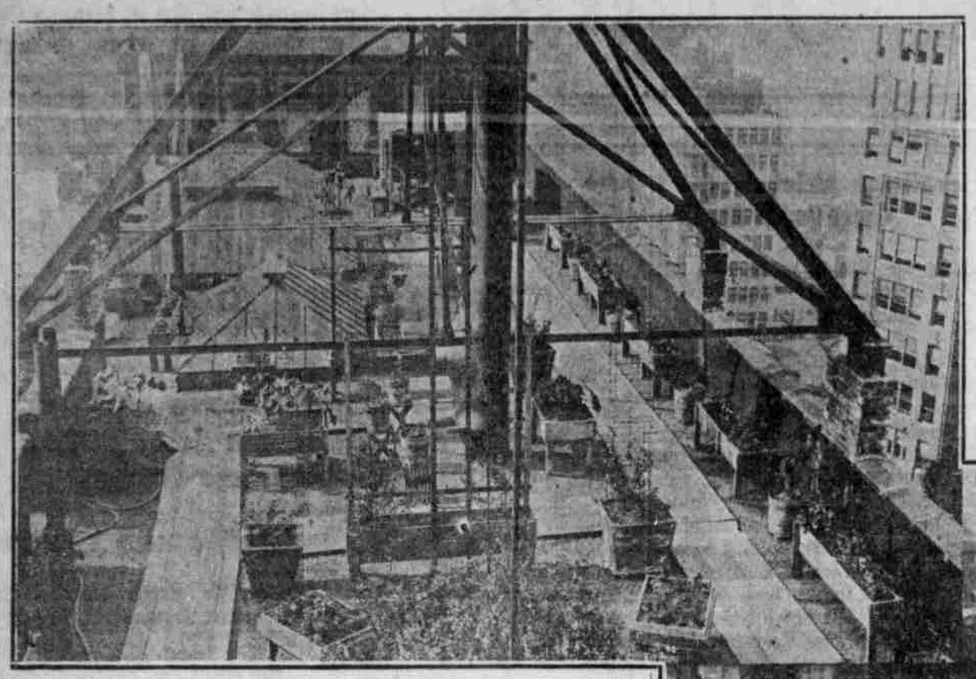
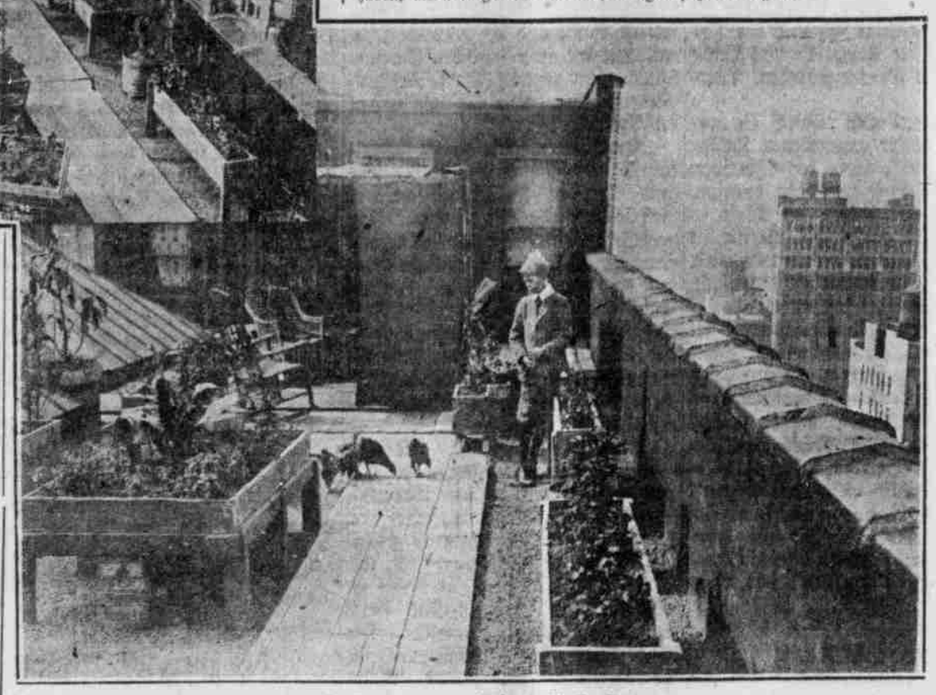
Dachgärten in der Grossstadt.



