

Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 14 (1938)
Heft: 10

Artikel: Wenn Schmalhans kocht... : Erfahrungen und Lehren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-753955>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wenn Schmalhans kocht...

Erfahrungen und Lehren

Mancher wird das, was hier über die Versorgungsmöglichkeiten der Schweiz vorgebracht wird, zuerst ungläubig aufnehmen. Es handelt sich aber um bekannte Tatsachen; weil diese in Friedenszeiten keine praktische Bedeutung haben, sind sie allerdings wenig beachtet und auch nicht in die allgemeine Bildung eingegangen. Morgen schon können sie hingegen derart wichtig werden, daß Leben und Tod davon abhängen.

Eine Kriegsblockade besteht ja — nicht morgen, sondern heute schon — im südwestlichen Europa. Das regierungstreue Spanien, das von ihr betroffen ist, hat wie die Schweiz eine große, städtische und industrielle Bevölkerung und eine sehr ungenügende Selbstversorgung.

Spanien trotz Unterernährung erstaunlich seuchenfest.

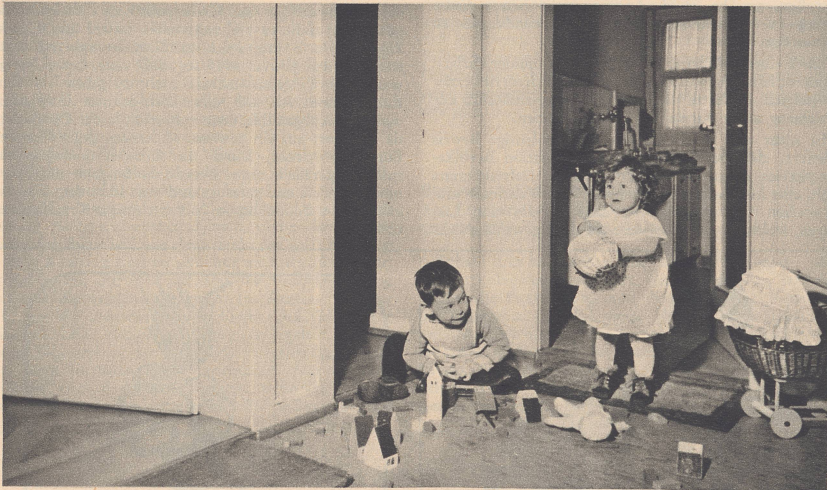
Die Versorgungslage in «Regierungsspanien» ist ziemlich gut bekannt: seit 1½ Jahren zu wenig Brot, Zucker, Milch, Fett, Fleisch, Käse — also offener Mangel an den Hauptnährstoffen: Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate und an Kalorien. Dazu unvorstellbares Flüchtlingselend, Massenquartiere, Nässe, Kälte, Schmutz, Staub und keine Seife!

Somit sind alle Voraussetzungen geschaffen, daß Grippe, Typhus und andere Epidemien sich verheerend ausbreiten und die Sanitätsbehörden vor übermenschliche

Aufgaben stellen können. Daß diese Epidemien bis jetzt nicht über kleine Ansätze hinaus gelangt sind, erscheint vielen als ein eigentliches Wunder.

Reichlich vorhanden sind an Nahrungsmitteln fast nur einige vitamin- und mineralreiche Gemüse- und Obstarten, namentlich Tomaten und Orangen.

«Jedermann ist erstaunt» — schrieb der medizinische Sachverständige einer großen Londoner Tageszeitung (London-Davies am 18. XI. in «News Chronicle») — «jedermann ist erstaunt, daß in Spanien nach 18 Monaten Krieg so wenig Epidemien vorkommen, während doch englische Kinder Winter für Winter massenhaft den Erkältungs- und Infektionskrankheiten anheim-



