



Staats- und
Universitätsbibliothek
Bremen

Staats- und Universitätsbibliothek Bremen

DFG Projekt Die Grenzboten

Die Grenzboten

Berlin u.a., 1841 - 1922

Rosemann, R.: Krieg und Ernährung

urn:nbn:de:gbv:46:1-908



Krieg und Ernährung

Von Professor Dr. A. Rosemann



Die Aushungerungspläne unserer Gegner haben in den weitesten Kreisen unseres Volkes ein allgemeineres Interesse für Ernährungsfragen wachgerufen, als es je vorher vorhanden gewesen ist. Bei normalem Stande der Nahrungsmittelversorgung ist allerdings für die wenigsten Veranlassung vorhanden, sich mit der theoretischen Seite der Ernährungslehre zu beschäftigen; denn die Natur hat uns in dem Appetit einen so ausgezeichnet arbeitenden Regulationsmechanismus für die Ernährung gegeben, daß wir uns seiner Leitung ohne weitere Sorge anvertrauen können. Sowie es aber gilt, die Ernährung mit Bewußtsein bestimmten Anforderungen anzupassen, kann dies natürlich nur geschehen auf Grund einer ausreichenden Kenntnis der Gesetze der Ernährungslehre. Diese Wissenschaft hat seit ihrer Begründung in der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts sehr schnelle Fortschritte gemacht, die neu gewonnenen Erkenntnisse sind aber keineswegs, nicht einmal in ihren wissenschaftlichen Grundlagen, Allgemeingut der Gebildeten geworden. Der Standpunkt, den die meisten den Fragen der Ernährung gegenüber einnehmen, gründet sich fast durchweg auf Anschauungen, die in der Wissenschaft längst als unzutreffend erkannt sind, sich aber im Bewußtsein des Volkes so eingewurzelt haben, daß sie allgemein als unerschütterliche Wahrheiten gelten. Wer es zu bezweifeln wagt, daß Fleisch, Milch und Eier unsere „besten“ Nahrungsmittel sind, die allein „Kraft“ zu geben vermögen, begegnet ungläubigem Zweifel oder überzeugtem Besserwissen. Diese Rückständigkeit der allgemeinen Anschauungen ist gewiß schon im Frieden zum mindesten unerwünscht, für die Verhältnisse, wie sie der Krieg mit sich gebracht hat, ist sie ein erheblicher Übelstand. Denn sie erschwert vielen eine vernünftige Stellungnahme zu den Anforderungen, die die heutige Zeit auf dem Gebiete der Ernährung an den Einzelnen wie an die Gesamtheit stellt.

Die Grundlage der heutigen Ernährungslehre bildet das Gesetz von der Erhaltung der Kraft. Für jeden Vorgang in der uns umgebenden Natur nehmen wir als wirkende Ursache eine Kraft an, ihre Größe messen wir nach der Größe der Wirkung. Das Gesetz von der Erhaltung der Kraft besagt, daß bei allen Vorgängen die Menge der Kraft unverändert bleibt, niemals wird Kraft erzeugt oder vernichtet, immer handelt es sich nur um einen Wechsel der Erscheinungsform. Eine Dampfmaschine erzeugt nicht Kraft, wie