In der Großstadt ist ein Hausgarten ein unerhörter Luxus, den sich auch der Wohlhabende selten gestatten kann. Den vielen, die nicht in der Lage sind, ihre Wohnung in einen weitläufiger gebauten Vorort verlegen zu können, bleiben als Erholungsstätten nur die öffentlichen Parkanlagen, die natürlich kein vollwertiger Ersatz für einen Garten sind. Da ist man denn auf einen sehr vernünftigen Gedanken gekommen, die Dächer der hochgebauten Häuser so zu gestalten, daß sie einen angenehmen Aufenthalt für die Bewohner bilden. Unsere Bilder zeigen einen solchen Dachgarten, auf einem der hohen Geschäftsgebäude der Stadt New York gelegen, der nicht nur zu Erholungszwecken dient, sondern die Küche seines Besitzers, der hier oben ein kleines Bungalow bewohnt, mit frischen Eiern und auch gelegentlich mit einem Sonntagsbraten in Gestalt eines zarten Täubchens oder eines „Roast Chickens" versieht. Die Anlage ist sehr einfach: Ein kleiner Goldfischteich hat in der Mitte seine Aufstellung gefunden. Schöne immergrüne Pflanzen umsäumen den kleinen künstlichen Weiher. Entlang der Randmauer stehen in länglichen Kästen und Kübeln die schönsten Sommerblumen und allerlei Ziergewächse. Ganz hinten an der Mauer haben Topf- und Kübelobst-Aufstellung gefunden. Und hier, verborgen hinter allerlei Kletterpflanzen, steht auch das Hühner- und Taubenhaus und das laute Gepiepse, das herausdringt, läßt darauf schließen, daß Mutter Henne ihre Kücken gerade so gut auf dem Dache eines siebzehn Stockwerk hohen Gebäudes groß ziehen kann, als drunten im maueringeklemmten Hühnerhof. Ein Schwarm Tauben kreist munter über seiner luftigen Wohnstätte. Drinnen aber im Taubenschlag sind drei Nester besetzt mit brütenden braun und blau gefiederten Tauben. Die ganze Anlage ist so hübsch, dabei so einfach und praktisch, daß sie sich leicht auf jedem flachen Dache wiederholen läßt.

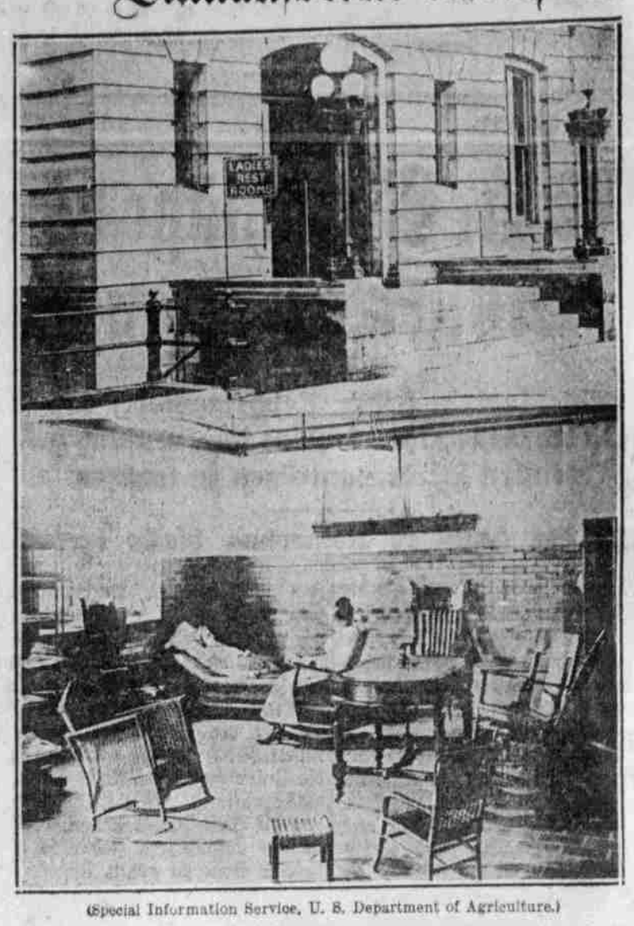
Leider sind viele Hausbesitzer noch immer gegen solche Anlagen, und doch ist der Garten auf dem Dache eines Hauses, dessen Bewohner in kleinen dunklen Räumen wie Höhlenbewohner des grauen Altertums zusammengedrängt leben, recht gut geeignet, jedem, der ihn aufsucht, wirkliche Erholung zu bieten. Aerztlicherseits wird der Aufenthalt auf dem Dache geradezu als Heilfaktor benutzt. Wohl ist eine derartige Anlage mit etwas erhöhten Kosten verknüpft, als etwa ein Vor- oder Hofgarten, da schon die Dachkonstruktion eine ganz andere sein muß als sonst, aber trotzdem sollte jeder Hausbesitzer die Mehrkosten nicht scheuen, denn alle gepflanzten Bäumchen und Sträucher, Blumen und Stauden wachsen dort oben, wo sie Licht und Luft haben, viel williger als in den staubigen Straßen. Die Konstruktionsverhältnisse sind in Eisen und Beton auszuführen, und jeder tüchtiger Gärtner schafft mit wenigen Mitteln ein Eden in der Oede der Straßen. Der Gartenliebhaber wird mit bestem Erfolg kleine Gemüsekulturen anlegen, ferner Blumengruppen und kleine Rasenflächen, die den Reiz des luftigen Gartens wundersam erhöhen.

