

Wie muß man sich billig bei
den fertigen Preisen?

Die Salze.

Zum Schluß ein Wort über die Salze, über die anorganischen Bestandteile der Nahrung. Bei überwiegend vegetabilischer Nahrung — besonders wenn viel Kartoffeln gegessen werden — stellt sich ein Bedarf nach Kochsalz ein. Der natürliche Instinkt trifft aber, was die zugesetzten Kochsalzmengen angeht, zumeist das Richtige, es braucht also darüber nichts weiter gesagt zu werden. Die übrigen nötigen Salze sind mit Ausnahme von Kalk und Eisen stets in ausreichender Menge in jedweder Nahrung enthalten. An Kalk und an Eisen kann aber leicht Mangel entstehen; darauf muß vor allem Bedacht genommen werden bei der Ernährung von schwangeren und stillenden Frauen und bei Kindern. Für die Kalkzufuhr sorgen wir am besten, leider nicht auch am billigsten, durch die Milch. Auch Topfen und Käse sind kalkreich. Aber auch für die Eisenzufuhr muß gesorgt werden. Kleine, über dem Säuglingsalter stehende, also mehr als neun Monate alte Kinder bedürfen des Eisens zur Blutbildung, erhalten aber oft eine geradezu ausgerechnet eisenarme Nahrung, wenn sie mit Milch und Brei ernährt werden. Für kleine Kinder empfiehlt sich als eisenhaltige Nahrung Eidotter, bei etwas älteren Spinat, und noch später Blutwurst. Das teure „Hämatogen“, das unvernünftige Ärzte „blutarmen“ Kindern geben, ist nichts weiter als keimfrei gemachtes Ochsenblut, das man in der Blutwurst weit billiger bekommt.

Aufmerksamen Lesern der beiden Tabellen wird der hohe Gesamtnährwert und hohe Eiweißgehalt der Nüsse auffallen. Auch der Preis ist, wenn man den hohen Nährwert betrachtet, nicht sehr hoch. Für die tägliche Massenernährung kommen sie aber schon der beschränkten Vorräte halber nicht in Betracht. Als gelegentliche der Abwechslung dienende Zutat sind sie aber sehr zweckmäßig. Eine Mehlspeise mit Nussfülle hat einen so hohen Nährwert, daß sie auch heute im Arbeiterhaushalt kein Luxus ist. Als Sonntagspeise sei sie also gelegentlich empfohlen.