Wo sich Ihre Kinder auch aufhalten,

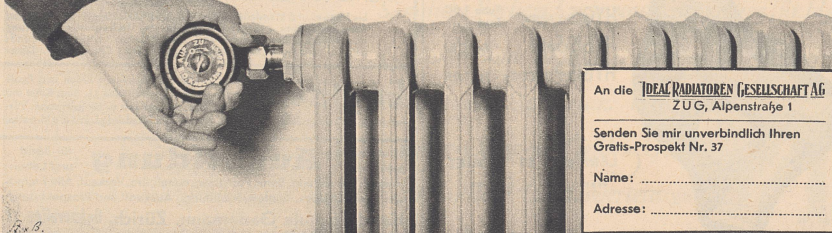
im Korridor, in der Küche, im Nebenzimmer, nirgends droht ihnen die Erkältungsgefahr, überall ist es schön warm. Sie müssen nicht jeden Augenblick auf der Hut sein. Sitzt der Kleine auch auf dem Boden oder steht die Stubentüre einen Augenblick offen, so umgibt die Kinder doch immer eine gesunde, behagliche Wärme, dank der tadellos funktionierenden „Ideal-Classic“-Zentralheizung. Bei gleichen Kosten, wie für die gewöhnliche Heizung, erwärmt die „Ideal-Classic“-Heizung die ganze Wohnung, das ganze Haus. Pro Wohnraum berechnet, sinken die Heizkosten auf weniger als die Hälfte. Die Arbeit beschränkt sich auf die Bedienung am Morgen und am Abend; sonst funktioniert der „Ideal“-Kessel automatisch. Die „Ideal“-Zentralheizung macht sich schon bei drei Wohnräumen bezahlt. Verlangen Sie mit dem untenstehenden Coupon unsere aufklärende Gratisbroschüre No 37

„IDEAL“RADIATOREN GESELLSCHAFT AG.

ZUG, Alpenstraße 1

Werk in DULLIKEN bei Olten

Wie angenehm wäre es mit **„IDEAL CLASSIC“**



An die **„IDEAL“RADIATOREN GESELLSCHAFT AG.**
ZUG, Alpenstraße 1
Senden Sie mir unverbindlich Ihren
Gratis-Prospekt Nr. 37
Name:
Adresse:

BERUHIGT DIE NERVEN

Abgespannte und erregte Nerven können durch Anwendung des „KÖNIG'S NERVENSTÄRKERS“ beruhigt und in den normalen Zustand gebracht werden. Kein schädliches Präparat, dessen Einnahme zur Gewohnheit wird. Wirkt günstig bei nervösen Verdauungsbeschwerden, Melancholie und allen chronischen Nervenleiden. Fördert den gesunden Schlaf. — In allen Apotheken zu haben.

König Medicine Co.

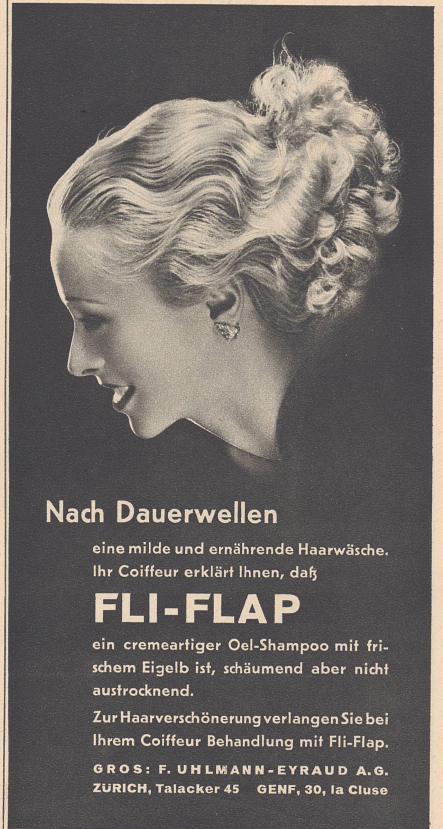
Hauptniederlagen für die Schweiz:
W. VOLZ & CO., ZENTRAL-APOTHEKE, BERN
En gros: F. UHLMANN-EYRAUD S.A., GENÈVE UND ZÜRICH



**PASTOR KÖNIG'S
NERVEN STÄRKER**

Dem Bildinserat

ist die nachhaltigste Wirkung zu eigen. Verlangen Sie unverbindlich Vorschläge von der Inseraten-Abteilung der



Nach Dauerwellen

eine milde und ernährnde Haarwäsche. Ihr Coiffeur erklärt Ihnen, daß

FLI-FLAP

ein cremeartiger Oel-Shampoo mit frischem Eigelb ist, schäumend aber nicht austrocknend.