Hat der Hausbesitzer keine Lust, für sich und die Seinen einen Dachgarten zu schaffen, so sollte er solchen für die Kinder seiner Mieter schaffen, oder ihn unbepflanzt als Spielplatz freigeben. Mit einigen Sportgeräten und Sand können die Kleinen hier nach Herzenslust spielen und sich dort oben im freien Licht und Luft erholen und ihre schwachen Lungen stärken. Wer auf seinem Hause einen Garten oder Spielplatz schafft, trägt ein gut Teil dazu bei, unsere Volksgesundheit zu heben und die Moral der Jugend zu verbessern.



Ein Dachgarten auf einem Wolkenkratzer.

Erholungsräume, die die Einkaufstour erleichtern.



(Special Information Service, U. S. Department of Agriculture.)

Modell-Einrichtung eines Erholungsraumes.

Eine Wohlfahrtseinrichtung, die allgemeine Beachtung verdient, ist neuerdings in den Städten des mittleren Westens aufgeblüht. Zur Bequemlichkeit der Farmerfrauen, die Besorgungen halber nach der Stadt kommen und ein nettes Unterkommen für kurze Zeit suchen, sind Erholungsräume gegründet worden. Die Initiative ging von den fortschrittlich gesinnten ländlichen Farmer-Organisationen aus, die sich an die städtischen Frauen-Klubs wandten und, mit diesen vereint, eine Kette vieler „Rest Rooms" schufen. Bereits sind solche in 200 Counties zu finden. Der „Rest Room" gewährt der Farmerin die Möglichkeit, sich ungestört ein Stündchen zu erholen und erfrischen, ohne daß ihr durch den Aufenthalt irgendwelche Kosten erwachsen. Nur wer selbst schon in der Lage war, an fremdem Ort für einige Stunden festgelegt gewesen zu sein und sich, matt und abgespannt, nach einer passenden Unterkunft gesehnt hat, wird die Segnungen dieser Einrichtung ermessen können.

In der Regel sind die Räume sehr einfach und mit Möbeln aus dem persönlichen Besitz der Gründerinnen ausgestattet, oder durch Geschäfte, die an der Gründung interessiert sind. Freies Telephon und elektrisches Licht, auch Heizung wird gestellt. Reine Wäsche kann von der Matrone, die die Aufsicht führt, bezogen werden, gute Lektüre ist stets vorhanden. Vielerorts geschah es, daß Farm-Frauen-Organisationen, die die Gründung von „Rest Rooms" beschlossen hatten, die Vorstände von Gemeinden und Stadtverwaltungen für ihren Plan zu interessieren wußten und nicht nur im Stadthaus ein Zimmer frei zur Benutzung gestellt bekamen, sondern auch noch die Mittel zur Einrichtung. An anderen Plätzen wieder nahmen die Frauenklubs für Wohlfahrtspflege die Sache in die Hand und besorgten die nötigen Vorarbeiten, ebenso wie die Finanzierung des Unternehmens. Farm-Frauen-Klubs, denen an der Etablierung von „Rest Rooms" gelegen ist, können sich zu dem Zweck mit anderen Vereinigungen die bereits solche Einrichtung getroffen haben, in Verbindung setzen. Die beste Auskunft wird ihnen durch die örtlichen Repräsentanten des U. S. Department of Agriculture, und die Heimdemonstrations-Agenten, die in allen Städten zu finden sind, gegeben.

Bei der Einrichtung eines Erholungsheims sind vor allen Dingen die Ausgaben zu bedenken; zum ersten erfordert die Einrichtung nicht unerhebliche Summen, und zum andern die Unterhaltung. Erholungsheime können ganz oder teilweise von den Frauen-Organisationen geführt werden, bis sich die Stadt- oder Landgemeinde zur Uebernahme bereit findet. Gewöhnlich ist der Erholungsraum in dem Stadthaus oder einem Gerichtsgebäude untergebracht, weil jährlich eine Eingabe gestattet ist, ein solches Zimmer aus öffentlichen Mitteln zu unterhalten. Da bei privaten Unternehmen die Gelder meistens Geschenke oder Vermächtnisse waren, und der Kaufmann seine Beisteuer als gewinnbringend durch vermehrtes Geschäft betrachtet, so kostet der Frau, die von dem Erholungsheim Gebrauch macht, die Benutzung nichts. Die Frauen-Organisationen legen Wert darauf, daß die Einrichtung bekannt und davon Gebrauch gemacht wird.

