

23/11/1918

M9

== [Weniger — und doch nicht weniger!] Man schreibt uns aus dem Felde: Nun ist sie doch zur Lausache geworden, die Herabsetzung der Mehlmengen von 200 auf 160 Gramm! Die uns alle insofern berührende praktische Frage lautet: Wie kommen wir mit 160 Gramm Mehl oder der entsprechenden Brotmenge ebensoweit, wie mit der bisherigen, um 40 Gramm höheren Menge? — Zu dieser Frage gibt es eine glückliche Lösung, die bereits von vielen Tausenden praktisch erprobt ist und es nunmehr wirklich verdient, Allgemeingut zu werden. Das Rezept lautet ganz einfach: Brot rösten! Es ist die naturgemäße Folgerung aus dem altbekannten: „Gut gekaut ist halb verdaut!“ Wie soll man aber auch sonst einen ausgehungerten Menschen zum ausgiebigen Kauen bewegen? Die Schluckbewegung setzt ein, sobald das Gekaute die Speiseröhre ohne Schwierigkeiten hinabgleiten kann, und das ist bei unserem K-Brot recht bald der Fall, besonders wenn es infolge seines hohen Wassergehalts in frischem Zustande sehr weich ist. Eine Preisfrage unter im Felde stehenden Heeresangehörigen über die Verbesserung der Feldkost hat kürzlich ergeben, daß das Brotrösten fast allen Draußen bekannt ist. Viele drückten ihr Bedauern darüber aus, daß die Verhältnisse es häufig nicht gestatten, dieses Wissen in die Tat umzusetzen. In der Heimat ist die Ausführung selbst dann gut möglich, wenn der Gebrauch von Feuerungsmitteln auf das Mindestmaß eingeschränkt werden muß. Das Brot soll nämlich gar nicht frisch geröstet genossen werden, sondern frühestens nach dem völligen Erkalten. Es steht auch durchaus nichts im Wege, den ganzen Wochenbestand an Brot auf einmal zu rösten, d. h. die dünnen Brotschnitten auf gelindem Feuer, am besten im Backofen, solange zu trocknen, bis eine leichte Bräunung erzielt ist und die einzelne Schnitte sich beim Zusammendrücken zwischen zwei Fingern nicht mehr teigig anfühlt. Diese Behandlung des Brotes hat ferner noch den Vorteil, daß dem Schimmeligwerden vorgebeugt ist, einer Erscheinung, mit der gerade jetzt während der warmen Monate gerechnet werden muß. — Der amerikanische Arzt Horace Fletcher, der, wie bekannt, für das gründliche Kauen eintritt und in vielen Ländern zahlreiche Anhänger besitzt, schätzt den Minderverbrauch an Nahrungsmitteln bei gewissenhaftem „Meißern“ auf die Hälfte des vorherigen Gesamtverbrauches. Dementsprechend ist es nichts Unmögliches, bei einer Einschränkung um ein Fünftel in bisheriger Weise auszukommen und somit zu beweisen, daß „40 von 200 immer noch 200 bleibt“ (Dem deutschen Volke wäre es freilich am liebsten, wenn ihm dieser „Beweis“ nicht nötig wäre. D. Reb.) C. E.