

Fleisch oder Milch?

Von

Dr. med. Karl Bornstein.

Zu dem Aufsatz von Buchdirektor Mommsen im Abendblatt vom 2. Juli der „Vossischen Zeitung“ gehen uns noch folgende ernährungsphysiologische Betrachtungen zu:

Es steht fest, daß das Fleisch zwar eine angenehme, aber nicht lebensnotwendige Nahrung ist, daß eine fleischlose Ernährung durchaus den Forderungen der Wissenschaft, Vernunft und Erfahrung entspricht. Voraussetzung ist natürlich, daß der Eiweißgehalt der Nahrung genügt. Zu wenig bekannt und anerkannt ist leider die Tatsache, daß von den drei Eiweißsorten: Pflanzen-, Milch- und Fleisch-Eiweiß das letzte an fleischbildendem und fleischerzeugendem Werte hinter den beiden ersten Eiweißen zurücksteht.

Gelingt es uns — und das scheint nach den sachverständigen Ausführungen des Herrn Mommsen der Fall zu sein — die kleinen wöchentlichen Fleisch- und Buttermengen durch eine tägliche Zufuhr von einem halben Liter Milch zu ersetzen, dann erhalten wir täglich statt 5 bis 6 Gramm Fleisch-Eiweiß — Mommsen hat zu hoch gerechnet — 15 Gramm Milch-Eiweiß; statt 5 Gramm Butterfett 15 Grammen Milchfett. Außerdem aber noch den Milchzucker in Menge von mindestens 20 Grammen täglich außer den Milchsalzen, die auch nicht außer Berechnung gestellt werden dürfen. Nach Nährwerten berechnet, erhalten wir, wenn wir die Frage: Fleisch oder Milch? dahin beantworten, daß wir Milch statt Fleisch verlangen, statt ungefähr 70 bis 80 Kalorien täglich in Fleisch und Butter in der Milch 300 Kalorien. Diese Nahrungsanreicherung durch mehr als 200 Kalorien, die Vermehrung der leider sehr geringen Eiweißmengen durch besseres und bestes Eiweiß dürfte sich in kurzer Zeit in erhöhtem Wohlbefinden und Vermehrung der Energie kundtun.

Das einzig Unangenehme wäre hierbei nur, daß man sich für lange Zeit eines Nahrungsmittels entöhnen müßte, das besonders als Genußmittel für die meisten scheinbar unentbehrlich geworden ist. Obwohl ich mich stets in Wort und Schrift — auch lange vor dem Kriege — bemüht habe, auf Grund feststehender Tatsachen, die uns die Wissenschaft, Vernunft und Erfahrung lehrt, das Fleisch seiner unverdienten Hochschätzung zu entkleiden und von seinem angemessenen Herrscherthron herunterzuholen, gebe ich gern zu, daß es für viele ein Gaumen- und Jungenofer bedeutet, völlig fleischlos leben zu müssen. Diesen Vיעlen gebe ich zu bedenken, daß das Opfer nur ein scheinbares ist. In kurzer Zeit ist der eingebildete Schmerz überwunden. (Wie beim Raucher, der den lieb gewordenen und scheinbar unentbehrlichen Genuß aufgeben muß und nach kurzer Zeit merkt, daß er nur etwas aufgegeben hat, was er ohne triftigen Grund sich angewöhnt hat.) Ein Genuß weniger, dafür aber mehr Nahrung und für die Hausfrau die Möglichkeit abwechslungsreicher und genußreicherer zu kochen. Statt eines jetzt seltenen Genußes täglich neue Genüsse.

Ich wünsche im Interesse des Volkes von Herzen, daß die Forderung Mommsens endlich in die Tat umgesetzt wird. Das Volk — mit Ausnahme der nicht Allzuweisen, die sich auch jetzt alles leisten können — wird bald einsehen, daß ihm wenig entzogen aber viel gegeben worden ist. Mit Mommsen bin ich der Ueberzeugung, daß es bei der neuen Wirtschaftsführung über kurz oder lang möglich sein wird, zu mäßiger Fleischnahrung zurückzukehren. Zu der Friedensschlemmerei: 1 Kilo Fleisch pro Woche und Kopf durchschnittlich werden und sollen wir nicht zurückkehren. Ich lasse es übrigens dahingestellt, ob die dem Heere zur Verfügung gestellte Fleischmenge, falls sie wirklich so hoch ist, wie angegeben wird, nicht zu hoch gegriffen ist. Weniger Fleisch und mehr anderes, zum Beispiel konservierte Milch, dürfte auch hier weit zuträglich sein.

Im übrigen: Elle tut not.