Vom Umlernen.

Viele Hausfrauen haben darüber zu klagen, daß ihre Köchinnen sich gar nicht in die veränderten Verhältnisse schicken können oder wollen. Auch manche junge Hausfrau hat wohl den besten Willen, nicht aber die nötige Uebersicht, um gleich herauszufinden, wo am besten und am wenigsten fühlbar gespart werden kann. Neuen Rezepten begegnen viele gebiete Hausfrauen jedoch gerade mit Mißtrauen, unbekannte Kochart scheint ihnen unerprobt oft zweifelhaft und wird ohne Versuch abgelehnt; nicht alles wird jedem gefallen, aber auch die bisher angestammten Rezepte waren Auswahl aus vielen.

Für alle diese seien einige kurze Leitsätze für die veränderte Küchenführung aufgestellt.

Die Gewohnheit tut erfahrungsgemäß auch hier viel, man sollte ein neues Gericht, das beim erstenmal keinen Anklang fand, ruhig noch ein zweites und drittes Mal bringen und wird finden, daß es sehr oft mit jedem Male besser schmeckt, besonders wenn man dabei gelernt hat, die Speise richtig auf ihren besonderen Geschmack hin abzukosten. Das Abschmecken sollte überhaupt, besonders jetzt, wo manche gewohnte Zutat fehlt, mit großer Sorgfalt geschehen. Man schmecke niemals erst unmittelbar vor dem Auftragen ab, sondern stets einige Zeit vorher, damit etwa noch hinzugefügte Gewürze, Salz usw. Zeit haben, die Speisen zu durchziehen. Erscheint der Geschmack einer Speise leer oder fade, so gibt es allerlei, um ihn zu heben. Zunächst wird das Gericht genau nach Salz abgeschmeckt, dann hilft man bei Suppen, Tunken, Fleischgerichten mit einem Fleischbrühwürfel nach, auch eine Spur dazugeriebene Muskatnuß macht den Geschmack viel kräftiger, ebenso übergestreute, gehackte Petersilie, grüne oder, in deren Ermangelung, getrocknete Kräuter. In etwas Fett gebräunte Zwiebelwürfel verbessern oft Aussehen und Geschmack einer Speise sehr, auch geriebener, weißer Käse erhöht Geschmack und Nährwert. Sauerkraut gewinnt außerordentlich, wenn man es nach bayrischer Art ohne Fett kocht, aber gut mit Essig und Zucker abschmeckt, Blaukraut und Weinkraut werden schmackhafter durch einen Schuß Obstessig, Obstsaft oder leichten Wein. Zu scharf hervortretender Geschmack, z. B. bei Tomatengerichten, Kohlspeisen und ähnlichen wird durch Zugabe einiger Eßlöffel Milch und eines Teelöffels Zucker gemildert. Gekochtes Suppengrün, in zierliche Stücke zerlegt, macht die einfachste Schüssel ansehnlich und verbessert deren Geschmack, Scheiben von Salz- oder Gewürzgurke geben Würfelgerichten, Fleischplatten usw. ein nettes Aussehen und regen die Eßlust an. Alle diese Zusätze sind einfachster Art und selbst im bescheidensten Haushalt zu beschaffen, für verwöhntere Kreise würden noch hinzukommen: Kapern, Essiggemüse, gehackte Fleischgallert, fertig käufliche pikante Tunken, Sardellen, starke Weine und anderes mehr.

Ersatzsuppen für Fleischbrühen.

Brühe zu Suppen ist jetzt nur aus Knochen zu kochen, es ist bekannt, daß Knochenbrühe sehr gut schmeckt, wenn man die Knochen in wenig Fett mit reichlich Suppengrün und Zwiebel von allen Seiten schön braun brät, dann kaltes Wasser und Salz zugibt und dies mehrere Stunden im fest verschlossenen Topf leise brodeln läßt. Hat man an Tagen, an denen es gesottenes Fleisch gibt, Fleischbrühe, so wird damit, wie schon oben gesagt, das Gemüse schmackhaft gemacht und die Mehlschwitze gespart, oder man kocht trockene Speisen, wie Nudeln, Graupen, Grießnocken, Reis usw. darin weich und reicht dies mit dem gesottenen Fleisch als Hauptgericht. Reste von Suppen lassen sich jederzeit bei Suppen, Tunken, Gallertspeisen aufbrauchen. Daß man Gemüse nicht mehr wie früher längere Zeit abkocht und dann das Kochwasser wegschüttet, muß auch immer wieder betont werden, die Gemüse sind je nach ihrer Art nur kurze Zeit oder gar nicht abzukochen. Aerztliche Vorschriften für einzelne sind Ausnahmen für diese Regel. Etwa erübrigtes Kochwasser von Gemüsen, Pilzen, Sellerie, Salzkartoffeln usw. ist wertvoll zur Verbesserung von Tunken und Brühen, es hält sich — heiß in Patentflaschen gefüllt — mehrere Wochen und kann gelegentlich verbraucht werden.