eine naive Betrachtungsweise sich wohl vorstellt, sondern wandelt die chemische Kraft der Steinkohlen in mechanische Kraft um, diese kann weiterhin in Elektrizität, in Licht oder Wärme usw. übergeführt werden. Bei allen derartigen Umwandlungen bleibt der Betrag der Kraft unverändert, aus einer bestimmten Menge Steinkohlen, d. h. einer bestimmten Menge chemischer Kraft kann auch immer nur eine bestimmte Menge der andern Kräfte erzeugt werden. Dieselbe Gesetzmäßigkeit regelt die Vorgänge in der belebten Natur. Die Lebensäußerungen, die wir an den lebenden Wesen wahrnehmen, sind Kraftäußerungen. Mensch und Tier leisten mit ihren Muskeln mechanische Arbeit und geben Wärme nach außen ab, die auch nur eine besondere Erscheinungsform der Kraft ist. Damit sie imstande sind, diese Lebensäußerungen zu vollbringen, muß ihnen die dazu erforderliche Kraft in irgend einer Form zugeführt werden, und dies geschieht eben durch die Ernährung. In unsern Nahrungstoffen ist Kraft in Form chemischer Kraft enthalten, sie wird mit ihnen dem Körper zugeführt und hier in diejenigen Kraftformen umgewandelt, die den Lebensäußerungen zu Grunde liegen. Der Ernährungsvorgang, der äußerlich als Stoffwechsel, nämlich in der Zufuhr von Nahrungstoffen und der Abgabe von Ausscheidungstoffen, in Erscheinung tritt, ist in seiner innersten Bedeutung ein Kraftwechsel; hierin liegt die Notwendigkeit der Nahrungszufuhr für die lebenden Wesen in klarster Weise begründet. Diese Auffassung der Ernährungsvorgänge liefert uns zugleich auch die Grundlage für die quantitative Beurteilung. Alle Kräfte können ohne Verlust in Wärme übergeführt und in dieser Form nach Wärmeeinheiten oder Calorien gemessen werden; als Calorie wird diejenige Wärmemenge bezeichnet, die 1 kg Wasser um 1° C. erwärmt. Rubner verdanken wir die grundlegende Feststellung, daß im Körper des Menschen wie der höheren Tiere 1 g Eiweiß und ebenso 1 g Kohlehydrat 4,1 Cal., 1 g Fett 9,3 Cal. liefert. Andererseits wissen wir, daß der Kraftbedarf eines erwachsenen Menschen bei mittlerer Arbeitsleistung für 24 Stunden auf 40 Cal. pro Körperkilogramm angesetzt werden kann, das macht für ein Körpergewicht von 70 kg also einen Kraftbedarf von 2800 Cal. Es ist ohne weiteres selbstverständlich, daß die erste Forderung, die wir an eine ausreichende Ernährung eines Menschen stellen werden, die sein muß, daß sie ihm soviel Kraft in den Nahrungstoffen zuführt, als er für die Befreiung seiner Lebensäußerungen braucht, also für den Erwachsenen bei mittlerer Arbeitsleistung 2800 Cal. Auf Grund der eben angegebenen Werte für den Kraftinhalt der verschiedenen Nahrungstoffe kann man leicht zahlreiche Diätschemata entwerfen, die dieser Anforderung genügen. So würden z. B. liefern: 80 g Eiweiß 328 Cal., 300 g Kohlehydrate 1230 Cal., 133 g Fett 1237 Cal., zusammen 2795 Cal. — oder: 80 g Eiweiß 328 Cal., 200 g Kohlehydrate 820 Cal., 177 g Fett 1646 Cal., zusammen 2794 Cal. — oder: 100 g Eiweiß 410 Cal., 280 g Kohlehydrat 1148 Cal., 133 g Fett 1237 Cal., zusammen 2795 Cal. usw. Natürlich könnte man die Zahl

solcher Kostschemata noch beliebig vermehren. Untersucht man die Kost bei verschiedenen Rassen, verschiedenen Nationen, verschiedenen Gesellschaftsklassen, so zeigen sich, wie bekannt, weitgehende Unterschiede in der Zusammensetzung. Berechnet man aber in diesen verschiedenen Kostformen den Kraftinhalt, so ergibt sich, daß bei gleichen Leistungen auch die Kraftzufuhr dieselbe ist. Das beweist wohl aufs Deutlichste, daß in der Tat dem Kraftinhalt der Nahrung die wesentliche Rolle zukommt, die wir ihm heute zuschreiben.

