

An der Spitze der Ernährungsfrage steht die harte Tatsache, daß wir mit alleiniger Ausnahme von Zucker kein Nahrungsmittel reichlich haben; einzelne haben wir sehr knapp, andere ausreichend. Die Hausfrau kann durch Abwechslung und Austausch der Nahrungsmittel dafür sorgen, daß keines der Familienglieder, die ihr anvertraut sind, zu hungern braucht. Sie kann es um so leichter, je fleißiger und erfinderischer sie beim Kochen ist.

Die Hausfrau muß aber auch dafür sorgen, daß im ganzen weniger gegessen wird. Das gilt natürlich nicht für den Haushalt, in dem die Mittel ohnehin gerade zum Sattessen langen. Aber eine ganz gewaltige Zahl von Deutschen ist tatsächlich zu viel. Im Durchschnitt kann man sagen, daß die Deutschen bisher um zwei Fünftel mehr gegessen haben, als sie brauchten, um satt zu werden und gesund zu bleiben. Das gestattet der Krieg nicht. Erstes Frühstück, zweites Frühstück, Mittag, Vesper, Abendessen: das ist mehr, als der Mensch braucht. Wer frühzeitig mit der Arbeit beginnt und spät zum Mittagessen kommt, braucht zweites Frühstück; nicht aber, wer spät aufsteht oder zeitig zu Mittag essen kann. Brot zur Vesper ist fast immer überflüssig. Da genügt gesüßter Kaffee oder ein Glas Milch. Nicht immer, wenn man Lust zum Essen hat, hat man Hunger. Es ist viel gesünder, seltener am Tage zu essen: morgens, mittags und abends.

Viele Hausfrauen trifft die Forderung: mehr kochen! In doppeltem Sinn. Es kostet allerdings weniger Zeit, und es ist bequemer, das Fleisch zu braten. Aber das ist Fettvergeudung, und nur durch Zugabe von Gemüse und Kartoffeln wird man von gebratenem Fleisch satt. Das Fleisch mit Kartoffeln und Gemüse kochen, erfordert zwar mehr Zeit und Achtsamkeit, aber es ist sparsamer, es ist kriegswirtschaftlich und sättigt gründlicher. Besonders im deutschen Norden und in Mitteldeutschland ist das beliebteste Abendessen Brot, Butter oder Schmalz und kalter Aufschnitt. Das ist schnell fertig. Aber die Brotration ist schmal, Butter muß gespart werden, Schmalz wird bei vermindertem Schweinebestande knapp werden, ebenso der kalte Aufschnitt. Im deutschen Süden und am Rhein ist das warme Abendessen viel mehr im Gebrauch. Es ist keineswegs teurer als Brot, Butter und Fleischbelag. Für die Hausfrau ist es zwar mühsamer, aber sie darf die Mühe im Kriege nicht scheuen.

Das Haushalten im Kriege ist schwer und wird mit der Dauer des Krieges noch schwerer werden. Im Frieden war es der Stolz der Hausfrau, möglichst billig gewirtschaftet zu haben. Solche Sparsamkeit gilt im Kriege nichts. Die Mittel, an denen es zu sparen gilt, sind nicht die Geldmittel des einzelnen, sondern die Nahrungsmittel des Volkes. Mit ihnen müssen die Frauen rechnen lernen.

Die Nahrungsmittel sind gewiß zum Teil teurer geworden. Es ist unpatriotisch, und es ist gedankenlos, darüber zu murren. Kriegszeiten sind immer auch teure Zeiten gewesen. Der Krieg ist eine Zeit der Not und der Prüfung. Es ist gerecht, wenn die Daheimgebliebenen ebenso wie die