

Wie nährt man sich billig bei den heutigen Preisen?

Von Dr. R. Wlassak.

II. *)

Kartoffeln, Reis, Bohnen, Brot und Weizen Grieß.

Was lernen wir aus den im ersten Aufsatze wiedergegebenen Tabellen? Aus Zeile 1 der ersten Tabelle etwas Unbekanntes: daß die Kartoffel das billigste Nahrungsmittel ist. Besehen wir aber die Zahlen näher, so ergibt sich sofort eine — auch wieder bekannte — praktische Einschränkung. Mit dem Gesamtnährwert der Kartoffeln, die für eine Krone erhältlich sind, läßt sich allerdings der Kraft- und Wärmebedarf bei mittlerer Arbeit für mehr als drei Tage decken. Aber erstens ist die Tagesmenge von 2 $\frac{1}{2}$ Kilogramm Kartoffeln selbst für einen sehr hungrigen Magen zu umfangreich und zu einformig, zweitens würde dabei, wie ein Blick auf die zweite Tabelle, Zeile 5, lehrt, Eiweißmangel entstehen. Die nötigen hundert Gramm Eiweiß sind ja erst in der kaum noch zu bewältigenden Menge von rund 4 $\frac{1}{2}$ Kilogramm Kartoffeln enthalten. Daraus ergibt sich: Wo die Not dazu zwingt, das Nahrungsbedürfnis hauptsächlich mit Kartoffeln zu decken, soll alles darangesetzt werden, als Zukost einen billigen, aber eiweißreichen und nicht umfangreichen Nährstoff zu geben. Die zweite Tabelle zeigt, daß die Bohnen der billigste „Eiweißträger“ sind; den Bohnen steht an Billigkeit am nächsten der Topfen. Man wird als Zukost zu den Kartoffeln zum Topfen greifen, weil er weniger umfangreich ist und sich dies aus Gründen des Geschmacks empfiehlt, die gesundheitlich ebenfalls wichtig sind. Auf den Topfen seien als eiweißreiche und verhältnismäßig billige Nahrung alle Arbeiterfrauen nachdrücklich aufmerksam gemacht. Der Topfen ist nicht nur eiweiß-, sondern auch fettreich, wenn er aus nicht abgerahmter Milch gemacht wird. Er stellt also auch für den Wärme- und Kraftverbrauch ein hochwertiges Nahrungsmittel dar und seine Verwendungsmöglichkeiten in der Küche sind sehr mannigfaltig. Mit 500 Gramm Kartoffeln, 400 Gramm Brot und 50 Gramm eines billigen Fettes, etwa Schweineschmalz, ist der Tagesbedarf eines erwachsenen Mannes bei mittlerer Arbeit, sowohl was den Kraft-, als auch den Eiweißbedarf anlangt, zu decken. Natürlich sollen damit nur die Zahlen der Tabellen etwas anschaulicher gemacht werden.

Nächst den Kartoffeln sind, nach dem Gesamtnährwert gemessen, Reis, Bohnen, Brot und Weizen Grieß die billigsten Nahrungsmittel. Einer Empfehlung bedarf vielleicht nur der Reis. Der Reis ist bis nun ein verhältnismäßig billiges Nahrungsmittel. Er ist viel eiweißreicher als die Kartoffeln, muß aber unter unseren Verhältnissen trotzdem, wenn die Nahrung nicht zu umfangreich werden soll, mit einem Eiweißträger genossen werden. Als solcher empfiehlt sich hier die Milch. In Milch gekochter Reis ist ein billiges und sehr gesundes Nahrungsmittel, dem man zweckmäßig noch gedörrtes Obst, etwa Pflaumen, beigibt. Da die Milch bei der Bereitung von Milchreis nur als Eiweißträger dient, so kann hierzu die billigere, abgerahmte Milch verwendet werden. Wird Reis in Wasser gekocht, so setze man reichlich geriebenen Käse hinzu.

Der Zucker.

Ein besonderes Wort ist über den Zucker zu sagen. Der Zucker ist allerdings bei uns, verglichen mit den Preisen in den anderen Ländern, sehr teuer. Trotzdem ist kein Grund vorhanden, ihn als ein Luxusnahrungsmittel zu behandeln. Die erste Tabelle zeigt, daß man für eine Krone im Zucker fast ebensoviel Nährwert für den Kraft- und Wärmeverbrauch bekommt wie im Mehl. Nur muß bedacht werden, daß er vollkommen eiweißfrei ist. Kocht also die Arbeiterfrau Milchreis und sorgt damit für ein genügend eiweißreiches Gericht, so ist es durchaus wirtschaftlich, die Dörrzweischen dazu stark mit Zucker zu süßen. Dasselbe gilt von einer Topfenmehlspeise. Zu beachten ist auch noch, daß man im Zucker für eine Krone mehr Gesamtnährwerteinheiten erhält als selbst im billigsten Fett. Ganz zu entbehren ist das Fett in der Küche natürlich nicht. Für die Zeiten der Teuerung kann aber der Fettverbrauch ganz ohne gesundheitlichen Schaden durch erhöhten Zuckerverbrauch ersetzt werden. Sehr zu empfehlen ist zu diesem Zwecke billiges Dörrobst mit reichlichem Zuckersatz. Von den Fetten sind die unter verschiedenen Namen wie „Kunerol“, „Palmin“ u. s. w. in den Handel kommenden Pflanzenfette die billigsten. Sie sind gesundheitlich durchaus einwandfrei. Den Pflanzenfetten steht im Preise am nächsten das Schweineschmalz.