Aus dem Gesetz von der Erhaltung der Kraft folgt, daß solange die Leistungen eines Menschen unverändert bleiben, auch sein Kraftbedarf derselbe bleiben muß, daß ihm also bei ausreichender Ernährung auch immer derselbe Betrag an Kraft in der Nahrung geliefert werden muß. Ist das nicht der Fall, enthält die Nahrung weniger Calorien als für die Bestreitung der Lebensvorgänge erforderlich ist, so kann unmöglich, — wie man sich das wohl zuweilen vorstellt, — der Mensch mit der geringeren Zufuhr gleichwohl „auskommen“. Er muß die Kraft, die ihm in der Nahrung nicht geliefert wird, aus einer anderen Quelle entnehmen: er bestreitet sie aus den Vorräten seines Körpers. Der unzureichend Ernährte, der Hungernde lebt von seinem eigenen Leibe. Aus eingehenden Stoffwechselversuchen wissen wir, daß unter diesen Umständen in erster Linie Fett vom Körper abgegeben und für die Bestreitung des Kraftbedarfs verbraucht wird, in viel geringerem Maße Kohlehydrat und Eiweiß. Und ebenso wird bei einer den Bedarf überschreitenden Nahrungszufuhr der Überschuß keineswegs etwa einfach ebenfalls verbraucht, er wird vielmehr am Körper abgelagert, und zwar wiederum in der Hauptsache in Form von Fett, außerdem auch in beschränktem Maße als Kohlehydrat und Eiweiß. Der eigentliche Reservestoff des Körpers ist das Fett, es ist hierfür in besonderem Maße geeignet, einmal weil es an und für sich in der Gewichtseinheit mehr als doppelt soviel chemische Kraft enthält als Kohlehydrate und Eiweiß, und dann weil es im Körper fast wasserfrei abgelagert wird: so enthält es im kleinsten Volumen die größte Kraftmenge. Vielfach wird jeder Fettsatz am Körper als eine unerwünschte Erscheinung angesehen, als Ideal eines gesunden Körpers gilt der aufs äußerste trainierte Sportsmann, der nur noch aus Haut, Muskeln und Knochen besteht. Das ist eine durchaus irrtümliche Auffassung. Solange die Fettablagerung am Körper nicht einen übermäßigen Umfang annimmt, ist sie die durchaus normale Folge einer reichlichen Ernährung und stellt einen erwünschten Vorrat für Zeiten mangelhafter Ernährung dar, wie sie z. B. bei Krankheiten für jeden kommen können. Versagt dabei wie so häufig der Appetit, so daß die Nahrungszufuhr unzureichend wird, so muß die für die Bestreitung der Lebensvorgänge erforderliche Kraft ebenfalls vom Körper genommen werden: wer alsdann über einen gewissen Vorrat verfügt, wird besser daran sein als der, bei dem dies nicht der Fall ist.

Unter gewöhnlichen Verhältnissen regelt unser Appetit die Nahrungszufuhr in so vollkommener Weise, daß für längere Zeiträume die Zufuhr dem Verbrauch

