

Was sollen wir während der Kriegszeit essen und trinken?

Die Fleischnahrung. — Sparen mit dem Fett! Der Wert der Milch und des Käses. — Keine Brotvergeudung. — Ausgedehnte Verwendung der Kartoffel und des Gemüses. — Wasser und Milch. — Abwechslung in der Kost.

Die Berliner Zentralstelle für Volkswohlfahrt hat mit Rücksicht auf die jetzige Kriegszeit ein von hervorragenden Ärzten und Männern der Wissenschaft zusammengestelltes Ernährungsmerkblatt herausgegeben, dem wir folgendes entnehmen:

Wo der Fleischgenuß in den letzten Jahren übermäßig gestiegen ist, führe man ihn auf ein bescheidenes Maß zurück. Wurst- und Fleischauschnitt zum Frühstück können sehr wohl in Wegfall kommen, ebenso der jetzt durchwegs zu reichliche Genuß von Fleisch zum Abendessen. Sogar der völlige Verzicht auf Fleisch an einzelnen Tagen schädigt die Gesundheit nicht. Das Fleisch kann durch andere Speisen sehr wohl ersetzt werden, vor allem durch Käse, Milch, saure Milch und gehaltvolle Mehlspeisen. Wenn man Fleisch ißt, soll man sorglich damit umgehen. Abfälle und Kette, die heute vielfach als wertlos weggeworfen werden, liefern gute Suppen und Saucen und andere Gerichte.

Der Genuß von Schmalz, Speck, Kunstbutter und anderem Fett, besonders auch von Butter und Rahm (Sahne wird in einzelnen Landesteilen, wo man kein Brot ohne Fettaußtrieb genießt, stark übertrieben. Ein zu reichlicher Fettgenuß ist gesundheitsschädlich, da er die Verdauung beschwert, außerdem ist das Fett ein unverhältnismäßig teures Nahrungsmittel. Der Verbrauch von Fett in der Küche läßt sich einschränken. Als Zutat zum Brot läßt sich das Fett durch andere Stoffe ersetzen, besonders durch Obst, Obstmus, Marmelade. Die Fetttreste soll man nicht verkommen lassen, man kann sie durch Ausbraten oder Reinigen (Durchlöchen) wieder verwendbar machen.

Die Milch soll reichliche Verwendung finden. Auch saure Milch und Buttermilch sind ausgezeichnete Nahrungsmittel. Alle Arten der Milch lassen sich auch zu Suppen und Mehlspeisen verwenden. Hierzu eignet sich auch die abgerahmte Milch (Magermilch), deren Verwendung sich bei billigem Preise empfiehlt. Die mannigfachen aus der Milch hergestellten Käsearten, besonders auch Quarkkäse, sind belöbliche und nahrhafte Speisen. Milch und Käse sind ein vortrefflicher Ersatz für Fleisch und Eier.

Die Sitte vieler Landesteile, als Frühstück und Abendbrot Grützen und andere Suppen mit Zusätzen zu genießen, verdient Nachahmung. Altes Brot ist ebenso verwendbar wie frisches. Ausschließlicher Genuß frischen Gebäcks führt zur Brotvergeudung. Brotreste lassen vielfache Verwertung in der Küche zu. Man soll sie trocken aufbewahren, damit sie nicht verschimmeln und ungenießbar werden.

Die Kartoffel soll im Haushalt eine ausgedehnte Verwendung finden, denn sie läßt sich zu mannigfachen und wohlschmeckenden Speisen verarbeiten. Sie kann mit vielen Gemüsen, sowie auch mit Obst zusammengekocht werden. Man koche im allgemeinen die Kartoffeln mit der Schale, denn durch das Schälen geht ungefähr ein Zehntel unnütz verloren. Erfordert die Zubereitung eines Kartoffelgerichtes das Schälen, so soll man sich des Sparmessers (Kartoffelschälers) bedienen. Ein gut zubereitetes Gemüse ist ein wertvoller Bestandteil des Mittagessens. Das Gemüse ermöglicht viel Abwechslung in der Kost. Bei der Zubereitung spare man an Fett. Auch Gemüseabfälle verdienen eine sorgfältige Verwertung.

Zucker kann man in ausgiebiger Weise im Haushalt verwenden. Er hat einen hohen Nährwert. Während er in früheren Zeiten nur den Bemittelten zugänglich war und deshalb mehr als Genußmittel betrachtet wurde, kann er heute bei billigem Preise geradezu als Volksnahrungsmittel dienen. Mit reichlich Zucker eingekochtes Obst, Obstmus usw. ersetzen auf dem Brot die Butter. Saße Mehlspeisen, namentlich mit Obstbeilagen, sind keine bloße Leckereien. Sie können recht wohl dann und wann das Hauptgericht der Mittags- oder Abendmahlzeit sein.

Die besten und gesündesten Getränke sind Wasser und Milch. Kaffee und Tee schaden bei mäßigem Genuß nicht, haben aber einen Nährwert nur in dem Zusatz von Zucker und Milch. Im Genuß eisiger Getränke halte man Maß. Namentlich Branntwein ist geeignet, die Gesundheit zu schädigen.

Abwechslung in der Kost ist für die Gesundheit von großer Bedeutung, weil der Körper durch sie am ehesten alle notwendigen Nährstoffe erhält und außerdem die Gflust angeregt wird. Die Kriegszeit ist kein Hindernis, die Kost ebenso abwechslungsreich zu gestalten wie bisher. Man muß nur die Möglichkeit verschiedenartiger Zubereitungen der einzelnen Nahrungsmittel richtig ausnützen.