Wohlschmeckende Suppen aus Gemüsewasser lassen sich auf verschiedenste Art herstellen; man kann entweder eine Mehlschwitze damit anrühren oder trockene Gemüse darin ausquellen.

Vom Binden der Gemüse mit Mehl.

Gemüse ohne Mehlschwitzen sind für viele gar nicht denkbar, und doch geht es recht gut ohne dieselben. Man braucht nur das soweit fertig gemachte Gemüse mit etwas Brühe oder einem in Wasser aufgelösten Fleischbrühwürfel und etwas kalt angerührtem Stärkemehl zu verrühren und hat in kürzerer Zeit und mit Umgehung des Fett- und Weizenmehlverbrauchs ein ebenso wohlschmeckendes Gemüse wie sonst.

Ebenso ist das vielen Hausfrauen geläufige Ueberstäuben des Gemüses mit Weizenmehl besser dahin abzuändern, daß man ungefähr ¼ Stunde vor Ablauf der Kochzeit, wie bereits angegeben, etwas kalt angerührtes Weizen- oder Stärkemehl zum Gemüse gibt. Das Ueberstäuben hat nämlich mancherlei kleine Nachteile, die wohl in gewöhnlichen Zeiten kaum ins Gewicht fallen, in jetziger Zeit aber doch beachtet werden sollten. Erstens bilden sich beim Ueberstäuben, selbst wenn es von ganz geschickter Hand gemacht wird, immer einige kleine Klümpchen, die vom Körper nicht so ausgenutzt werden wie glatt angerührtes Mehl; zweitens überstäubt man die Gemüse meist gleich zu Beginn der Kochzeit mit Mehl und hat dadurch das Mehl während der ganzen Kochzeit im Gericht, wobei es meist nicht zu vermeiden ist, daß etwas vom Mehl am Boden anhängt und dadurch verloren geht; drittens leidet aus eben diesem Grunde das Geschirr mehr, als wenn das Mehl nur kurze Zeit im Geschirr ist. Kriegsmehl ist nach 8 Minuten langem Kochen, Stärkemehl nach einmaligem starken Aufkochen völlig gar. Wer den beim Ueberstäuben erzielten leichten Röstgeschmack an den Gemüsen liebt, handelt vorteilhafter, wenn er etwas Kriegsmehl in einer blanken Pfanne auf Vorrat röstet, diesen Vorrat in einem gut verschlossenen Gefäß aufbewahrt und dann davon entsprechende Mengen kalt angerührt zum Gemüse gibt.

Will man Gemüse, wie Rotkohl, Sauerkohl und Weinkraut, durch eine rohe geriebene Kartoffel binden, so achte man darauf, daß das Gemüse mit dieser noch ungefähr 10 Minuten richtig durchkocht. Beobachtet man diese Vorsicht nicht, kann es vorkommen, daß das Gemüse vollständig roh schmeckt. Auch solche Kartoffel legt sehr leicht an, darum darf das mit ihr verrührte Gemüse niemals auf starker Hitze stehen. Die eben erwähnten auf diese Art zubereiteten Kohlgemüse können einer Fettzutat ganz oder teilweise entbehren. Verschiedene Gemüse wie Rosenkohl, Blumenkohl, Spargel, die man gewöhnt war, in reiner Butter oder wenigstens in einer Butterunke anzurichten, schmecken besser als man glaubt in einer einfachen holländischen Tunke aus Rindsfett, Kriegsmehl Gemüsekochwasser, 1 Teelöffel Eiersatz und einem halben Ei. Auch alle sonstigen Butterunken müssen jetzt wegbleiben, es gibt ja eine so große Auswahl von Tunken, wie einfache Weißwein-, Kräuter-, Tomatentunke usw., die man zu Fisch, Fleisch, Gemüsen oder Mehlspeisen reichen und die man alle aus Rindsfett oder einer Mischung von Rinder- und Schweinefett bereiten kann. Auch das sonst in der feineren Küche streng gemiedene Hammelfett darf jetzt unter keinen Umständen beiseite getan werden. Wenn man es gut mit Wasser durchkocht, scharf ausbratet und in nicht zu großen Mengen zum Mischfett gibt, hat es auch keinen aufdringlichen oder vorherrschenden Geschmack. Es ist bei diesen harten, leicht gerinnenden Fetten nur die eine Vorsicht zu gebrauchen, daß das Tischgeschirr und alle die Speisen aufnehmenden Platten und Schüsseln gründlich vorgewärmt sind, und daß alle Speisen so heiß wie irgend möglich auf den Tisch kommen.

