudeln.

14. Bratwurst mit Bayrisch-Kraut oder Kartoffelsalat.

Bemerkung: Kalbfleisch in seinen verschiedenen Zubereitungen und auch Kalbsleber wurde weggelassen, da zu wenig ausgiebig und deshalb zu teuer.

C. Fleischlose Mittagspeisen

1. Eingemachte oder gedörrte Bohnen (später frisch) und Pfannkuchen (1 Pfund Mehl, 2—3 Eier). Enthülste Bohnen und Linsen, die sich auch eignen, jetzt selten und teuer.

2. Späkle und gekochtes Frisch- oder Dörrobst.

3. Ausgestochene Grießflöße und Apfelmus. — $1\frac{1}{2}$ Liter Milch, $\frac{3}{4}$ Pfund Grieß, 1 Eßl. Salz, 1 Eßl. Fett. Milch mit Salz gekocht, Grieß langsam einrühren, zu einem dicken Brei kochen, mit einem in Fett getauchten Eßlöffel Klöße austechen und diese mit wenig Fett überschmälzen.

4. Eierhaber („Krautete“) mit Rümmeakraut oder Blumenkohl oder Ackerjolat. a) Dieselben Zutaten, wie zu Pfannkuchen, aber der Teig dickflüssiger, fingerdick in die Pfanne gegeben und während des Backens in 2—3 cm große Stücke zerschnitten.

b) Rümmeakraut: Weißkraut. Wasser, Salz, 50 bis 60 g Mehl, 30 g Fett, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Kaffeelöffel Rümmeakraut gewaschen, gepunkt, in großen Stücken in kochendem Salzwasser weichgekocht und $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Anrichten in einen mit Zwiebel und Rümmeal bereiteten weißen Beiguß gegeben. Zt. $1\frac{1}{2}$ Stunde.

5. Kartoffelfküchle mit Wirsingfrant oder Obstmus. 3 Pfund Kartoffeln, 1 Ei, 60—80 g Mehl, Salz, etwas Pfeffer, Backfett. — Gefochte, geschälte, kalte Kartoffeln werden gerieben, Eier, Mehl und Gewürz zugegeben, vermengt, mit Hilfe von Mehl Küchlein geformt und diese in heißem Fett goldgelb gebacken. — Das Wirsingfrant schmeckt fein verwiegt am besten.

6. Kartoffelnudeln (aus der gleichen Mischung wie oben fingerlange Nudeln geformt und in reichlich Fett gebacken), mit grünem Salat, Krautsalat oder gemischtem Salat aus Sellerie und Rotrüben.

III. Abendessen

A. Nach Fleischmittagen

1. Geröstete Kartoffeln mit eingedünsteten oder gedörrten Zwetschgen.

2. Gebackene Grießflöße (s. II. C. Ziff. 3) und Salat oder Obstmus.

3. Spätzle (gebacken), Kartoffelflöße (gebacken und in Scheiben geschnitten), Eierhaber mit Obst oder Salat.

4. Dicke Nudelsuppe mit Leberfloßbrühe vom Mittag bereitet. Brot mit frischem Obst oder Mus.

5. Kartoffelschmarren mit Salat (2½ Pfund Kartoffeln, gefocht und gerieben, 4—5 Eier, wenn solche billig, 60 g Mehl, Salz; alles gut vermengt, in die Pfanne gebracht und wie Eierhaber behandelt).

B. Nach fleischlosen Mittagen

1. Warme Wurst, auch heiße Blutwurst und Kartoffelsalat.

2. Heiße Leberwürste mit Sauerkraut vom Tag zuvor und Schalenkartoffeln.

3. Süßze (in sauerem, braunem Beiguß) mit Salz- oder Schalen- bzw. gerösteten Kartoffeln.

4. Quark (weißer oder „Bibbeles“-Käse) mit Schnitt-

lauch, Kümmel und Salz; dazu Schalenkartoffeln. Auch andere Käsesorten ohne Butter, mit Schwarzbrot; dazu Tee oder Kaffee.

5. Sauermilch mit Schalenkartoffeln.

6. Dicke Kartoffelsuppe mit Schwarzwursträdchen.

7. Gewöhnliche Salz- oder marinierte Gerichte mit Schalenkartoffeln.

8. Den Kindern gebe man abends leicht verdauliche Milch-Mehlspeisen, wozu u. a. auch Kartoffelmehl und Maiserzeugnisse (das amerikanische Maizena, Maismehl, Beanin u. dergl.) verwendet werden können.

IV. Neun- oder Zehnuhr-Brot

(vormittags)

Roggenbrot mit weißem Topf- oder anderem billigen Käse belegt; seltener Wurst; für Kinder auch Milch oder Brot mit Obstmus.

V. Nachmittags (Bieruhr-Brot)

Gewöhnlich Kaffee mit Milch und Zucker; dazu mit Obstmus oder schwach mit Butter bestrichenen Kriegsbrot. Den Kindern Milch und „Schleckel“-Brot.

Schluß-Mahnworte

1. Seid in allem sparsam und haushälterisch.
2. Vermeidet eine verschwenderische Verabreichung von einweißreichen Nahrungsmitteln (Fleisch, Fische, Wurst).
3. Sorgt dafür, daß Milch als Voll- und Zentrifugen-Magermilch, sowie billige Käse reichlich zugeführt werden.
4. Verwendet die Gemüse und das Obst so, wie sie die Jahreszeit bietet.
5. Eßt Kriegsbrot.

6. Spart nicht am Zucker und an mit Zucker eingekochten Früchten und süßen Mehlspeisen. Schränkt aber das Backen von Kuchen ein, oder verwendet dazu nur mit Kartoffelmehl vermishtes Roggenmehl.

7. Sorgt für die gehörige Abwechslung in den Speisen (Fleisch- und fleischlose Speisezetteln). Verwendet bei passenden Gerichten auch die Kochfiste.

8. Schränkt den Verbrauch alkoholischer Getränke auf ein Maß ein, das die Gesundheit nicht schädigt, oder vermeidet ihn ganz.

9. Achtet streng auf die Verwertung der noch eßbaren Reste (Fleisch, Fett, Brot usw.) und laßt die übrigen Abfälle der Ernährung der Haustiere zugute kommen.

10. Bewahrt die Kartoffeln, das Frischobst und die eingedünsteten Früchte, das frische und getrocknete Gemüse in luftigen Räumen, trocken auf und sieht häufig nach. Mindert die Verluste beim Schälen von Kartoffeln und Obst.

11. Kauft Eier in den Frühjahrsmonaten, wo sie am billigsten sind, und legt sie in Wasserglaslösung (1:9) oder in Kalk ein (halten so gut 6—9 Monate).

12. Sieht darauf, daß nicht zu viel Seife verbraucht und an den Kerzenlichtern gespart wird, denn es verbleibt dann mehr Fett für die menschliche Nahrung.