Zur Haarverschönerung verlangen Sie bei Ihrem Coiffeur Behandlung mit Fli-Flap.

GROS: F. UHLMANN-EYRAUD A.G.
ZÜRICH, Talacker 45 GENÈVE, 30, la Cluse

fallen. Die Erklärung liegt darin, daß der ärmste Spanier selbst dann, wenn es ihm an Eiweiß und Fetten mangelt, doch immer noch seinen vollen Bedarf an Schutz- nahrungsmitteln erhält, während in England die Reichen und die Armen, die Ueber- und die Unterernährten fast gleichermaßen an Vitaminmangel hungern.»

Dieser Aeußerung ist wohl nicht viel anderes beizufügen, als daß die Ernährung in Spanien zum Teil wahrscheinlich doch zu knapp und namentlich in Madrid auch an Schutznahrungsmitteln zeitweise zu arm ist, so daß diese bemerkenswerten Seuchenfestigkeit vielleicht doch nicht allen Proben standhalten wird.

Als Schutznahrungsmittel versteht man z. B. im Bericht der Ernährungskommission des Völkerbundes alle einfachen natürlichen vitamin- und mineralreichen Nahrungsmittel, im Gegensatz zu Weißbrot, Zuckern, Genußmitteln, vielen Fett- und Fleischarten.

Japans Volksernährung wird für Blockade zugestrichelt.

Eine andere Nachricht hat im letzten Frühjahr, also vor dem gegenwärtigen chinesischen Krieg, Aufsehen erregt. Man war schon vorher auf das Wirken des japanischen Landes-Ernährungsamtes aufmerksam geworden. Dieses Amt bedient sich eines eigenen Radiodienstes, um das Volk in kurzer Orientierung mit der Art und Weise vertraut zu machen, wie ein Patriot sich zum Besten

von Vaterland und Individuum sparsam und gesund ernähren kann.

Auch das englische Gesundheitsministerium führt derzeit einen ähnlichen Aufklärungsfeldzug durch. Auffallend war bei den Japanern aber die unerhörte niedrige Nahrungsmenge. Die als Musterbeispiele beschriebenen Mahlzeiten machten nämlich im Tag pro erwachsenen Leichtarbeiter nur 1200 Kalorien aus. Die britische Aertzegesellschaft hatte bis dahin den entsprechenden Bedarf an Nahrungsenergie mit 3200 Kalorien angenommen. Von 3200 auf 1200 — Welch ein Sprung! — ein scharfer Pfeifer für europäische Begriffsverdaulichkeit, auch dann, wenn man berücksichtigt, daß die Japaner etwas kleinere Leute sind (kleinere Menschen haben übrigens größere Körperoberfläche).

Japan nicht auszuhungern!

Man weiß heute, daß der Kalorienbedarf bei einer Nahrung, die reich an Schutzstoffen ist, erheblich niedriger sein kann, als man bisher angenommen hatte. Haben die Japaner tatsächlich ein unteres Optimum herausgefunden? Wenn ja, so ist wohl jede Hoffnung, sie jemals durch eine Blockade auszuhungern, sehr gering. Unüberlegt ist die Arbeit des japanischen Landes-Ernährungsamtes jedenfalls nicht, denn es ist dort seit Jahrzehnten gründlich in dieser Richtung geforscht worden.

Versucht man hingegen, den in Europa geltenden Normen für den menschlichen Nahrungsbedarf auf den Grund zu gehen, so entdeckt man immer wieder, daß diese Normen letzten Endes mehr auf der Verbrauchstatistik als auf Großexperimenten beruhen. Der Europäer hat seinen eigenen hohen Standard zum Maß des menschlichen Bedarfs gemacht.

Wieviel der Schweizer im Durchschnitt isst.

Der Nährwertverbrauch des Durchschnittsschweizers ist für das Mittel der Jahre 1908/1912 in einer vorsichtigen und sehr sorgfältigen Berechnung von S. A. S c h n e i d e r ermittelt worden. Das Ergebnis läßt sich in vier Zahlen zusammenfassen:

Eiweiß 138 Gramm

(eiweißreich: Käse, Eier, Fleisch, Milch, Brot, Nüsse)

Fett 109 Gramm

(fettreich z. B.: Speck, Butter, Schmalz, Margarine, Öl, Nüsse)

Kohlenhydrate 584 Gramm

(kohlenhydratreich z. B.: Brot, Mehl, Reis, Kartoffeln, Zucker, Konditoreiwaren)

Kalorien 4031 Kal.

