

# **Ernährungsmerkblatt**

---

## **Ratschläge für die Kriegszeit**

von

**Dr. Bunn,** Präsidenten des Kaiserlichen Gesundheitsamts, Berlin; **Prof. Dr. Elsbacher,**  
Rektor der Handelshochschule Berlin; **Prof. Dr. Fassbender,** M. d. U. und M. d. R.;  
**Frau Hedwig Henl,** Berlin; **Dr. Rubner,** Professor an der Universität Berlin;  
**Dr. Junz,** Professor an der Landwirtschaftlichen Hochschule Berlin.

---

**1914**

Herausgegeben von der

**Zentralstelle für Volkswohlfahrt**

Altes Brot ist ebenso nahrhaft wie frisches. Ausschließlicher Genuß frischen Gebäcks führt zur Brotvergeudung. Brotreste lassen vielfache Verwertung in der Küche zu. Man soll sie trocken aufbewahren, damit sie nicht verschimmeln und ungenießbar werden.

5.

### Kartoffeln.

Die Kartoffel soll im Haushalt eine ausgedehnte Verwendung finden, denn sie läßt sich zu mannigfachen und wohlschmeckenden Speisen verarbeiten. Sie kann mit vielen Gemüsen sowie auch mit Obst zusammengekocht werden. Man kocht im allgemeinen die Kartoffeln mit der Schale, denn durch das vorherige Schälen geht ungefähr ein Zehntel unnütz verloren. Erfordert die Zubereitung eines Kartoffelgerichtes das Schälen, so soll man sich des Sparmessers (Kartoffelschälers) bedienen.

6.

### Gemüse.

Ein gut zubereitetes Gemüse ist ein wertvoller Bestandteil des Mittagessens. Das Gemüse ermöglicht viel Abwechslung in der Kost. Bei der Zubereitung spare man an Fett. Auch Gemüseabfälle verdienen eine sorgfältige Verwertung.

7.

### Zucker und süße Speisen.

Zucker kann man in ausgiebiger Weise im Haushalt verwenden. Er hat einen hohen Nährwert. Während er in früheren Zeiten nur den Vermittelten zugänglich war und deshalb mehr als Genußmittel betrachtet wurde, kann er heute bei billigem Preise geradezu als Volksnahrungsmittel dienen. Mit reichlich Zucker eingekochtes Obst, Obstmus usw. ersetzen auf dem Brot die Butter. Süße Mehlspeisen, namentlich mit Obstbelegungen, sind keine bloße Leckereien. Sie können recht wohl dann und wann das Hauptgericht der Mittags- oder Abendmahlzeit sein.

8.

### Getränke.

Die besten und gesündesten Getränke sind Wasser und Milch. Kaffee und Tee schaden

bei mäßigem Genuß nicht, haben aber einen Nährwert nur in dem Zusatz von Zucker und Milch. Im Genuß geistiger Getränke halte man Maß. Namentlich Branntwein ist geeignet, die Gesundheit zu schädigen.

9.

### Gestaltung der Mahlzeiten.

Abwechslung in der Kost ist für die Gesundheit von großer Bedeutung, weil der Körper durch sie am ehesten die sämtlichen notwendigen Nährstoffe erhält und außerdem die Glust angeregt wird. Die Kriegszeit ist kein Hindernis, die Kost ebenso abwechslungsreich zu gestalten wie bisher. Man muß nur die Möglichkeit verschiedenartiger Zubereitung der einzelnen Nahrungsmittel richtig ausnutzen.

10.

### Zubereitung der Speisen.

Bei der Zubereitung der Speisen kann man sich mit großem Vorteil des Selbstkochers (der Kochliste) bedienen. Hierbei wird Brennmaterial gespart und außerdem denjenigen Hausfrauen eine gute Zubereitung der Speisen ermöglicht, die durch ihren Beruf den größten Teil des Tages dem Hause entzogen sind. Der Selbstkocher hat auch den Vorteil, daß draußen arbeitende Personen jederzeit warmes Essen vorfinden. Einen solchen Selbstkocher kann man sich mit Leichtigkeit und ohne nennenswerte Kosten selbst herstellen.

---

### Kriegskochbuch.

Eine Anleitung zum zeitgemäßen Kochen und zur sparsamen Wirtschaft enthält das Kriegskochbuch von Frau Hedwig Seyl. Bezugsbedingungen auf letzter Seite.

---

Feinde ringsum! Das deutsche Volk ringt Wasser und zu Lande den Kampf um sein Leben. Unser Heer steht in Waffen gegen die halbe Welt. Unfägliche Opfer werden von unseren Kriegern im blutigen Kampfe verlangt. Um ihnen den Siegespreis zu entgehen, will England das deutsche Volk durch den Verräter niederringen. Die feige Waffe hebt sich gegen Weib und Kind.

