

1/X. 1915.

## Fettarme Küche.

Geh. Rat Prof. Dr. Junz schreibt in der „Kriegskost“:  
 „Fettarme Ernährung“ erzwingt die Kriegszeit. Ein großer Teil des Fettes, das wir in den letzten Jahren verzehrt haben, entstammte dem Auslande; sei es, daß es direkt als solches eingeführt wurde, oder daß wir unser fettlieferndes Vieh (Schweine, Milchkühe) mit eingeführtem Futter ernähren mußten. Der Anteil des Auslandes an dem reinen, als solches zur Verwendung kommenden Fett, also an Ölen, Butter und Schmalz, ist noch größer als der am Gesamtfett der Nahrung. Von diesen reinen Fetten dürften uns jetzt nicht mehr als 30 bis 40 g pro Kopf und Tag zur Verfügung stehen. Das reicht aber bei verständiger Wirtschaft aus, besonders wenn auch der Wohlhabende es sich zur Pflicht macht, seinen Fettverbrauch stark einzuschränken. Die physiologische Forschung hat gelehrt, daß der Fettverbrauch weitgehend eingeschränkt werden darf, ohne daß die Gesundheit und Leistungsfähigkeit unserer Bevölkerung dadurch herabgesetzt würde. Notwendig für die Erhaltung des Körpergewichts und der Arbeitsfähigkeit ist nur, daß an Stelle des Fettes eine entsprechende Menge anderer leicht verbaulicher Nährstoffe tritt. Als solche kommen die sogenannten Kohlenhydrate, der Zucker, die Stärke und damit verwandte Stoffe in Betracht. Diese Ersatzstoffe des Fettes finden sich reichlich in allen Obstsorten, in Rüben und ähnlichen Wurzelgewächsen, in den Kartoffeln, den Mehlen der Getreidearten. Hierdurch erwachsen den Hausfrauen neue und ungewohnte Aufgaben. Am schwierigsten, aber auch am wichtigsten wird es sein, in der Küche den Fettverbrauch einzuschränken, ohne daß die Verdaulichkeit und der Wohlgeschmack der Speisen darunter leidet. Wie bei der Bereitung der verschiedenen Gerichte große Ersparnisse an Fett ohne Beeinträchtigung des Geschmacks möglich sind, wird in der von Frau S. Hehl und Geh. Rat N. Junz verfaßten Flugschrift Nr. 9 „Die fettarme Küche“ ausführlich behandelt, die durch Behörden, Frauenvereine usw. auch in größeren Mengen kostenlos von der Verlagsabteilung der Zentral-Einkaufsgesellschaft Berlin W 8, zu beziehen ist.