(Menge der zugeführten Energie in Wärmeinheiten ausgedrückt)

Ich habe noch niemand angetroffen, dem diese Zahlen geläufig gewesen wären. Sie sind zweifellos nur wenigen bekannt, und doch sind sie ein elementarer Ausdruck und



KAISER-BORAX

nimmt jedem Wasser sofort die schädliche Härte, macht es wundervoll weich, antiseptisch und schafft reine, gesunde Haut.

Manny von Escher

Erinnerungen

Zweite Auflage

In diesem Büchlein wird ein Stück Vergangenheit wieder lebendig. Es wird von C. F. Meyer und dem großen bodenständigen Gottfried Keller erzählt. Ein feinsinniges und inhaltsreiches Buch, dem einige Briefe eine besondere Reiz verleihen.

In Ganzleinen mit Bild der Dichterin Fr. 3.— Halbleinen Fr. 1.50

Durch jede gute Buchhandlung zu beziehen.

Morgarten-Verlag A. & Z. Zürich

PFLANZENKÜBEL

aus bestem Eichenholz, erstklassige Ausführung wie Abbildung. Reifen schwarz, Naturfarbe, Boden durchlöchert, 2 Dauben eingekerbt zum Tragen, liefert geg. Nachn. zu folg. Preisen:

Obere Dreieck (Linsennähe)
cm 25 30 35 40
Fr. 4.— 4.50 6.30 8.—
cm 45 50 55 60
Fr. 9.60 10.30 12.20 14.50

Preise ab Basel. Mengenbezug Rabatt.
W. Bühler-Kähny A.-G., Basel 19

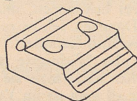
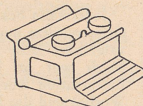
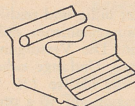
Wer an Zerrüttung

des Nervensystems mit Funktionsstörungen, Schwinden der besten Kräfte, nervösen Erschöpfungszuständen, Nervenzerrüttung und Begleitscheinung, wie Schlaflosigkeit, nervöse Ueberreizungen, Folgen nervenruinierender Exzesse und Leidenschaften leidet, schicke sein Wasser (Urin) mit Krankheitsbeschreibung an das **Medizin- und Naturheilmittel Institut Niederrhein** (Ziegelbrücke). Ge- gründet 1903.

Institutsarzt: Dr. J. Fuchs.

X

eine Marke genügt Ihnen nicht...



Bevor Sie einen Kauf abschliessen, prüfen Sie genau um festzustellen, dass das Fabrikat technisch und qualitativ vollkommen ist, auch verlangen Sie Garantien. — Wenn Sie grosse Ansprüche an eine Schreibmaschine stellen, dann wählen Sie die Royal, denn sie wird Ihren Anforderungen entsprechen. Durch Qualität des Materials, durch technische Vollkommenheit und Präzision in Bauart beherrschen die Royal Schreibmaschinen --Standard und Portable-- seit Jahren den Weltmarkt. — Wir bieten allen Royal Besitzern eine kostenlose Service Garantie, durch die wir die Gebrauchsfähigkeit der Maschinen erhöhen und das Vertrauen, das den Royal Schreibmaschinen entgegengebracht wird, rechtfertigen. — Verlangen Sie einen Prospekt, besser noch eine unverbindliche Probestellung, um die Vorteile der Royal selbst festzustellen. Wir sind Ihnen jederzeit gerne zu Diensten.