Vom Eier-, Butter- und Mehlsparen.

Die in den Kochvorschriften beim Abbacken eines Kloßes zu Schwemm-, Grießklößchen usw. angegebene Butter kann unbedenklich weggelassen werden; statt der vorgeschriebenen Milch nimmt man halb Milch und halb Wasser. Eierkuchen geraten sogar besser, wenn man die Milch durch Wasser ersetzt, statt der erforderlichen Anzahl Eier nimmt man die Hälfte. Das Eiweiß muß gut zu Schnee geschlagen werden, zur Lockerung des Teiges wird eine kleine Messerspitze Natron zugesetzt. In Puddings, Auflaufen und dergleichen brauchen die oft vorgeschriebenen fünf und mehr Eier durchaus nicht alle genommen zu werden. Die Speise gelingt auch, wenn man 1 bis 2 Eier nimmt und die Triebkraft durch Zusatz von Backpulver hebt. Unter Umständen muß zum besseren Binden, je nach der Art der Speise, geriebene Kartoffel, Stärke- oder Kriegsmehl untermischt werden.

Kartoffelklöße geraten recht gut ohne jegliches Ei, es ist dafür etwas mehr Mehl dazuzugeben. Für die bei Fleischklößchen, Fleischfüllungen und ähnlichem vorgeschriebene geriebene Semmel ist ganz oder zum Teil geriebene, gekochte Kartoffel oder Kriegsmehl oder beides zusammen zu nehmen.

Neue Rezepte für Strudelbereitung erscheinen Damen, die an altgewohnter Art festhalten, vor allen anderen für durchaus unausführbar und fehlerhaft. Nachstehendes sparsame Rezept ist verschiedentlich erprobt. Zur Bereitung eines einfachen Strudelteiges sei folgendes Verfahren, bei dem ein Mißlingen vollständig ausgeschlossen ist, empfohlen. Man rechnet in jetziger Kriegszeit auf die Person ein halbes Ei, 2 Eßlöffel Wasser und eine kleine Messerspitze Backpulver. Dies verrühre man in einer Schüssel, gibt auf das Ganze noch 2—3 Eßlöffel Wasser, das entsprechende Salz und ein Flöckchen Butter dazu und rührt nun langsam und allmählich so viel Mehl unter, daß ein geschmeidiger Teig entsteht. Das Mehl kann zur Hälfte aus Weizenmehl, zur anderen Hälfte aus Ersatzmehlen bestehen, man kann auch aus reinem Gerstenmehl Strudel bereiten, doch wird er durch letzteres ziemlich dunkel. Nach gründlichem Kneten mit der Hand muß der Teig so fest sein, daß er nicht mehr klebt, und daß ein Fingerdruck drin stehen bleibt. Sollte es durch unvorsichtiges Mehlzuschütten einmal geschehen, daß der Teig zu fest wird und daß er dadurch beim Auswellen oder Ausziehen bricht, so kann man sich sehr leicht dadurch helfen, daß man noch 1 bis 2 Eßlöffel Milch oder Wasser unterknetet. Nach dem Kneten soll der Teig 30 bis 40 Minuten ruhen, er wird zu dem Zweck in eine mit Mehl bestäubte Schüssel gelegt und zugedeckt an einen mäßig warmen Ort gestellt. Nach dieser Zeit wird er auseinandergezogen.

Mantreibt ihn dazu mit dem Wellholz auf einem mit Mehl besiebten Backbrett bis auf Fingerstärke auseinander und beginnt nun vorsichtig ihn nach allen Seiten auseinanderzuziehen. Am besten geschieht dies durch zwei und mehr Personen. Da aber das Auseinanderziehen Uebungssache ist und der Ungeübte leicht Löcher in den Teig reißt, kann man ihn ebensogut mit dem Wellholz auseinanderwillen. Die Hauptsache ist, daß der fertige Teig gleichmäßig und dünn wie ein Blatt Papier ist. Er wird flüchtig mit heißem Fett bestrichen, mit der Füllung belegt, zusammengerollt, entweder in zwei Rollen nebeneinander in eine längliche, gefettete Pfanne oder rund zu einer Schnecke aufgerollt in einen runden eisernen Tiegel gelegt und mit oder ohne Zugabe von etwas kochender Milch in ¾ bis 1 Stunde bei guter Oberhitze gebacken. Die Füllung kann ganz verschiedener Art sein, man bereitet Apfel-, Birnen-, Kirsch-, Kartoffel-, Kraut-, Quarkstrudel, und kann nach eigenem Belieben jede gut abgeschmeckte Füllung auswählen, man hat nur darauf zu achten, daß sie zwar saftig, aber nicht tropfend ist, damit der Teig nicht durchweicht wird.

