

Unsere Ernährung in der nächsten Zukunft und die neue Fleischverordnung.

Von Professor Dr. Freiherrn v. Pirquet.

Wien, 11. Mai.

Es ist eine sehr undankbare Aufgabe, jetzt auf die Frage zu antworten, was soll ich essen?, da eine Auswahl momentan nicht möglich ist. Die einzige Antwort, die man jetzt geben kann, ist die: Was du bekommst. Ebenso undankbar ist es, jetzt Verordnungen zu machen, ebenso leicht, sie zu kritisieren, aber sehr schwer, etwas Besseres anzugeben. Auf eine andere Frage will ich gern antworten: Was sollen wir vom nächsten Herbst an essen, damit wir im nächsten Frühjahr besser daran sind als in diesem Jahr?

Zur Beantwortung dieser Frage kann ich nicht umhin, etwas länger auszuholen, um die Grundlage unserer Beurteilung der Speisen zu erklären, nämlich den Nährwert. Während wir ja alle mit dem Metermaß und mit dem Gewichtmaß von Jugend auf vertraut sind, ist das Maß des Nährwertes noch nicht so vollständig geworden. Der Nährwert der Speisen beruht in letzter Linie auf ihrem Verbrennungswert, soweit er physiologisch nutzbar gemacht werden kann, und das bisherige Maß dieses Verbrennungswertes, die Kalorie, war das Hindernis in der Popularität, an dem allgemeinen Verständnis. Ich habe darum ein neues, einfaches, leichtverständliches Maß als Grundlage genommen, den Nährwert von einem Gramm Milch, und ich vergleiche damit den Nährwert aller anderen Nahrungsmittel. Das Fett ist dreizehnmal so viel wert als die Milch, wasserfreies Eiweiß, wasserfreie Stärke und Zucker sind sechsmal so viel wert. Alle übrigen Nahrungsmittel sind in ihrer Zusammensetzung gemischt, sie enthalten einestheils unverdauliche Teile und andererseits Wasser in sehr verschiedenen Mengenverhältnissen. Wir können ihren Nährwert ihnen nicht ansehen oder anschnicken, sondern sind bei ihrer Beurteilung auf die chemische Untersuchung oder auf das Experiment angewiesen. So haben Mehl oder Käse den fünffachen Nährwert der Milch, das Fleisch bei mittlerem Fettgehalt nur die Hälfte davon, also 2,5 Milcheinheiten in Gramm, und die Kartoffel wieder die Hälfte davon, also 1,25 Milcheinheiten in Gramm. Die frischen Gemüse haben einen außerordentlich hohen Wassergehalt und dadurch verhältnismäßig sehr geringen Nährwert; so haben zum Beispiel die Kohlrüben 0,4 Milcheinheiten in Gramm (die Zuckerrüben 1,0 Milcheinheiten), die Gurken von nur 0,2 und die Bouillon, die Kraftbrühe, hat nur 0,1 des Nährwertes der Milch.

Wenn aber essen wir lieber Bouillon als den 130mal so wertvollen Rindstalg, weil unserem Gaumen die Extraktstoffe des Fleisches viel besser schmecken als das Fett. Damit komme ich zu dem Hauptpunkte, von dem aus wir unsere Anschauungen umorientieren müssen: In der jetzigen Zeit ist vor allem der Nährwert zu berücksichtigen, nicht der Geschmack. Damit ist aber nicht gesagt, daß wir die Kochkunst vernachlässigen sollen. Im Gegenteil; jetzt ist sie erst wichtig. Aus einem saftigen Stück Fleisch, Reis, Tomaten und Trüffel eine gute Speise zu machen, ist keine Kunst. Wenn aber die Köchin mit den einfachsten Zutaten, aus Bohnen ein wohlschmeckendes Gemüse, aus den geschmacklosen Graupen einen feinen Auflauf, aus Hirsebrei einen delikaten Schmarren bereiten kann, dann hat sie ein künstlerisches Werk geleistet. Die Aufgabe, die den Köchinnen für das nächste Jahr vorbehalten ist, damit wir unser Auslangen finden, wird gerade die sein, aus den einfachen vegetabilischen Nahrungsmitteln, die unsere Landwirtschaft liefert, Mehl, Zucker, Kartoffeln, Gemüse, und mit möglichst wenig tierischen Produkten eine uns mündende Kostfolge zu erzielen; denn der Hauptfehler, durch den uns die Kriegswirtschaft in die allgemeine Nähr-

stoffknappheit gebracht hat, war die übermäßige Forderung nach tierischen Produkten seitens der Armeen. In alter Zeit, wo die Armeen noch einen kleinen Prozentsatz der Bevölkerung ausmachten, war die Kostform der Soldaten für die Allgemeinheit ohne Bedeutung. Diese Kostformen sind aber aus der alten Zeit im Prinzip noch geblieben und haben nun, im Verlaufe der Kriegsjahre, dazu geführt, daß die Fleischproduktion mit ungebührlichen Preisen prämiert worden ist. Vom Standpunkte des Nährwertes ist nämlich die Fleischproduktion zum großen Teile eine Luxusproduktion. Ein Schwein muß mit rund 10 Kilogramm Kartoffeln gefüttert werden, um ein Kilogramm Fleisch anzusetzen; bei diesem Prozesse gehen 80 Prozent des Nährwertes verloren, während 20 Prozent in eine schwächere Form übergeführt werden.

Damit wird im nächsten Jahre für die Privatwirtschaft genügend Nährstoffe übrig behalten, muß dieser Sommer einerseits dazu benützt werden, um die Speisetzettel der großen Korporationen, insbesondere des Militärs, übrigens auch der Krankenanstalten und Gasthäuser zu reformieren. Fleisch und Fett dürfen nicht mehr als Hauptnährwerte gegeben werden, sondern müssen als Zulagen betrachtet werden. Andererseits muß ein lückenloses System von Höchstpreisen aufgestellt werden, welches nicht einseitig dem Erzeugungswerte, sondern mehr dem Nährwerte der vegetabilischen Nahrungsmittel entspricht. Dadurch wird die unverhältnismäßige Preisspannung, welche jetzt zwischen den einfachen Bodenerzeugnissen und dem tierischen Nahrungsmittel eingetreten ist, vermindert werden; der Anreiz zur übermäßigen Schweinehaltung wird wegfallen. Die letzte Verordnung, die den Fleischverbrauch regeln will, bestimmt per Person und Tag 15 Dekagramm rohes Fleisch ohne Zubereitung oder 18 Dekagramm mit Zubereitung. Der Nährwert dieser Fleischportion ist nach der obigen Berechnung ungefähr der von 375 Gramm Milch oder von 250 Gramm Kartoffel oder von 75 Gramm Mehl. Da der tägliche Bedarf der Durchschnittsbevölkerung im Hinterland per Kopf und Tag ungefähr mit 3000 Gramm Milchwert angenommen werden kann, so handelt es sich bei dieser Zuteilung ohnehin nur um ein Achtel des Tagesbedarfes an Nahrung.

Vom ärztlichen Standpunkte wäre es wohl das wichtigste, daß der Tagesbedarf an Nährwert als solcher in irgendeiner Form garantiert werde. Das ist wichtiger als die Zuweisung kleiner Quantitäten eines bestimmten Nahrungsmittels, und daß die Lebensmittelliste des nächsten Jahres die Garantien eines bestimmten Nährwertes enthalte, wäre mein Hauptwunsch für die Sommerarbeit des Ernährungsamtes.