Der Schlag soll wirkungslos sein, nicht nutzlos soll man uns finden. Unsere Nahrungsforgung ist gesichert, wenn die schwere Hand uns bereit sieht zu vernünftiger Lebensführung und zur Preisgabe von Luxus und Verschwendung. Nicht Entbehrungen werden

gefordert, sondern nur eine Lebensweise, die dem Ernst der Lage entspricht und, weit entfernt die Gesundheit zu schädigen, vielmehr eine Quelle körperlicher und sittlicher Kraft ist. Keiner darf hier versagen. Unser Heer soll an uns Mitkämpfer und Opferwillige finden, die in der Heimat und mit ihren schwachen Kräften mitringen um den Vorbeer des Sieges.

Die uns gestellte Aufgabe ist eine doppelte. Wir müssen die Nahrungsmittel wählen, die uns das eigne Land reichlich liefert, und wir müssen die Vergeudung vermeiden, die nur zu sehr bei uns eingerissen ist. Beides bedeutet eine Rückkehr zur einfachen Vätersitte.

1.

### Fleisch und Fische.

Wo der Fleischgenuss in den letzten Jahren ermäßig gestiegen ist, führe man ihn auf bescheidenes Maß zurück. Würst- und Fleischschnitt zum Frühstück können sehr wohl in Wegfall kommen, ebenso der jetzt so weit weg zu reichliche Genuss von Fleisch zum Abendessen. Sogar der völlige Verzicht auf Fleisch an einzelnen Tagen schädigt die Gesundheit nicht. Fische sind ein vortreffliches Nahrungsmittel. Das Fleisch kann auch durch andere Speisen sehr wohl ersetzt werden, vor allem durch Käse, Milch, saure Milch und altvolle Mehlspeisen. Wenn man Fleisch und Fisch isst, soll man sorglich damit umgehen. Abfälle und Reste, die heute vielfach wertlos weggeworfen werden, liefern gute Suppen und Saucen und andere Gerichte.

2.

### Fett.

Der Genuss von Schmalz, Speck, Butter und anderem Fett, besonders auch von Margarine und Rahm (Sahne) wird in einzelnen Gegenden, wo man kein Brot ohne Fettstreich genießt, stark übertrieben. Ein zu reichlicher Fettgenuss ist gesundheitschädlich, er die Verdauung beschwert, außerdem das Fett ein unverhältnismäßig teures Nahrungsmittel. Der Verbrauch von Fett in der Küche läßt sich einschränken. Als Zutat in Brot läßt sich das Fett durch andere

Stoffe ersetzen, besonders durch Obst, Obstmus, Marmelade. Die Fettreste soll man nicht verkommen lassen, man kann sie durch Ausbraten oder Reinigen (Durchstoßen) wieder verwendbar machen.

3.

### Milch und Käse.

Die Milch soll reichliche Verwendung finden. Auch saure Milch und Buttermilch sind ausgezeichnete Nahrungsmittel. Alle Arten der Milch lassen sich auch zu Suppen und Mehlspeisen verwenden. Hierzu eignet sich auch die abgerahmte Milch (Magermilch), deren Verwendung sich bei billigem Preise empfiehlt. Die mannigfachen aus der Milch hergestellten Käsesorten, besonders auch Quarkkäse, sind bekömmliche und nahrhafte Speisen. Milch und Käse sind ein vortrefflicher Ersatz für Fleisch und Eier. Wo die Milcherzeugung zurückgegangen ist, schränke man den Butterverbrauch ein, damit möglichst wenig Milch dem unmittelbaren Verbrauch entzogen wird.

4.

### Brot- und Mehlspeisen.

Als tägliches Brot soll man die hauptsächlich aus Roggenmehl hergestellten Arten bevorzugen. Die Sitte vieler Landesteile, als Frühstück und Abendbrot Grützen, Mehlsuppen und andere Suppen mit Zusätzen zu genießen, verdient Nachahmung. Man bereite auch viele Mehlspeisen auf süddeutsche Art.

---

Ausführlich erläutert sind die Anweisungen des Ernährungsmerkblattes in der Schrift: **Ernährung in der Kriegszeit**, ein Ratgeber für Behörden, Geistliche, Ärzte, Lehrer und Lehrerinnen, Gewerkschaftsbeamte, Hausfrauen und alle, die raten und helfen wollen, von Prof. Dr. Paul Ehbacher, Frau Hedwig Heyl, Prof. Dr. Carl Oppenheimer, Prof. Dr. Max Rubner und Prof. Dr. Nathan Zunk. Preis 16 Pfg., von 10 Stück an 10 Pfg., von 50 Stück an 8 Pfg.

Bestellungen sind unter Beifügung des Kostenbetrages zu richten an den Verlag Friedrich Vieweg & Sohn, Braunschweig.

---

Das **Kriegskochbuch**, herausgegeben von der Zentral-Einkaufsgesellschaft m. b. H., Berlin, bearbeitet von Hedwig Heyl, ist durch Vermittlung der Stadt- und Gemeindeverwaltungen unentgeltlich zu beziehen.

Anträge sind an die Stadt- und Gemeindeverwaltungen zu richten.