Welche Nahrungsmittel haben Eiweißgehalt?

Wie steht es nun mit den Nahrungsmitteln, die hauptsächlich wegen ihres Eiweißgehalts gegessen werden? Das eiweißreichste, aber auch teuerste Nahrungsmittel ist das Fleisch. Hier muß gleich gesagt werden, daß der Nährwert des Fleisches immer noch überschätzt wird. Vor allem ist es vollkommen falsch, zu meinen, daß der schwer arbeitende Mensch einer reichlichen Fleischkost bedarf. Die praktische Erfahrung und der wissenschaftliche Versuch haben übereinstimmend ergeben, daß die Quelle der Muskelarbeit unter gewöhnlichen Umständen die „Zuckerstoffe“, also Zucker selbst oder die Stärke des Mehles sind. Das Verlangen des städtischen Arbeiters nach Fleischkost hat mannigfaltige Gründe, unter denen obenan der steht, daß eine fleischarme oder fleischlose Kost leicht geschmacklos und einformig wird. Eiweißarm braucht eine fleischarme oder fleischlose Kost aber durchaus nicht zu werden und in Zeiten der Teuerung muß eben mit geschickter Köchekunst die Klippe der Einformigkeit einer solchen Kost möglichst umgangen werden. Als eiweißreiche billige Ersatzmittel für Fleisch kommen in Betracht der schon genannte Topfen, die Hülsenfrüchte und der Käse. Gerade die Hülsenfrüchte, Bohnen, Linien, Erbse werden leicht einformig und auch zu voluminös. Beides kann gemildert werden, wenn sie mit Fett zusammen genossen werden. Bohnen und Linien mit Speck sind ein ausgiebiges und billiges Gericht. Wichtig ist, daß sie weich gekocht werden; bei dem „harten“, das heißt kalkhaltigen Wiener Wasser erreicht man dies leicht durch Zusatz von ein klein

wenig in jeder Drogerie erhältlichen doppeltkohlensauren Natrons (Soda bicarbonica). Ausgenützt werden die Hülsenfrüchte am besten, wenn sie durch ein Sieb getrieben, „passiert“ werden. Nächst den Hülsenfrüchten ist als Fleischersatz am meisten Käse zu empfehlen. Die aus nicht abgerahmter Milch hergestellten Hartkäse, der Schweizer und der allerdings weit teurere Emmentaler Käse, haben den größten Nährwert.

Welches Fleisch soll ich kaufen?

Nun das Fleisch selbst. Bekanntlich haben die einzelnen Fleischsorten sehr verschiedene Preise; diese Preise richten sich, wenn man von den teuren Rendenstücken hier ganz absteht, unter anderem auch danach, ob das Fleisch von Mastvieh oder von weniger gut genährten Tieren herrührt. Mastviehfleisch ist das teuerste. Trotzdem ist es im allgemeinen wirtschaftlicher, fettes Fleisch zu kaufen. Um 100 Gramm Eiweiß in „billigem“, von mageren Tieren herrührendem Rindfleisch zu erhalten, muß man 487 Gramm solchen Rindfleisches für 86 Heller kaufen. Im fetten Schweinefleisch erhält man die 100 Gramm Eiweiß in 689 Gramm erst für mehr als das Doppelte, nämlich für 207 Heller. Der Gesamtnährwert dieser 487 Gramm mageren Rindfleisches beträgt aber in Wärmeeinheiten nur 414 Kalorien, der der 689 Gramm fetten Schweinefleisches aber 2797 Kalorien (Wärmeeinheiten), also fast das Siebenfache. Der Preisunterschied wird also mehr als ausgeglichen. Es empfiehlt sich daher, trotz des höheren Preises, fettes Fleisch, vor allem fettes Schweinefleisch, zu kaufen.

Wenn mit den teuren eiweißreichen Nährstoffen gespart werden muß, so ist es wichtig, zu beachten, daß sie nicht auf einmal nur bei einer, sondern verteilt auf mehrere Mahlzeiten gegessen werden sollen. Auf diese Art erfüllen die Eiweißstoffe ihren Zweck, Erjas für das zerlegte Körpereiwweiß zu bilden, weit besser, als wenn eine größere Menge auf einmal verzehrt wird. Wo die Kost sehr fleischarm ist, soll schon zum Frühstück ein Stück Käse gegessen werden. Es kann dafür an den übrigen Mahlzeiten gespart werden. Das übliche Wiener Frühstück, bestehend aus viel Kaffee und wenig Milch und etwas Semmel, ist überhaupt höchst ungesund. Mindestens sollte morgens vor der Arbeit schon reichlich Brot, womöglich mit billigem, zuckerreichem Obstmus, gegessen werden. Noch zweckmäßiger und nicht teurer wäre ein Haferbrei und Milch. Aber um das durchzusetzen, müßte man wohl einen eigenen Werberverein und eine eigene Zeitung gründen! Eine oder die andere Arbeiterfrau versucht es aber vielleicht doch bei ihren Kindern.

In den Tabellen wird man die grünen Gemüse vermissen. Sie wurden nicht aufgenommen, weil ihr eigentlicher Nährwert gering ist. Sie sind aber sehr wichtig, um die Mahlzeiten schmackhaft und abwechslungsreich zu machen. Darüber hat aber die „Wissenschaft“ nichts zu sagen, hier haben allein der Geschmack des einzelnen und die Köchekunst das Wort. Und über die Preise weiß jede Arbeiterfrau selbst Bescheid.