ROYAL DIE VERTRAUENSMARKE
mit der kostenlosen Service-Garantie

GENERALVERTRETUNG FÜR DIE SCHWEIZ:

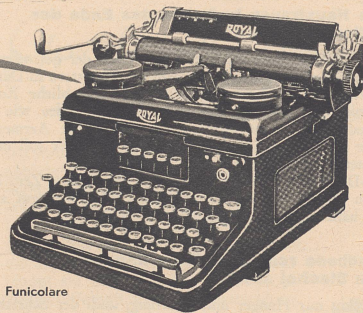
ROBERT GUBLER ZÜRICH

BAHNHOFSTRASSE 93 TELEPHON 58.190

RAYONS-VERTRETER:

BASEL: W. Vaihinger, Socinstraße 6
BERN: Friß Hofstetter, Waisenhausplatz 12
CHUR: Guido Conzetti, Obere Gasse 5
GENÈVE: Royal Office S. A.
Berweger & Ducommun, Fusterie 4
LA CHAUX-DE-FONDS: Max Ducommun & Co.
Rue Léopold Robert 66
LAUSANNE: Royal Office S. A., Petit Chêne 32

LOCARNO: Werner Naef, Piazza Funicolare
LUGANO: Ufficio Moderno S. A.
Palazzo Gargantini
LUZERN: A. Bühlmann-Fenner, Theaterstraße 8
OLTEN: E. Friedli-Bylang, beim Bahnhof
ST. GALLEN: O. C. Lohmann, Neugasse 48
ST. GALLEN: Oscar Widmer, Poststraße 16
ST-MIER: Paul Luther



Index unseres hohen Lebensstandards. Sie werden sich seit der Vorkriegszeit um einiges verändert haben, aber kaum nach unten.

Noch um 1870 betrug der Fettverbrauch des Durchschnittsschweizers (nach Simler) 52 g; er ist also in 40 Jahren um 110% gestiegen! Wir speisen fettreich. Ja, wir essen uns selbst über alle Normen hinaus, um je 17% bei Eiweiß und Kohlenhydraten, um 35% bei den Kalorien und um fast 120% beim Fett. Voit sagte: Der Mensch braucht 118 g Eiweiß. Heute sagen die meisten Physiologen: Es tut's mit 80 oder 70 g. Diese neue Eiweißnorm übertreffen wir um etwa 100%! Manche Schweizer sind an diesem Standard zu ihrem Bedauern oder aus eigenem Willen nur wenig beteiligt. Dafür leisten andere im Essen entsprechend mehr.

Unser schweizerischer Kostsatz wird in der Tat von keinem Volk auf der Erde übertroffen. Nur der Kostsatz der schwedischen und amerikanischen Schwerkarbeiter war unserem Durchschnitt in allen Zahlen überlegen. Diese Feststellungen haben im Hinblick auf eine Blockade eine gute Seite: Wir können zweifellos sehr viel Nahrung einsparen, ohne unterernährt zu sein.

Ein dänischer Prometheus.

Ein einzig dastehendes Beispiel, wie eine moderne Volkswirtschaft im Notfall rasch und erfolgreich an scharfe Blockadeverhältnisse angepaßt werden kann, hat Dänemark im Weltkrieg geliefert. Seine kühnen Maßnahmen und deren Erfolg wurden vor 20 Jahren viel beachtet. Seither ist aber das Gras der Vergessenheit darüber gewachsen. Wieviele 20- und 30jährige unter uns wissen wohl davon?

Als Dänemark zu Beginn des Jahres 1917 von härtester Blockade (schwerer als die Schweiz) betroffen wurde, handelte dieses Land unter der Führung eines Mannes, der sich von den herkömmlichen Begriffen rechtzeitig zu trennen und in kritischer Lage das Ganze vorausschauend abwägen verstand, eines Mannes also mit prometheischem Geist. Dieser Prometheus hieß Dr. med. Mikkel Hindhede.

Ich versuche, dieses denkwürdige Ereignis in ein paar Worten darzustellen, obwohl das eine schwierige Aufgabe ist. Dänemark war im Gegensatz zur Schweiz ein Agrarland, aber seine Landwirtschaft wurde nach Art und Weise einer Industrie betrieben. Schweinespeck und Kuhbutter wurden hauptsächlich mit ausländischen Rohstoffen (Mais, Oelkuchen, Roggen) produziert und exportiert. Auf einmal sank nun die Futtermittelversorgung auf 30%.

Schweine oder Menschen — eines von beiden mußte verhungern.

