

Die Gemüseernährung.

In der „kommunalen Praxis“ beschäftigt sich der Gartendirektor A. Janson in einer sehr lehrreichen Abhandlung mit der Frage des Nutzgartenbaues der Gemeinden. Nach den eigenen Erfahrungen und Berechnungen des Verfassers gehört zur restlosen Versorgung einer erwachsenen Person bei sorgfältiger sachtündiger Ausnützung des Geländes achtzig Quadratmeter Fläche, zur solchen eines Kindes bis zu zehn Jahren fünfzig Quadratmeter. Man würde also zur vollen Versorgung mit Gemüse — Kartoffeln nicht eingeschlossen — einer Gemeinde von nur 40.000 Einwohnern einer Fläche von rund 260 Hektar bedürfen. Wichtig für die Ausnützung des Gemüses für die menschliche Ernährung sei vor allem auch die Belehrung der Bevölkerung über die Art der Gemüseverwertung. So haben zum Beispiel die roh genossenen Gemüse (Salate) nur einen sehr problematischen Nährwert, weil sie höchst unvollkommen verdaut werden; hingegen Kopfsalat, als Spinat zubereitet, vollends vom Körper ausgenützt wird und ihm reine Nährstoffe fast restlos zugeführt werden. Wichtigter aber als das ist der Umstand, daß abends geerntetes Gemüse den vielfachen Nährwert des früh geernteten besitzt. Einfach aus dem Grunde, weil der vorangegangene Tag die Zeit der Stärkebildung der Pflanze ist, die Nacht den Stärkevorrat mehr oder minder aufzehrt, so daß die Gewebe morgens verarmt sind. Man dürfe daher ruhig sagen, daß die Großstadtgemeinden, die sich mit Gemüseanbau beschäftigen, durch unzeitgemäße Ernte- und Gemüsezubereitung täglich Vermögen verlorengehen lassen, die im Hinblick auf die Kriegsernährung unschätzbar und unersehblich sind. Man denke beispielsweise an die ganz verkehrte Art des Abkochens der Gemüse mit Salzwasser, das mit dem herausgezogenen Nährstoff weggegeben wird, an Stelle des Aufsetzens mit Fett oder in dessen Ermangelung mit wenig Wasser und Eindünsten im eigenen Saft. Solche Belehrungen stellen nach der Meinung des genannten Fachmannes zur besseren Ausnützung eine unbedingt notwendige Ergänzung zu den Bestrebungen dar, die Gemüseernährung zu begünstigen und zu erleichtern.