vollständig entspricht, so daß das Körpergewicht konstant bleibt. Für den einzelnen Tag wird es wohl vorkommen, daß einmal mehr, ein ander Mal weniger aufgenommen wird als erforderlich ist, im ersteren Fall wird der Überschuß im Körper aufbewahrt, im letzteren Fall der Mangel der Nahrung aus den Vorräten des Körpers ausgeglichen. Es ist vielfach die Meinung verbreitet, daß die Mehrzahl der Menschen zuviel esse. Diese Vorstellung trifft in dieser Allgemeinheit jedenfalls nicht zu, denn wer zuviel ißt, nimmt an Körpergewicht zu, bei der Mehrzahl der Menschen bleibt aber das Körpergewicht im wesentlichen unverändert. Daraus folgt, daß wir auch jetzt in Kriegszeiten nicht weniger essen können als bisher, die Kraftzufuhr muß auch jetzt dem Kraftbedarf, der natürlich nach wie vor derselbe ist, entsprechen. Eine unzureichende Ernährung, bei der der Körper zum Teil von seinen Vorräten leben muß, kann natürlich immer nur für eine beschränkte Zeit und bei längerer Dauer nie ohne Schaden für den Körper bestehen. Die statistischen Untersuchungen unserer Volkswirtschaftler haben nun das beruhigende Ergebnis gehabt, daß die uns nach wie vor zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel vollständig ausreichen, um die Versorgung des deutschen Volks mit den erforderlichen Calorien für unbeschränkte Zeit zu gewährleisten, sofern sparsam gewirtschaftet wird. Der Staat muß durch entsprechende Ausfuhrverbote dafür Sorge tragen, daß die vorhandenen Nahrungsmittel auch wirklich einzig und allein unserm Volke zu Gute kommen. Aber auch jeder einzelne kann und muß durch sparsame Wirtschaftsführung dem Wohle des Ganzen dienen. Wir können zwar den Betrag dessen, was wir wirklich an Kraft in unseren Körper einführen, nicht unter den Bedarf herabsetzen, aber wir können dafür sorgen, daß bei der Aufbewahrung, Zubereitung und dem Verzehr der Nahrungsmittel keine Vergeudung getrieben wird. Hier ist die Möglichkeit einer wirksamen Einschränkung des tatsächlichen Verbrauchs gegeben. Der steigende Wohlstand hat in den langen Friedensjahren zu einem immer achtloseren Umgehen mit den Nahrungsmitteln geführt. Man denke an die Vergeudung mit Brot, die in den norddeutschen Gastwirtschaften getrieben worden ist, wo das Brot ohne besondere Bezahlung zu den anderen Speisen zugegeben wurde. Beim Schälen der Kartoffeln im ungelochten Zustande gehen etwa 15 Prozent der nahrhaften Bestandteile verloren, ein Verlust, der vermieden werden kann, wenn die Kartoffeln erst gekocht und dann geschält werden. In den Berliner Abwässern ist nach Rubners Untersuchungen eine Fettmenge enthalten, die 20 g auf den Kopf der Bevölkerung entspricht, d. h. mit den hier verloren gegangenen Nahrungstoffen könnte der gesamte Kraftbedarf von 130000 Menschen gedeckt werden! Wenn uns durch den Krieg die Ehrfurcht unserer Altvorderen vor dem täglichen Brot im weitesten Sinne wieder gegeben wird, so wäre das gewiß auch für die friedliche Zukunft ein Gewinn. Man darf sich über die Bedeutung dieser Verluste nicht mit der Überlegung hinwegsetzen wollen, daß ja die Abfälle der menschlichen Nahrung immerhin als Viehfutter Verwendung finden, also in Form von Fleisch und Fett unserer Schlachttiere wieder erscheinen. Denn noch nicht einmal die Hälfte der

an das Vieh verfütterten Nahrungsstoffe gewinnen wir in dieser Weise wieder. Die Verfütterung von Stoffen, die zu menschlicher Nahrung geeignet sein würden, an das Vieh, muß daher in der heutigen Zeit ebenfalls als eine Vergeudung von Nahrungsmitteln angesehen werden.

