

Die Fehler unserer Kriegsernährung.

Von Marie Briester.

Als in den Hungerjahren Ende des 18. Jahrhunderts durch General Rumsford die „Rumsfordsuppe“ eingeführt wurde, erreichte er seinen Zweck: die Hungernden wurden gesättigt. Die Suppe bestand aus Erbsen, welche durch Eiweißgehalt sättigende Grundlage bieten, und aus Graupen, Gemüse und Kartoffeln, die den Bedarf an Kohlehydraten deckten. In diesem Kriege jedoch haben wir eine Versorgung, welche den physiologischen Bedarf der Bevölkerung nicht genügend berücksichtigt. Prof. v. Noorden schreibt vor kurzem: „Wiedel können wir aus der Viehhaltung, wo jeder Fortschritt am Geldbeutel gemerkt wird, lernen“. Unsere Gelehrten haben in unermüdlicher Arbeit Richtlinien gegeben. Würden sie aber befolgt, wie z. B. durch die Abschachtung der Schweine zur Rettung unseres Kartoffelbedarfs 1915, erhoben sich Stürme der Entrüstung. Man verlangte Fleisch, und die dringenden Ermahnungen unserer Gelehrten: Hülsenfrüchte sind ebenso vollwertig, blieben unbeachtet. Es fehlte die Nachfrage, rechtzeitiger Anbau wurde veräußert, und jetzt leiden wir Mangel an vollwertigen Eiweißträgern. Während der Bedarf an Kohlehydraten nach dem Grade körperlicher Beschäftigung wechselt, ist der Bedarf des Menschen an Eiweiß unveränderlich, da unser verbrauchtes Zelleneiweiß ersetzt werden muß. Ist ein Organismus gezwungen, dieses aus minderwertigen Nahrungsmitteln zu holen, braucht er Umengen, um satt zu werden, und daher stammen unsere Gemütsnöte trotz der erweiterten Kriegsproduktion.

Prof. Rubner sagt: „Viel Gemüse sättigt mechanisch, aber nicht physiologisch“ und hat ausgerechnet, daß erst 14 Kilo Birkling ein Kilo Fleisch ersetzen. Sobald wir uns in Gemüse ganz unverantwortlich ist, wir werden trotzdem nie nachhaltig satt. Es ist einfacher und elementarer Eiweißhunger, der zum Streik, zum Stehlen, Hamstern zwingt, der den entsetzlichen, die Volkseele vergiftenden Schleichhandel groß gezogen, ja ihn geradezu notwendig gemacht hat. Aus diesem Hunger heraus werden jetzt Bohnen mit 2 Mark per Pfund bezahlt. Präsident von Waldow hat recht, wenn er sagt: „Nur eine ausreißende Versorgung kann den Schleichhandel bekämpfen.“ Diese muß sich aber nach unseren Lebensbedingungen und den Nahrungsmitteltabellen richten. Es ist das System der Systemlosigkeit bezüglich der Nährwerte unserer rationierten Nahrungsmittel, welches jedes noch so glänzend organisierte Verteilungssystem immer wieder zusammenbrechen läßt. Die Hinweise auf die Einfachheit der Lebenshaltung unserer Vorfahren, ebenso die auf die Vegetarier, sind in sehr oberflächlicher Weise als Trostgründe verwertet worden. Gewiß brauchte man von 100 Jahren weniger Fleisch, aber nur weil Hülsenfrüchte in Hülle und Fülle gebaut wurden. Gewiß hat auch Hindbeere recht, wenn er bewies, daß man schon mit 60 Gr. gesund und arbeitsfähig bleiben kann, man betrachte aber die Zusammenstellungen in seinem Ernährungssystem! Welche Quantitäten an stärkehaltigen Nahrungsmitteln liegen diesem zu Grunde! Es ist falsch, den Vegetarier immer als Grassfresser, Gemüse-

