

Für den Sommer empfiehlt neue Modelle fertiger Damenkleider, Seidenstoffe, Waschlenderstoffe, Bänder, Aufputz, Stickereien, Badeanzüge, Bademäntel, Badetücher, Badeschuhe, Reisekoffer, Reisetaschen, Reisekörbe, Reisehücher, Umhängtücher usw. A. Serzmannski, Wien, 7. Bezirk, Mariahilferstraße 26.

## Der Kaiser.

Der Kaiser hat heute die üblichen Vorträge entgegengenommen und in besonderen Audienzen empfangen: den Leiter des Ministeriums für Landesverteidigung Feldmarschalleutnant von Czapp, den Abgeordneten Professor Redlich, den Kriegsminister G. d. J. von Stöger-Steiner, den Oberleutnant Hoffer, den Konteradmiral Rudolf Pajér Edlen v. Meyersberg, den Minister Generalmajor Höfer und den Präsidenten des gemeinsamen Ernährungsausschusses Generalmajor Landwehr von Pragenau.

## Ein Merkblatt für Stadtflüchtige.

Wider Erwarten ist es doch einer verhältnismäßig großen Anzahl von Wienern gelungen, die Schwierigkeiten zu überwinden, die sich derzeit dem Besuch einer Sommerfrische entgegenstellen. Die allsommerliche Abwanderung von Wien „aufs Land“ wird zwar heuer nicht in dem Umfange sich vollziehen wie in friedlichen Zeiten; immerhin scheint die Zahl der Abmeldungen die gehegten Erwartungen erheblich zu übertreffen. Viele Sommerfrischler werden freilich die Erfahrung machen, daß sie der städtischen Lebensmittelknappheit nur entflohen sind, um noch größeren Schwierigkeiten bei der Beschaffung einzelner Lebensmittel gegenüberzustehen. Mögen nun diese Befürchtungen eintreffen oder nicht, das eine ist sicher: Wer es versteht, aus der reichen Vorratskammer zu schöpfen, die in Gottes freier Natur allen Kostgängern offen steht, der wird draußen auf dem Lande nicht ärgste Not leiden. Es ist nur zu bedauern, daß die meisten Stadtbewohner den Schlüssel gar nicht kennen oder verloren haben, der den Garten Gottes öffnet. In jedem Wald, auf jeder Wiese verstreut im Sommer ganze Wagenladungen von Wildkräutern und Wildgemüsen, die für die menschliche Ernährung nutzbar gemacht werden könnten, wenn ihre Eignung zum Ersatz fehlender Lebensmittel und die Art ihrer Verwendung allgemein bekannt wäre. Aber da fehlt leider bei Stadt- und Dorfmenschen; bei den ersteren, weil sie nie recht Gelegenheit hatten, etwas praktische Kräuterkunde zu treiben, bei den letzteren, weil sie bisher noch nicht genötigt waren, sich nach Ersatz-Lebensmitteln umzusehen.

Schon mit den eigens für Nahrungszwecke gezogenen Ruchengemüsen ist man bisher auf die denkbar unwirtschaftlichste Weise umgegangen. Die meisten Hausfrauen wissen noch heute nicht, wie man aus Gemüse so wohl-schmeckende Gerichte bereitet, daß auch der einge-fleischteste Fleischesser danach groißt, und, was die Hauptsache ist, wie man aus den Gemüsegerichten den ganzen Nährwert der frischen Pflanze herausholt. Nach dem vorausgesehen ist, daß heuer die Gemüsekost auf dem Tische der meisten Sommerfrischler einen viel bevorzugteren Platz einnehmen wird als in früheren Zeiten, dürfte es nicht überflüssig sein, das über diese beiden Punkte schon Gesagte neu ins Gedächtnis zu rufen und noch nicht Gesagtes seinem Erfahrungsschatze einzuverleiben.

Vor allem die noch immer nicht genügend bekannte oder nicht beachtete Hauptregel: Niemals darf das Wasser, in dem Gemüse gekocht wurde, weggeschüttet werden, wie es in der Küche der alten Schule üblich war. Denn dieses Wasser enthält den wichtigsten Teil der Nährkraft der Gemüsepflanzen, die für gesunde Ernährung

### so wichtigen Nährsalze.

Zum besseren Verständnis hier eine kleine Vorlesung.

Die meisten Fachgelehrten sind heute darüber einig, daß die Viebigste Ernährungstheorie, die als die drei Grundlagen der menschlichen Ernährung nur Eiweiß, Kohlehydrate und Fette kannte, einen wesentlichen, um Aufbau des menschlichen Körpers und insbesondere zur Erhaltung der richtigen Blutmischung unbedingt nötigen Nährstoff unberücksichtigt ließ, nämlich die sogenannten Nähr- oder Nährsalze. Wenn die menschliche Ernährung nach der alten Theorie, wie es vor dem Kriege fast allgemein der Fall war, fast ausschließlich auf Eiweißkost, d. i. Fleischnahrung eingestellt wird, wenn die andern Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Brot, durch unrichtige Zubereitung der so wichtigen Nährsalze beraubt werden, so wird der Körper einseitig ernährt und die Folgen davon sind nach der Ansicht jener Fachgelehrten ein Heer von Krankheiten, namentlich die jetzt so sehr gefürchtete Nervenkrankung, die verschiedenen Stoffwechselkrankheiten, Gicht, Rheumatismus usw. Um dieser einseitigen Ernährung und ihren Folgen entgegenzuwirken, brauchen wir nährsalzreiche Nahrung und die finden wir hauptsächlich im Pflanzenreiche, in Gemüse, Kräutern, Obst- und Beerenfrüchten. Selbstverständlich sind aber diese Nährsalze im Kochwasser löslich — wird dieses weggeschüttet, so berauben wir unseren Körper gerade derjenigen Nährstoffe, die den heilsamen Einfluß der Gemüse- und Obstnahrung auf den menschlichen Organismus gewährleisten.