Die Gefahr eines völligen Zusammenbruches der Gesamtversorgung war groß. Die Regierung bestellte in Eile einen «Haushaltsausschuß». Die Resultate eines solchen Ausschusses sind oft nicht sehr durchschlagend, denn bei der Bemühung, die Gelehrsamkeit der Sachverständigen auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen, muß man sich in der Regel mit einem Kompromiß zufrieden geben. In diesem Ausschuß aber saßen Prof. Möllgaard und sein Freund, Prof. Hindhede.

Hindhede entstammte einer alten Bauernfamilie und war selbst noch ganz mit dem Bauernleben verbunden. Er hatte die medizinische Laufbahn gewählt und hatte seit Jahrzehnten seine Aufmerksamkeit den Fragen der unteren Grenzen menschlichen Nahrungsbedarfes zugewendet. Er sah nun bereits ganz klar, was zu tun sei. Er konnte den erlösenden Plan sozusagen fertig aus der Tasche ziehen. Mit Hilfe Möllgaards wurden seine Anregungen einmütig zu Beschlüssen erhoben. Sie erwiesen sich als derart richtig, daß die Welt staunte. Es muß aber auch gesagt werden, daß Hindhede für die Durchführung der Maßnahmen und für die Aufklärung des Volkes ausgezeichnete Helfer hatte.

Die Hausfrauen bedauern das Ende der Rationierungszeit!

Wohl das beste Zeichen für die Güte der getroffenen Maßnahmen ist die Tatsache, daß das Hamstern in Dänemark anno 1917 und 1918 keinerlei erhebliche Rolle gespielt hat. Die Reichen bekamen fast alles wie in Friedenszeiten, nur ziemlich viel teurer, die Aermere aber waren reichlich und billig verpflegt. Oft soll man später dänische Frauen sagen gehört haben:

«Die Rationierungszeit war doch eine schöne Zeit. Da kam ich mit meinem Haushaltsgeld immer gut aus. Sie hätte nur etwas länger dauern sollen!»

Hindhede reißt dem Grippeungeheuer den Stachel aus.

Nicht nur Hunger und Teuerung, auch der Schrecken der Grippe wurde beschworen, ohne daß man es vorausahnte. Weit und breit im Bereich der Grippewelle von 1918, die ja mehr Opfer verschlungen haben soll als der Krieg selbst, war Dänemark das einzige Land, dessen Sterblichkeit in vollkommen normalen Grenzen verblieb. Damals war die Erklärung dieses Phänomens auf Vermutungen angewiesen. Heute weiß man, daß die Widerstandskraft des menschlichen Körpers gegen Infektions-

krankheiten durch reichliche Zufuhr von Schutznahrungsmitteln und durch Verminderung der im Darmlumen faulenden Eiweißmassen, aber auch durch die Vermeidung von Zucker- und Weißmehlspeisen stark gesteigert werden kann — und eben das war in Dänemark geschehen und geschieht heute in Spanien.

Die Maßnahmen.

«Menschen oder Schweine — eines von beiden muß verhungern», hatte Hindhede im Haushaltsausschuß gesagt. Deutschland ließ damals die Schweine leben und die Menschen verhungern. Dänemark machte es umgekehrt. Man verkaufte vier Fünftel der Schweine zu hohen Preisen nach England und Deutschland und reduzierte den eigenen Bestand auf ein Fünftel, die Zahl der Milchkuhe auf zwei Drittel. Die Bierbrauerei wurde halbiert und das Schnapsbrennen aus Korn und Kartoffeln ganz eingestellt.

Dr. Hindhede, der sich selbst sehr gut auf das Backen verstand, suchte jene Bäcker des Landes heraus, die aus ihrer Jugendzeit noch die Kunst des Vollkornbackens kannten und ließ sie im großen flache, kompakte, aber mürbe Brote herstellen, die dem Publikum gefielen, weil sie den ganzen Naturgeschmack des Vollkornmehles hatten. Unter den neuen Marktverhältnissen kostete dieses Brot kaum halb so viel wie weißes Brot und Brötchen.

Durch die Verbreitung einer kleinen Druckschrift, die alle diese Maßnahmen dem schlichten Menschenverstand einleuchtend klar machte, wurde die allgemeine Bereitwilligkeit der Konsumenten gewonnen.