Wir haben bisher der Beurteilung der Ernährungsverhältnisse ausschließlich den Kraftinhalt der Nahrungsstoffe zu Grunde gelegt, auf die stoffliche Zusammensetzung der Nahrung aber nur soweit Gewicht gelegt, als sie für die Kraftzufuhr von Bedeutung war. In der Tat muß es ja auch für die Einfuhr der erforderlichen Kraft in den Körper ganz gleichgültig sein, in welcher Form sie dem Körper dargeboten wird, wenn er sie nur überhaupt ausnützen kann. Man kann daher auch in einem der oben angegebenen Kostschemata in weitgehendem Maße den einen Nahrungsstoff durch einen anderen in Mengen ersetzen, die dieselbe Kraft enthalten, „isodynam“ sind. So können für Kohlehydrate Fette und für Fette Kohlehydrate, für Eiweißstoffe Kohlehydrate oder Fette usw. eintreten. Bei den Kohlehydraten und Fetten ist die Möglichkeit eines derartigen Ersatzes fast unbeschränkt, bei den Eiweißstoffen dagegegen nicht. Nur bis zu einer bestimmten unteren Grenze kann das Eiweiß durch andere Nahrungsstoffe ersetzt werden, eine bestimmte Menge Eiweiß ist unersetzlich, muß also als solches in der Nahrung vorhanden sein. Das beweist uns, daß der Kraftinhalt allein nicht maßgebend sein kann, daß noch ein anderes Moment hier eine Rolle spielen muß. In unserem Körper gehen fortgesetzt lebende Zellen zu Grunde und müssen neu wieder aufgebaut werden, das dafür erforderliche Baumaterial muß dem Körper in der Nahrung zugeführt werden. Neben Wasser und Salzen, die daher ebenfalls in unserer Nahrung stets in reichlicher Menge vorhanden sind, ist aber Eiweiß der wesentlichste Bestandteil aller lebenden Substanz. Das Eiweiß in unserer Nahrung hat daher im Körper eine doppelte Aufgabe zu erfüllen: es dient einerseits als Baumaterial für den Aufbau neuer Zellen, als solches ist es in seiner stofflichen Eigentümlichkeit erforderlich und daher durch die anderen Bestandteile unserer Nahrung nicht zu ersetzen, — und es dient andererseits der Kraftzufuhr ebenso wie Kohlehydrate und Fette, für diese Funktion ist nur der Kraftinhalt maßgebend. Bis zu welchem Betrage das Eiweiß in der Nahrung unersetzlich ist, läßt sich nicht allgemein angeben, da hierbei verschiedene Momente von Bedeutung sind. Soviel aber wissen wir heute bestimmt, daß die Werte, die man früher für den Eiweißbedarf eines Erwachsenen gefordert hat, erheblich über dem Betrage des unersetzlichen Eiweiß liegen. Es ist erwiesen, daß es mit 30 g Eiweiß und sogar mit noch geringeren Mengen gelingt, sich völlig ausreichend zu ernähren, wenn nur durch genügende Zufuhr von Kohlehydraten und Fetten im übrigen für die erforderliche Kraftzufuhr gesorgt ist. Es wird nicht zweckmäßig sein, wenn man einen allgemeingültigen Wert angeben will, sich allzu nahe an der unteren Grenze des absolut Notwendigen zu halten. Wenn man aber ein Mindestmaß von 70 bis 80 g Eiweiß für die mittlere Ernährung des erwachsenen Mannes fordert, so kann man sicher sein,

