

Volksernährung in Kriegszeiten.

Merkblatt, herausgegeben vom k. k. Ministerium des Innern,
Jänner 1915.

Unsere Feinde wollen uns aushungern. In zahllosen Kundgebungen des feindlichen Auslandes tritt diese Absicht klar zu Tage. Was ihnen durch die Aufbietung ihrer Millionenheere nicht gelungen ist, wollen sie dadurch erreichen, daß sie uns die Zufuhr von Lebensmitteln abschneiden und unsere Bevölkerung vor die Gefahr einer Hungersnot stellen.

Aber auch dieser Anschlag wird nicht gelingen, wenn sich jeder von uns haushälterisches Umgehen mit den vorhandenen Nahrungsmitteln zur strengsten Pflicht und zur Richtschnur für seine Lebensführung macht.

An der Sicherung der Volksernährung in der gegenwärtigen Kriegszeit mitzuwirken, ist jeder einzelne berufen, jeder einzelne kann aber auch mitwirken, wenn er seine Lebensweise den Forderungen des Gesamtwohles anpaßt.

Jeder bedenke, daß seine Mahlzeiten der Sättigung und Ernährung dienen sollen, nicht aber der Genußsucht und Verschwendung. Vermeidet daher Unmäßigkeiten im Essen und Trinken, verzichtet darauf, feierliche Anlässe durch Festmähler und Trinkgelage zu begehen.

Man verfallt aber auch nicht in den entgegengesetzten Fehler und lasse sich nicht aus Besorgnis zum Ankaufen unnötiger Vorräte bestimmen. Dadurch würde man nur für sich und andere die Preise in die Höhe treiben. Alle, insbesondere aber jene, die bereits solche Vorräte angeschafft haben, seien nachdrücklichst gewarnt und darauf aufmerksam gemacht, daß Lebensmittel, namentlich Mehl, bei Aufbewahrung an ungeeigneten Orten verderben und zum menschlichen Genuß unbrauchbar werden.

Nicht für alle Verhältnisse können gleichmäßige Leitsätze über die Volksernährung in Kriegszeiten aufgestellt werden. Daher sollen nur einige Ratschläge erteilt werden, deren Berücksichtigung im dringenden Interesse jedes einzelnen und der Gesamtheit gelegen ist.

Fleisch.

Fleischreiche Kost wird vielfach überschätzt. Nicht notwendig ist es, täglich oder mehrmals täglich Fleisch zu essen. Bei vielen Mahlzeiten, zumal beim Abendessen, kann das Fleisch durch andere nahrhafte und sättigende Speisen (Milch, Käse, Milch- und Mehlspeisen) ersetzt werden.

Das Schlachten junger Tiere ist unwirtschaftlich. Kalbfleisch ist auch weniger nahrhaft. „Kalbfleisch ist Halbfleisch“ heißt es im Volksmunde.

Für Rindfleisch und Schweinefleisch bilden Schaf- und Hammelfleisch vollwertigen Ersatz, ebenso Wildbret und Fische.

Reste und Abfälle von Fleisch sind im Haushalte bei Bereitung vieler Speisen (Suppen, Saucen, Fleischmehlspeisen usw.) verwertbar.

Milch, Käse.

Milch und Käse bilden die wichtigste und verhältnismäßig wohlfeilste Eiweißnahrung und können bei wesentlich geringerem Aufwande für Fleisch und Eier guten Ersatz bieten.

Milch und Käse, namentlich die billigere entrahmte Milch (Magermilch), ferner Buttermilch und saure Milch, Molke, Magerkäse und Topfen sollten für sich und bei Bereitung von Speisen reichlicher verwendet werden.

Fett.

Der Verbrauch von Fett kann vielfach ohne Nachteil eingeschränkt werden. Im Haushalte, namentlich beim Kochen von Speisen, ist Sparamkeit mit diesem verhältnismäßig teureren, als Nährstoff leicht ersetzbaren Lebensmittel geboten. Der beste Ersatz für Fett ist Zucker; anstatt des Fettaustriches auf Brot (Butterbrot) können als Beigabe oft Obst, Obstmus, Marmelade, Honig u. dgl. treten.