Reste von Salattunken, die immer noch Geschmackstoffe und einiges Oel enthalten, dürfen niemals fortgegossen werden, sie können immer wieder, vorausgesetzt die Pausen sind nicht zu lang, zum Anrühren neuer Tunken benutzt werden.

Fette Braten, wie Schmorbraten, Rindfilück, Hammelbraten, nicht zu reden von Schweine-, Gans-, Enten- und Putterbraten, können sehr gut mit kochendem Wasser aufgebracht werden. Man legt sie auf die fetteste Stelle, deckt sie gut zu und läßt sie erst ½ bis 1 Stunde dämpfen und ihr eigenes Fett hergeben, ehe man mit dem eigentlichen Braten beginnt.

Auch bei Kuchenteigen kann man in mancher Weise von alten Gewohnheiten abgehen, ein Zusatz von Mais-, Kartoffel- oder feinem Tapiokamehl bis zur Hälfte des Gewichts des vorgeschriebenen Weizenmehls verschlechtert den Kuchen nicht, es macht ihn im Gegenteil mürber. Man wird wohl einen solchen Zusatz auch für später beibehalten; nur wenn der Teig mehr als die Hälfte Stärkemehl enthält, wird der Kuchen zu mürbe und krümlig. Hat man keine Hefe, nimmt man dementsprechend Backpulver, Milch wird mit Wasser verlängert, Butter durch Kunst- oder Rinderfett ganz oder teilweise ersetzt, Eier können wegbleiben. Bei Lebkuchenteigen kann man statt des sehr im Preise gestiegenen Bienenhonigs selbstbergestellten Zuckerhonig verwenden, ein Unterschied ist kaum herauszufinden.

An Stelle der gewohnten Nachtischspeisen aus Stärkemehl sollten, damit man das Stärkemehl für andere Küchenzwecke frei bekommt, reichlich Nachtischspeisen aus Gelatine auf den Tisch gebracht werden, ganz abgesehen davon, daß Gelatine dem Eiweiß nahesteht und dieses zum Teil ersetzen kann. Es läßt sich auch in diesen Speisen die größte Abwechslung erzielen, erinnert sei nur an die verschiedenen Sülzen aus Fruchtsaft, ganzen Früchten, Wein, Rosinen, getrockneten Früchten, an Schokolade-, Nußspeisen und andere mehr.

Es bietet sich, wie oben aufgeführt, fast in allen Zweigen des Kochens Gelegenheit, Ersparnisse zu machen. Die einzelnen Gerichte werden zum Teil im Geschmack dadurch verändert, was nicht gleichbedeutend sein muß mit verschlechtert, und wenn auch eine gepfiffe Magerkeit der Speisen damit Hand in Hand geht, so ist sie doch durch den Ernst der Zeit geboten. Darnach sollten sich vor allen Dingen auch diejenigen richten, deren Mittel es erlauben würden, auch bei gesteigerten Preisen ihre Lebenshaltung auf gewohntem Fuße zu führen, damit auch den ärmeren Volksschichten das nötigste an Nahrungsmitteln gesichert bleibt.

Kriegsdiät für Nierenkranke.

Unter den mannigfachen ungewohnten und eigenartigen Anforderungen und Veränderungen, welche die lange Dauer des Kriegszustandes mit sich brachte und noch immer bringt, machen sich im täglichen Haushalt des einzelnen und der Gesamtheit der Bevölkerung die Beschränkungen in der Auswahl und Menge der zugänglichen Nahrungsmittel oft ziemlich eingreifend fühlbar. Sicherlich wird trotzdem jedermann bemüht sein, den gegebenen Verhältnissen Rechnung zu tragen und mit gutem Willen oder unter dem eisernen Zwange der Notwendigkeit einsichtsvoll über die kleinen Unbequemlichkeiten hinwegzukommen, und auch hier wie in so vielen anderen Dingen umzulernen versuchen. Schlimmer indessen sind Kranke daran, welche bestimmte Diät zu beobachten auf ärztlichen Rat dauernd gezwungen sind. Unter diesen sind es namentlich auch die Nierenleidenden, deren Ernährungsweise die neue Kriegskost einige Schwierigkeiten bereiten dürfte. Die Schwierigkeit liegt allerdings weniger in der Qualität und Quantität der erlaubten und verbotenen Speisen, als vielmehr, insbesondere für solche, welche genauer mit den verfügbaren Mitteln rechnen müssen, in der Kostspieligkeit der Beschaffung und geringen Vorräten den geeigneten zuträglichen Nahrung, welche um bekömmlich zu sein und mit Appetit genossen zu werden, auch die nötige Abwechslung bieten soll.