damit wesentlich oberhalb der untersten Grenze zu sein, so daß auch ein zeitweiliges Heruntergehen unter diesen Betrag noch nicht als bedenklich angesehen zu werden braucht.

Die Unentbehrlichkeit des Eiweißes in der Nahrung ist es gewesen, die zu der übertriebenen Bewertung des Eiweißes und aller eiweißhaltigen Nahrungsmittel wie Fleisch, Milch, Eier geführt hat. Das Eiweiß erschien wegen seiner Unerseßlichkeit leicht auch kurzweg als der „wichtigste“ Nahrungstoff; der Wert eines Nahrungsmittels oder einer ganzen Kost wurde nach dem Eiweißgehalt beurteilt; wer gut ernährt werden sollte, wurde vor allen Dingen auf eiweißhaltige Nahrungsmittel verwiesen. Man kann sich nicht leicht eine einseitigere und in ihrer Einseitigkeit irrtümlichere Auffassung denken. Man muß sich stets gegenwärtig halten, daß das Eiweiß ja nicht überhaupt, sondern nur bis zu einem bestimmten, nicht sehr hohen Betrage unentbehrlich ist und auch nur bis zu diesem Betrage für den Aufbau neuer Zellen Verwendung findet. Was darüber hinaus an Eiweiß in den Körper eingeführt wird, dient dort keinem anderen Zwecke als die Kohlehydrate und Fette, nämlich ausschließlich der Kraftzufuhr. Diese kann aber nicht nur ebenso gut, sondern sogar zweckmäßiger durch Kohlehydrate und Fette erreicht werden als durch Eiweißstoffe. Allen eiweißhaltigen Nahrungsmitteln ist es gemeinsam, daß sie außerordentlich reich an Wasser sind, Fleisch enthält 75, Milch 87 Prozent Wasser. Ganz im Gegensatz zu der landläufigen Vorstellung sind sie daher keineswegs besonders krafthaltige, sondern geradezu kraftarme Nahrungsmittel. Die kohlehydrat- und fetthaltigen Bestandteile unserer Nahrung enthalten in dem gleichen Volumen sehr viel mehr chemische Kraft. 100 g Fleisch sind gleich etwa 100 Calorien, 100 g Milch sogar nur gleich 60 Calorien; dagegen enthalten 100 g Brot 200 bis 230, 100 g Zucker etwa 400 und 100 g Butter sogar 800 Calorien. Eine Nahrung kann daher sehr wohl eiweißreich und dennoch ungenügend sein, und eine eiweißarme Nahrung kann gleichwohl die erforderliche, ja sogar eine überreichliche Kraftmenge enthalten. Man sieht, wie eine Beurteilung einer Kost ausschließlich nach ihrem Eiweißgehalt zu durchaus irrtümlichen Schlüssen führen muß.