Mehl, Brot.

Durch behördliche Vorschriften wurde bereits zur Pflicht gemacht, bei der Brotbereitung zur Schonung der Vorräte an Brotgetreide (Weizen und Roggen) das Mehl mit anderen Sorten (zum Beispiel mit Gerstenmehl, Maismehl, Kartoffelprodukten) zu mischen.

An der geringen Änderung des Geschmacks nehme niemand Anstoß.

Auch im Haushalte verwende man kein ungemischtes Weizen- und Roggenmehl.

Das Vorurteil gegen dunkle Mehlsorten ist unbegründet, denn sie sind nahrhaft und bekömmlich.

Ganz besonders gehe man mit dem Brote hausälterisch um; man schneide nicht mehr Brot ab, als gegessen wird. Auch Brot- und Semmelreste können zur Bereitung nahrhafter und sättigender Speisen (Brotsuppen, Knödel, Semmelschmarren, Semmelkoch usw.) verwendet werden. Man sehe davon ab, des Wohlgeschmacks wegen nur frisches Brot zu genießen; altes Brot ist nicht weniger nahrhaft.

Gerste und Hafer, Hirse und Reisgrieß eignen sich für viele Mehl- und Milchspeisen und können daher für gewohnte Nahrungsmittel Ersatz bieten. Dasselbe gilt insbesondere auch von Maismehl, der zur Polentabereitung besser geeignet ist als Maismehl.

Aus Gerste hergestellte Graupen (Kollgerste), Hafergrütze, Haferflocken, Breie, Mehl- und Milchsuppen aller Art können nahrhafte Speisen abgeben.

Hülsenfrüchte.

Auch die Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen) verdienen wegen ihrer Verwendbarkeit zu sättigenden und nahrhaften Speisen besondere Berücksichtigung.

Kartoffeln.

Durch Nährwert und mannigfache Verwendbarkeit bieten die Kartoffeln geeigneten und wohlfeilen Ersatz für viele Nahrungsmittel.

Um mit den Kartoffeln hauswirtschafterisch umzugehen, sollen sie in der Schale gekocht und erst dann geschält werden; sonst gehen viele Nahrungsstoffe verloren.

Gemüse.

Die Gemüse sind wegen ihrer Eigenschaft, Abwechslung und Wohlgeschmack in die Kost zu bringen, leicht zu sättigen und andere Lebensmittel zu ersparen, besonders wichtig.

Wer über unbebauten Grund oder zum Beispiel über einen Ziergarten verfügt, baue Frühkartoffeln, Gemüse, Salat u. dgl. an. Er kann für seinen Haushalt und oft auch für andere wertvolle Beiträge zu Mahlzeiten gewinnen.

Zucker, Obst.

Zucker wird unzutreffend oft nur als Genußmittel hingestellt, ist aber in Wirklichkeit ein außerordentlich wichtiges Nahrungsmittel und sollte daher möglichst ausgiebig verwendet werden. Wie schon erwähnt, kann Zucker in der Nahrung das Fett ersetzen; durch reichlicheren Zuckergenuss könnte — zumal als hinreichend Vorräte vorhanden sind — dem Mangel und der Verteuerung von Fett begegnet werden.

Im gleichen Sinne ist auch der Genuß von süßen Speisen, Obst in jeder Form, namentlich von Kompott und Marmeladen, sowie von Honig angezeigt. Es ist zweckmäßig, das Obst rechtzeitig vor Verderben zu bewahren und entsprechender Verwertung (Dörren, Einmachen) zuzuführen.

Getränke.

Wasser stillt den Durst am besten; Milch ist das nahrhafteste Getränk.

Mit den für geistige Getränke oft im Übermaß aufgewendeten Mitteln können besser notwendige Nahrungsmittel angeschafft werden. Die zur Herstellung geistiger Getränke erforderlichen Rohstoffe (Getreide, Kartoffel, Obst usw.) können zweckmäßiger zur Verwertung als Nahrungsmittel dienen.