Überdies förderte man auch in Dänemark wie überall den Anbau von Gemüse und Obst, die Beachtung unverwerteter Nahrungsquellen und die sparsame Hauswirtschaft.

Man erzeugte nun weniger Speck, Fleisch und Butter. Auf der andern Seite gewann man für die menschliche Ernährung sehr viel größere Mengen an gutem Korn und Kartoffeln. Diese Mengen waren vorher verfüttert, verbraucht und «vergeistigt» worden. Die Kühe erhielten jetzt nur noch natürliches Grasfutter, das der Mensch nicht selbst essen kann. Auch die Schweine und das übrige Vieh wurden nach Möglichkeit auf Abfälle und Grasdät gesetzt.

Der Versorgungserfolg.

Jedermann bekam jetzt billig und reichlich Kartoffeln, Gerstengrütze und voll ausgemahlene, chüstige, urgroßväterliche Brot zu essen. Die Versorgung mit frischer Milch war im bisherigen Umfang gesichert. Die Buttermilch wurde auf die Hälfte (½ Pfund in der Woche) und die Fleischration auf 40 g pro Tag vermindert, d. h. wer gerne mehr Fett und Fleisch und wer lieber weiße Brötchen haben wollte, konnte das alles ohne weiteres bekommen, mußte aber viel mehr dafür bezahlen. Daneben fehlte es nicht an verhältnismäßig billigem Obst und Gemüse.

Vielleicht das Wichtigste am ganzen Plan war die Kleie. Vorher hatte man sie in der Schweinemast verfüttert, jetzt aß man sie im Vollkornbrot selbst. Dadurch allein stieg die verfügbare Brotmenge um fast die Hälfte.

Gewöhnung der Städter an Vollkornbrot in Dänemark gelungen.

Wichtig ist auch der Bericht, daß dieses grobe Brot von den Städtern anfangs schlecht vertragen wurde, daß aber die Gewöhnung nach einiger Zeit vollständig gelang. Daß Kleie unverdaulich sei, kann man nach den Arbeiten von Wiegner, Johansson und Heupke nicht mehr behaupten, ohne seine Unkenntnis zu ent-

hüllen. Kleie war immer verdaulich; sie wird fast so vollständig ausgenutzt wie das feinste Weißmehl, nur langsamer — und das gilt heute als ein Vorzug!

Im Krüsch des Kornes, das der Mensch so leichthin vor die Säue wirft, sind — das ist immer wieder zu sagen — die meisten Mineralsalze, alle Vitamine und das gesamte hochwertige Eiweiß des Getreidekornes enthalten. Das Eiweiß des Feinmehles ist stark minderwertig. Wenn ein Volk Weißbrot anstatt Vollbrot isst, so lebt es fast unvermeidlich am Rande des Mangels an Vitamin B und E, die auf andere Weise nicht genügend zugeführt werden können.

In dem Maße wie das Schweizervolk heute dem Schweinevolk die Kleie abtritt, verzichtet es auf eine Menge hochwertigen Eiweißes, mit der man seine 4 Millionen Einwohner während eines Vierteljahres mit fast 50 g Eiweiß pro Vollperson versorgen könnte. «Fast ungläublich», würde da wohl der alte Fäsi in seiner Beschreibung der Eydgossenschaft sagen.

Der Weg über das Vieh.

Nun erhält natürlich das Schweinevolk die Kleie nicht zu seinem Vergnügen, sondern hat dafür Speck und Fleisch herzugeben. Aber dieses Tauschgeschäft ist — wie man in jedem Handbuch nachlesen kann — überaus unökonomisch. Ob man nun beim Füttern der Tiere die Gewinnung von Milch, Speck oder Fleisch bezweckt, immer gehen wenigstens 80%, manchmal noch viel mehr von den Nährwerten des Bodens verloren, und es kehren im Endprodukt nur 20, 15 oder gar 5% zu uns zurück. Selbst wenn man jenes Futter abzieht, das für Menschen nicht in Frage kommt, wird das Verhältnis (von der Milchwirtschaft abgesehen) nicht wesentlich besser. Und wenn man nun hinget und die so gewonnene Milch, anstatt sie als solche zu trinken, zu Butter und Käse verarbeitet, so geht wiederum ein großer Teil verloren: 37% des Eiweißes, 18% des Fettes und fast alle die wertvollen Kohlenhydrate der Milch, die für die schweizerische Landesversorgung besonders kostbar sind.