fanatiker zu bezeichnen. Er betrachtet wohl Gemüse und Obst als unentbehrliche Spender der nötigen Nährsalze und als Energie-spender, die sättigende Grundlage seiner Nahrung aber bildet die reife Frucht auf dem Baum, im Halm, d. h. in „Nährmitteln“ und unbegrenzten Mengen seines beliebten Vollkornbrotens. Stehen ihm diese zur Verfügung, braucht er quantitativ ebenso geringe Mengen an Nahrungsmitteln wie die Fleischesser. Denn sie bieten sein Minimum an Eiweiß in der zur Assimilierung nötigen Verbindung mit Stärkemehl. Nach Dr. Suchier** ist nötig, daß der Mensch zu der Eiweißmenge die er einnimmt, eine bestimmte Quantität Stärkekörper, die für den Erwachsenen etwa das Fünffache beträgt, hinzusetzt. Die Feststellung von Prof. Abderhalden, daß gerade der geringe Eiweißgehalt in der Kartoffel vom Organismus reiflos assimiliert wird, bestätigt diese Erfahrung. In der Hülsenfrucht haben wir nun einen Eiweißträger, der nicht nur dem Fleisch in seinem Gehalt an Eiweiß überlegen ist, sondern der auch in seinem 55proz. Stärkemehlgehalt dieses bei richtiger Zubereitung der Assimilierung zugänglich macht. Nationeller Anbau bringt schon auf 500 Quadratmeter 425 Zentner Bohnen, wie die Versuche der badischen Landwirtschaftskammer ergeben haben. („Ueber Land und Meer“ Nr. 18). Lieferungsverträge, hohe Erzeugerpreise, durch Straßburger System für Minderbemittelte erträglich gemacht, Gratliefereung von Samen nicht nur für Feldbohnen, sondern auch an den Kleingartenbau, dürften nicht nur den Eiweißbedarf befriedigen, sondern die Ernährungsfragen überhaupt lösbar machen. Denn ihr hoher Stärkemehlgehalt als Fettbildner erleichtert auch die Fettnot nach der Formel: 50 Gr. Fett können durch 90 Gr. Kohlehydrate ersetzt werden. Vielleicht sind jetzt auch aus der Ukraine Lieferungen zu erreichen, welche dann gleichmäßig verteilt werden könnten.

Wenn irgend etwas, müßten gerade Hülsenfrüchte streng rationiert und auf Karten verteilt werden für fleischlose Tage, mit Anweisungen zur Zusammenstellung und Zubereitung. Sie sind noch niemals im Kriege ihrem Nährwert entsprechend bewertet worden. Man aß Erbsen mit Rippsteck und Schweinsohren, solange man sie hatte, anstatt mit diesen Karitäten die Kartoffelsuppe zu einem sättigenden vollwertigen Gericht zu machen. Nur durch diese zwar wohlwollschmeckenden, aber vom hygienischen Standpunkte falschen Zusammenstellungen sind Hülsenfrüchte in den Ruf schwerer Verdaulichkeit gekommen. In Massen-speiseanstalten kochte man an einem Tage Erbsensuppe und Fisch, also doppelten Fleischersatz, während an vier anderen Tagen überhaupt kein Eiweißträger das Fleisch ersetzte. Nach Art der Rumsfordsuppe konnte mit den Erbsen am Fischtage an vier anderen Tagen das Essen vollwertig gemacht werden.*** Ebenfalls werden

** „Der Orden der Trappisten und die vegetarische Lebensweise.“ (Berl. der „Aerztl. Rundschau“ O. Smelin München).

*** Passende Zusammenstellungen für 260 Tage nebst Kochvorschriften in den Kriegsgerichten „Ohne Fleisch“ und „Ohne Fett“, 35 Pfg. Verlag M. Briester, Frankfurt a. M. und „Kriegskochbuch für fleischlose Tage“, Verlag Engert und Schloffer, Frankfurt. Empfohlen und mit einem Vorwort versehen von Prof. Dr. Carl v. Noorden.

noch im vorigen Winter an Bohnentagen weiße Bohnen in Mengen in Massenflächen verteilt, als ob es Gemüse wären. Ihr Eiweißgehalt ist bedeutend höher als der von Fleisch. Gibt oder genießt man denn je einen ganzen Keller voll geschauten Fleisches zum Mittagessen? Mit diesen Bohnenportionen konnte an sechs Mittagen die Mahlzeit sättigend gemacht werden. Man verwende sie in ebenso kleinen Mengen wie Fleisch, wie sie uns die jegliche Forderung aufzwingt, und es werden genug für jeden Deutschen da sein, auch für die Notleidenden in diesem Kriege: im Beamten- und Mittelstande. Durch eine quantitativ noch so geringe sättigende Eiweißgrundlage wird sich auch die so schwierige Preisfrage für Obst und Gemüse von selbst lösen. Nur die überstarke Nachfrage führt zu Ueberzahlungen, welche die Ware dem Markt entziehen.

