

26./X. 1916

Anpassung der Küche an die Kriegsnotwendigkeiten.

In einer von der Noth veranstalteten, gutbesuchten Versammlung auf der Hohen Warte hielt gestern Frau Priester aus Frankfurt einen Vortrag über die Ernährungsfragen in der Kriegszeit. „Die Kämpfer an der inneren Front“ nennt Frau Priester die Frauen, ihr Kampf gilt der verhängnisvollen Knappheit unserer Lebensmittel. Unsere Waffe dagegen sei der leider bis jetzt verpörrtete Vegetarismus. Die Pflanzenkost sei vollständig imstande, dem menschlichen Organismus jene Nährwerte zu geben, die er braucht, und trage durch die Vermeidung oder Verminderung der Fleischkost bei,

den Viehbestand zu schonen und die Milchwirtschaft dem allgemeinen Bedürfnis entsprechender zu gestalten. Die wichtigsten, momentan in Betracht kommenden eiweißhaltigen Nahrungsmittel seien Hülsenfrüchte, besonders Bohnen, ferner Käse, Kastanien und Nüsse. Sie werden als Fleischersatz verwendet. Ganz kleine Mengen genügen, um das Fleisch entbehrlich zu machen, deshalb müssen sie, wenn auch teuer, doch gekauft und verwendet werden. Es sei sehr wichtig, daß alle Lebensmittel jetzt möglichst fein zerkleinert, sehr weich gekocht und außerdem noch überaus sorgfältig gekaut werden. Merkblätter zur Ermahnung zum Kauen sieht man im Deutschen Reich in allen Bahnhöfen, in allen Schulen und anderen öffentlichen Gebäuden. Die fettarme Küche sei dem Magen ganz zuträglich. Tatsächlich seien jetzt überraschend viel Magenkatarrhe geheilt. Die meisten Nahrungsmittel besitzen übrigens auch etwas Fettgehalt, Nüsse enthalten zum Beispiel bis zu 66 Prozent Fett. Sehr wichtig sei die Erzeugung von Magerkäse, der ein wertvolles Nahrungsmittel sei und getrocknet, in Verbindung mit Kartoffeln, den weitesten Bevölkerungskreisen zugänglich gemacht werden müßte. Auch Pilze bieten einen nährhaften Fleischersatz.