Die Behinderung der Zufuhren und die wegen der Knappheit der Futtermittel unbedingt erforderliche Einschränkung unserer Viehhaltung haben zu einer starken Verminderung unserer eiweißhaltigen Nahrungsmittel geführt. Die stark gestiegenen Preise, neuerdings auch die Maßregeln der Regierung zwingen uns von unserer bisherigen eiweißreichen Kost zu einer eiweißarmen Ernährung überzugehen. Das kann ohne die geringsten Bedenken geschehen. In den 300 g Brot, die uns die Brotkarte zubilligt, sind allein schon rund 20 g Eiweiß enthalten, was noch fehlt an der unentbehrlichen Menge, kann sogar, wenn man von Fleisch ganz absehen will, durch Fische und Käse zugeführt werden. Für die Kraftzufuhr aber bedürfen wir das Eiweiß nicht, diese kann und soll durch Kohlehydrate und Fette bewirkt werden. Wenn man gelegentlich die Befürchtung

äußern hört, eine ausgesprochen eiweißarme Ernährung könnte der allgemeinen Volksgesundheit schädlich sein, so ist das nur ein Ausfluß jener älteren übertriebenen Wertschätzung des Eiweißes, von der sich endlich loszumachen jetzt die höchste Zeit ist.

Von viel größerer Bedeutung ist die Knappheit unserer Fettvorräte. Denn das Fett ist unser krafthaltigstes Nahrungsmittel, es ist in unserer Nahrung fast in wasserfreiem Zustande enthalten, und sein Kraftinhalt beträgt, wie aus den oben angeführten Werten hervorgeht, mehr als das Doppelte des Kraftinhalts der Eiweißstoffe und Kohlehydrate. Mit Fett können wir daher die größte Kraftzufuhr in dem kleinsten Volumen bewirken. Wenn wir nun auch unter den Verhältnissen des heutigen Krieges nicht völlig auf das Fett in der Nahrung verzichten müssen, so bedeutet doch schon eine erhebliche Einschränkung des Fettgehalts unserer Nahrung eine Erschwerung der ausreichenden Nahrungszufuhr, denn sie kann natürlich nur aufgewogen werden durch eine entsprechende Vermehrung der aufzunehmenden Nahrungsmenge. Da das Fett nur als Kraftträger in unserer Kost eine Rolle spielt, so kann es, wie wir gesehen haben, durch Kohlehydrate ersetzt werden. Als wesentlichste kohlehydrathaltige Nahrungsmittel kommen hierfür das Getreide, die Kartoffeln und der Zucker in Betracht; das Getreide muß aber hier ausscheiden, da es nur in einer bestimmten Menge pro Kopf zur Verfügung steht. Dafür sind glücklicher Weise Kartoffeln und Zucker in überreicher Menge vorhanden, auf den Reichtum an diesen Nahrungsmitteln gründet sich in erster Linie unsere Zuperficht, daß die Deckung unseres Calorienbedarfs bei noch so langer Dauer des Krieges nicht in Frage gestellt werden wird. Die Kartoffeln stellen allerdings kein sehr krafthaltiges Nahrungsmittel dar, da sie ziemlich reichlich Wasser enthalten. In weiten Kreisen der Bevölkerung wurden sie daher in Friedenszeiten fast regelmäßig zusammen mit Fett aufgenommen, sei es z. B. mit fetten Saucen oder als Bratkartoffeln oder zusammengekocht mit fettem Hammel- oder Schweinefleisch. Sie wirken hier weniger durch ihren eigenen Nährstoffgehalt, als durch ihre Fähigkeit, als „Fetträger“ zu dienen, d. h. sie ermöglichen die Aufnahme größerer Fettmengen, die wir ohne eine derartige Zukost nicht ohne die Gefahr von Verdauungsstörungen aufnehmen können würden. So liegt auch die Bedeutung der Gemüse für die Ernährung in der Hauptsache in der bequemen Fettzufuhr, die sie ermöglichen. Wenn wir jetzt auf die Kartoffeln als kohlehydrathaltiges Nahrungsmittel zurückgreifen, um durch sie fehlendes Fett in der Nahrung zu ersetzen, so ergibt sich als selbstverständliche Notwendigkeit, daß sie in viel größeren Mengen aufgenommen werden müssen als dies bisher im allgemeinen geschah. Der wichtigste Ersatzstoff für das Fett ist aber unzweifelhaft der Zucker. Zucker ist reines Kohlehydrat, 100 g liefern daher rund 400 Calorien. Alle zuckerhaltigen oder mit Zucker zubereiteten Speisen, wie Honig, Marmeladen, Gelees, Eingemachtes, süße Speisen sind daher wegen ihres hohen Kraftinhalts wertvolle Nahrungsmittel. Es ist ein leider bei uns noch immer weitverbreitetes

Vorurteil, daß alle süßen Speisen bloße Gaumenreize sind, die keine Kraft liefern könnten: das gerade Gegenteil ist wahr. Dabei ist der Zucker infolge seines verhältnismäßig geringen Preises ein sehr wohlfeiles Nahrungsmittel. Zur Zeit unserer Großeltern war es gewiß berechtigt, wenn die sparsame Hausfrau die Zuckerdose in besonders sorgfamer Obhut hielt, um einen zu reichlichen Verbrauch zu verhindern, heute könnte man im Gegenteil sagen, daß sie — soweit nicht die Besorgnis vor Verdauungsstörungen in Frage kommt — am besten daran täte, sie ihren Hausgenossen zur freien Verfügung zu stellen, denn billiger als mit Zucker kann sie sie kaum ernähren. Durch Steigerung des Zuckerverbrauchs kann der Fettmangel in unserer Nahrung am einfachsten aufgewogen werden. Unser Verbrauch an Zucker betrug bisher, auf den Kopf der Bevölkerung gerechnet, noch nicht halb soviel wie in Nordamerika und England, er ist also einer sehr erheblichen Steigerung fähig, wie das Beispiel dieser Länder beweist. Die gewaltigen Zuckermengen, die Deutschland im Frieden ausführte, bleiben jetzt im Lande; sie können und müssen den Ersatz für die abgeschnittene Zufuhr an anderen Nahrungsmitteln bilden.