Auch Kaffee und Tee erlangen erst durch den Zusatz von Zucker und Milch Nährwert. An Stelle dieser überzeisichen und daher nur in beschränkten Mengen vorhandenen Genußmittel können besser Milch oder nahrhafte Milchsuppen, Weichsuppen, Grüte usw. treten.

Für Kinder sind geistige Getränke in jedem Falle schädlich, Kaffee oder Tee zumindest überflüssig.

* * *

Im allgemeinen sehe man darauf, daß nicht mehr gekocht werde, als gewöhnlich gegessen wird und sei darauf bedacht, daß auch Reste und Abfälle der Wiederverwertung zugeführt werden können. Küchenabfälle eignen sich oft als Viehfutter.

Durch schmackhaftes Zubereiten gemischter Kost, durch verständnisvolle Abwechslung und tunlichste Vermeidung einseitiger Ernährung wird selbst bei den einfachsten Speisen die Gsflust befriedigt werden.

Bei der Bereitung der Speisen spielt die richtige Verwertung des Brennmaterials eine nicht unwesentliche Rolle.

Der sparsamen Verwendung des Brennmaterials, insbesondere der Kohle, kommt in der jetzigen Zeit überhaupt eine erhöhte Bedeutung zu.

Deshalb werden hier noch einige Winke für die richtige Ausnützung der Kohle beim Kochen und Heizen gegeben.

In unseren Herden und Öfen wird meist nur der zehnte, oft sogar nur der zwanzigste Teil der Wärme wirklich ausgenützt, die aus der Kohle und dem Holze gewonnen werden könnte.

Warum? Weil man unrichtig heizt.

Einige Grundsätze für die richtige Heizung:

Bei Küchen- und Kachelöfen lege man nicht zu viel Kohle gleichzeitig ein. Je niedriger die brennende Schicht ist, umso besser wird das Heizmaterial ausgenützt.

Bei Beginn der Heizung muß die Heiztür (obere Tür) geschlossen und die Aschentür (unter dem Roste) geöffnet sein.

Sobald die Kohle ordentlich in Brand gesetzt ist, kann man die obere Tür teilweise öffnen, damit sie nicht durch das lebhaftere Feuer geschädigt wird. Die untere Tür ist bis auf einen kleinen Spalt zu schließen.

Ist nur mehr flammenlose Glut im Ofen, so soll man beide Türen schließen, um den Gaszug zu verlangsamen und so den Ofenkörper kräftig zu durchwärmen. Da die Ofentüren nie ganz luftdicht schließen, strömt auch bei geschlossenen Türen meist genügend Verbrennungsluft ein. Keinesfalls sollte aber die untere Tür mehr als fingerbreit geöffnet sein.

Bei eisernen Öfen ist die Heiztür nur beim Nachlegen von Brennmaterial zu öffnen. Die Zuführung der Verbrennungsluft ist durch Verschieben der Aschentür oder durch entsprechende Einstellung des Schraubenverschlusses zu regeln, der auf dieser Tür angebracht ist.

Füllöfen sind bis zur Feuertür mit Heizmaterial anzufüllen.

Mitbürger und Frauen!

An Euch alle richtet sich dieser Aufruf, damit Ihr Eure Pflicht gegen die Gesamtheit und damit auch gegen Euch selbst erfüllt.

Man lebe nicht sorglos in den Tag hinein, sondern jedermann stelle sich in den Dienst des Gemeinwohls. Niemand glaube, daß es auf ihn nicht ankommt. Nur viele Tropfen höhlen den Stein!

Eure Väter, Brüder und Gatten stehen im Felde. Sie setzen ihr Blut ein für unseren Sieg. Bringt auch Ihr ein Opfer für das Vaterland, für welches unsere heldenmütigen Soldaten täglich so große Opfer auf sich nehmen.

Jedermann wirke für die Sparsamkeit mit unseren Lebensmittelvorräten und trachte, sich so der großen Zeit würdig zu erweisen.

Abdrücke dieses Merkblattes sind kostenlos erhältlich: beim Ministerium des Innern, bei den Statthaltereien und Landesregierungen sowie bei den politischen Bezirksbehörden. Der Nachdruck des Merkblattes in Zeitungen usw. ist erwünscht.