In der Bewertung der Hülsenfrucht bezüglich des Nährwertes sowohl wie des Preises berechnen wir nie, daß Fleisch 75 Prozent Wasser enthält. Wir bezahlen in jedem Pfund Fleisch dreiviertel Pfund Wasser, während wir die Hülsen- und Körnerfrucht trocken kaufen und bezahlen und uns zu Speisen daraus, die ebenso vollwertige Beilagen bilden wie Fleisch, dieses Quantum Wasser aus der Leitung holen. Wir erhalten also aus einem viertel oder Drittel Pfund Bohnen (je nachdem wie sie quellen, d. h. Wasser auffaugen) ein ganzes Pfund fertige Speise, die ebensoviel Nährwert hat, wie ein Pfund Fleisch. 3 B. Erbsen- und Sauerkraut, Bohnenbrot zu grünen Bohnen usw. Man behandle in der Küche abgekochte Hülsenfrüchte genau so wie Fleisch, indem man falschen Hasen oder Feilanden bereitet, dem gewöhnlichen Geschmack möglichst entgegenkommend. Am besten werden sie ausgenüßt, wenn man sie als Brötaustrich nach Art der Leberwurst zubereitet. Die Stadt Danzig verwendet Graupen in dieser Weise und gibt Austrich das Pfund zu 60 Pfennig ab. Diese Verwendung wäre besonders solchen Städten zu empfehlen, die eigene Wurstbereitung haben, daran anschließend. Aus Bohnen, am besten aus braunen, bayerischen, ist er noch vollwertiger, Fleisch und Wurst ersetzend, und gibt mit Leberwurstgeschmack eine willkommene Abwechslung für Marmelade. Jede Hausfrau kann ihn selbst bereiten und er kostet bei einfacher Herstellung 25 bis 30 Pfennig das Pfund (Rezepte in den genannten Kochbüchern), die man natürlich auch nach Herzenslust verteuern kann durch Butter, Speck, Erbsellen, Trüffel usw. Auch Fleisch schmeckt nicht ohne Salz oder Gewürz zubereitet. Solche Speisen geben ein vollkommenes Gefühl der Sättigung, und wir werden auch „am Geldbeutel“ sparen, wie viel leichter bei sorglicher Einteilung ein tapferes Durchhalten werden kann. Nach Hindbeere ist der Kalorienwert für 1 Pfg. in magerem Fleisch 7, bei Erbsen 87, bei Kartoffeln sogar 150. Also ist selbst bei hohen Erzeugerpreisen ein wohlfeiles Haushalten möglich bei strenger, gewissenhafter Rationierung an jeder Mahlzeit. Man sagt, es sei für unsere Ernährung gleichgültig, ob wir unsere Fleischration oder ein Pfund Bohnen an einem Mittag verzehren oder auf 2 bis 3 Tage verteilen. Gewiß, es schadet nicht, aber: es ist nicht sparsam, und darauf kommt es jetzt an. Es fehlt unserer inneren Front aus Mangel an Vorbereitung auf den Hungerkrieg das System der Disziplin, der strengen Ordnung und Gewissenhaftigkeit, das uns brauchen unüberwindlich macht. Das

System, welches die Feinde mit „Militarismus“ brandmarken, das leider sehr oft in ungeschickten Händen hängen zeitigt, die bitter und schwer empfunden werden, das aber bisher gesiegt hat und siegen wird, sobald die Kraft und der Entgangswille, der unsere tapferen Feldgrauen zu Titonen macht, auch die Heimarmee beselen. Vor allen Dingen aber ist es nötig, daß man erfahren lernt, daß und wie man, ebenso wie unsere Vorkämpfer vor hundert Jahren, mit wenig Fleisch und Fett satt werden, billig leben und trotzdem gesund und arbeitsfähig bleiben kann.

Wenn soziale Volkswirtschaftler für später eine allgemeine Versorgung und Sicherstellung des Volkes durch Brot und Kartoffeln erstreben, Sorge man auch für ein Minimum an Hülsenfrüchten. Nur dann können wir bestehen in der kommenden Welt-hungernot, können wir siegen auch im wirtschaftlichen Konkurrenzkampf nach dem Kriege.