Die notwendige Veränderung in der Zusammensetzung unserer Nahrung kann also an sich ohne jede Beeinträchtigung ihres Kraftwertes stattfinden. Aber man darf gleichwohl ihre praktische Bedeutung nicht ganz gering schätzen. Es genügt nicht, daß überhaupt eine ausreichende Nahrung vorhanden ist, sie muß auch in der genügenden Menge aufgenommen werden. Darüber entscheidet unser Appetit, er bedingt es, daß im allgemeinen die Menschen unbewußt, ohne Kenntnis der Gesetze der Ernährung, gerade soviel Nahrung aufnehmen, als für sie erforderlich ist. Nun weiß jedermann, wie sehr unser Appetit von der gewohnten Zusammensetzung unserer Kost abhängig ist. Eine Nahrung, die uns fremdartig anmutet, wird leicht verschmäht, auch wenn wir überzeugt sind, daß sie vielleicht nahrhafter ist als unsere gewohnte Kost. Wenn wir jetzt zu Änderungen in der Art unserer Nahrung gezwungen sind, so wird dadurch die Aufnahmefähigkeit unzweifelhaft erschwert werden. Hier kommt die Zunahme des Volumens der Kost, wie sie durch die stärkere Verwendung kohlehydrathaltiger Nahrungsmittel bedingt wird, und das Fehlen gewohnter Geschmacksreize besonders in Frage. Das Fleisch spielt in unserer Ernährung auch als Genußstoff eine wichtige Rolle, die verschiedenen Fleischsorten mit ihrem wechselnden Geschmack, die mannigfaltige Möglichkeit der Zubereitung bedingen vor allem den uns so erwünschten Wechsel in unserer Nahrung von einem Tag zum andern. Durch den Verzicht auf das Fleisch wird unsere Kost keineswegs weniger nahrhaft, aber sie wird leicht eintöniger und damit weniger appetitreizend werden. Erkennt man einmal diese Folge, so kann man ihr bewußt entgegentreten. Es muß die Aufgabe der Küche sein, uns durch zweckmäßige Zubereitung der Nahrung in der Zusammensetzung, wie sie uns die Rücksicht auf die heutige Zeit vorschreibt, die Änderung so wenig bemerklich zu machen wie möglich. Auch mit den Nahrungsstoffen, die

uns heute zur Verfügung stehen, kann die Kost abwechslungsreich gestaltet werden, aber man muß sich gegenwärtig halten, daß dies nicht nur angenehm, sondern notwendig ist. Bei der Geschmacksrichtung der Frauen und Kinder wird durch die reichlichere Verwendung süßer Speisen auch einem Mangel an Geschmacksreizen in der Nahrung leicht vorgebeugt werden können. Bei der Mehrzahl der Männer wird das immerhin schwieriger sein. Es wird daher nicht als eine unberechtigte Bevorzugung angesehen werden können, wenn jedenfalls da, wo der Mann der hauptsächlich oder ausschließlich erwerbende Teil der Familie ist, ihm das etwa verfügbare Fleisch und Fett in erster Linie zugewandt wird.

Betrachtet man die Aufgabe der Ernährung unseres Volkes unter den Bedingungen des heutigen Krieges vom Standpunkte der modernen Ernährungslehre, so zeigt sich an keiner Stelle begründeter Anlaß zur Sorge. Wir können auch auf diesem Gebiete durchhalten, wenn wir mit der Planmäßigkeit vorgehen, die sich auf wissenschaftliche Grundlagen stützt. Und da wir durchhalten können, so wollen und werden wir durchhalten.



Stärke und Macht des Deutschtums in den baltischen Provinzen

Von Dr. K. Stavenhagen

(Schluß)

Museen und wissenschaftliche Vereine.

Wie in der Kunst wird auf wissenschaftlichem Gebiete fast alles von Deutschen geleistet. Wir geben eine Übersicht über die bestehenden „gelehrten“ Vereine in den drei Provinzen:

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Vereine für Geflügel-, Bienen-, Fisch-, Hundezucht, Samenbau,
landwirtschaftliche wissenschaftliche Vereine | 15 |
| 2. Ärzte- und Pharmazeuten-Vereine | 13 |
| 3. Technische Vereine | 5 |
| 4. Naturforscher-Vereine | 2 |
| 5. Historische Vereine | 12 |

Von den unter 1) genannten Vereinen, die vor allem praktischen Zielen dienen und Versuchsstationen, Laboratorien, Brutstätten, Zuchtanstalten unterhalten, sind 1—2 Bienenzuchtvereine lettisch, alle übrigen deutsch, einige mit lettischen Mitgliedern.