In Friedenszeiten ist das alles ohne Belang. Der Wohlstand ist groß und die Nachfrage nach den Endprodukten dieser sonderbaren Tauschgeschäfte auf dem Markte so lebhaft, daß sie sich trotzdem lohnen. In Blockadezeiten entscheidet aber die alte, haushälterische Rechnung. «Wenn wir ganz strenge urteilen», sagt kein Geringerer als Mayerhofer im Lexikon für Ernährungskunde, «so dürfen wir nur 'marktlöse' Kartoffeln zur Verfütterung zulassen. Alles andere bedeutet eine

ungeheure Verschwendung.»

Wenn die Schweiz morgen mit ihrer Nahrungsversorgung in eine neue Notlage kommt und einen «Haushaltsausschuß» bestellt — es soll bereits einer eingesetzt sein —, so kann dieser auf alle diese Erfahrungen und die neueren Forschungen zurückgreifen. Das Geheimnis des dänischen Erfolges lag darin, daß der Ausschuß keine «Ja-aber»-Beschlüsse, sondern klare, ganze Beschlüsse, und daß er sie einmütig faßte. Angesichts dieser Einmütigkeit machte auch die Landwirtschaft keine Schwierigkeiten.

«Unser Volk», schrieb vor kurzem Sir Leonhard Hill, der bekannte Chef einer großen Londoner Klinik, bei der Besprechung der japanischen Ernährungsmaßnahmen — «unser Volk kann in der Nahrungswahl zu einer gesunden und billigen Kost erzogen werden, genau wie das in Japan möglich ist, und es kann sehr viel Gutes mit einfachen Mitteln ausgerichtet werden. Viele Menschen essen zu viel und haben kaum eine Vorstellung, wie klein die Menge einer gut gewählten Nahrung ist, deren es für die Sicherung der Gesundheit bedarf, und wie viel Leid aus der Uebernahrung stammt.»

Ralph Bircher.

Lisa Wenger spricht zu den Schweizerfrauen

Lisa Wenger, die am 23. Januar dieses Jahres ihren achtzigsten Geburtstag beging, wendet sich hier als Nachdenkliche an alle andern Nachdenklichen.

Es klingt wie ein Scherz, wenn man Frau und Landesverteidigung zusammen nennt. Und doch ist es ernst genug gemeint.

Die Fürsorge für das Vaterland und seine Verteidigung sind von jeher in die Hände des Mannes gelegt, der Frau dagegen die Obhut ihrer Familie, ihres Heimes, sogar ihres Gutes anvertraut worden, wenn Krieg ausbrach und die Männer von ihrem Vaterland gerufen wurden. Goethe sagt: «Dieses ist die beste Frau, die ihren Kindern den Vater zu ersetzen imstande ist.» Es gilt also, sich zu bewähren. Es gilt, schlafende Eigenschaften zu wecken, um den Platz des Mannes einzunehmen. Dazu braucht es vor allem das Organisationstalent.

Bei Ausbruch des Krieges von 1914, den man zuerst den Großen, dann den Letzten nannte, waren die

Frauen so wenig darauf vorbereitet, daß viele wie erschrockene Hühner herumliefen. Sie verloren den Kopf und fanden es wichtig, ihre silbernen Kaffeelöffel im Keller oder Garten zu vergraben. Manche packte ihren Koffer, setzte sich darauf und erwartete den ersten Kanonenschuß oder den ersten Soldaten. Sie wartete ganz umsonst, denn es kam keiner.

So wird heute niemand mehr handeln. Erstens wartet man seit Jahren auf den Ausbruch des Krieges, der kommen soll. Man hatte Zeit sich vorzubereiten. Man hat gelernt, zum Beispiel auf Sportplatz und beim Skifahren, Unerwartetem zu begegnen und unnötiger Furcht nicht zu verfallen. Mädchen und Frauen haben sich manche gute Eigenschaft des Mannes zu eigen gemacht, wie auch junge Männer allerlei weibliche Künste der Frauen nicht