Es bedarf für Nierenleidende im allgemeinen durchaus keiner erlesenen Dinge und Kochkünste; immerhin läßt sich unter dem Zwange der Kriegskost nicht alles sonst erlaubte an Speisen nach Wunsch leicht beschaffen und herrichten. Dem Gebot der Entsagung vorzugsweise von eiweißreichen Stoffen steht für derartige Kranke ein vermehrter Verbrauch von milden Vegetabilien, Fetten, Zucker und stärkehaltigen Materialien gegenüber. Die Verordnungen betreffs des Fleischkonsums treffen den Nierenkranken wenig. Nur wenig zartes Fleisch oder Fisch oder ein weiches Ei ist ab und zu den Patienten meistens gestattet zu verzehren. Der ohnehin teuer gewordene Kaffee und Tee begünstigen Reizzustände der Nieren und werden daher ebenfalls am besten völlig gemieden zu gunsten von mit Milch versetzten Malzkaffeerzeugnissen. Der Genuß von schleimigen, überdies noch durchgeschlagenen Suppen als Frühstücksgetränk oder nahrhaftes Vorgericht von Mahlzeiten kommt aber den Forderungen an die Kriegsdiät sogar entgegen und ist den Patienten sehr zuträglich. Da starke Würzen üble Wirkungen haben können, so muß man versuchen, durch andere geeignete Zutaten, wie aromatische leichte Gemüse und Kräuter, ausnahmsweise auch etwas verrührtes Ei die Schmackhaftigkeit und Bekömmlichkeit der erlaubten Diät zu steigern. Die vegetabilische Küche, welche aber vorzugsweise aus grünen Gemüsen, Rüben und Obst bestehen darf, die jetzt ohnehin geringeren Vorräte an Hülsenfrüchten aber meiden soll, ist für Nierenleidende überaus angemessen, sofern nicht Magen- und Verdauungsstörungen wieder besondere Vorkehrungen und Ansprüche an die Kost erheischen. Die erlaubten mehligen Speisen und Gemüse lassen sich durch gekochtes Obst, süße Fruchtsäfte als Beilagen verbessern und ergänzen. Fette, Butter, Oele dürfen, so weit zugänglich, in beliebigen Mengen verwendet werden. Vor allzu starken und vielen Säuren dagegen muß bekanntlich gewarnt werden.

Milde Fleischsuppen ohne Fleisch und Ei dürfen freilich nicht allzu häufig genossen werden. Für rohes reifes Obst und namentlich für Gebäck und Teigwaren jeder Form, außer stark eihaltige Kuchen und Mehlspeisen, besteht keine Einschränkung, so daß unser Kriegsbrot für Nierenleidende einwandfrei als Kost bleibt. Der meist sehr bekömmliche, beliebte und Nierenleidenden von Aerzten häufig sehr empfohlene reichliche Milchgenuß wird sich in gewünschtem Maße durchführen lassen. Es lassen sich aus Milch in beinahe unbegrenzter Zahl und Wahl nahrhafte Gerichte bereiten. Zu erwähnen ist hierbei, daß die Milchkost in Form von Puddings, ohne Ei natürlich, gute Abwechselung bringt. Nicht ganz so empfehlenswert für Nierenkranke sind manche Milcherzeugnisse, insbesondere Käse, zumal die härteren, trockenen, weniger fetthaltigen oder scharf gewürzten Käsesorten, während milder, weicher und der preiswerte Quarkkäse, nur allein mit wenig Salz gewürzt, weniger bedenklich bleibt als Zutat zum Brot. Zucker darf in jeder Gestalt und Menge verzehrt werden. Pfeffer, Gewürznelken, sowie auch unsere heimischen wohlfeilen, aber scharfen Gewürze, wie Senf, Rettich, Zwiebel, Meerrettich und dergleichen müssen leider aus dem Küchenzettel der Nierenleidenden ausscheiden. Ein Ersatz wird sich, um allzu großer Einförmigkeit der Kost und Geschmacksrichtungen vorzubeugen, durch kleine Gaben Kochsalz, milde Küchenkräuter, wie Petersilie, oft finden lassen.

So läßt sich mit einiger Ueberlegung schon eine annehmbare und auskömmliche Beköstigung für Nierenkranke aus den zu Gebote stehenden Nahrungsmitteln durchführen, immerhin jedenfalls leichter, bequemer und vor allem wohl auch im ganzen billiger als für viele andere Leidende, wie beispielsweise Zuckerkranke.

Auch hinsichtlich der Getränke dürften kaum ernstere Verlegenheiten entstehen. Abgesehen von der reinen Milch werden hauptsächlich Buttermilch, kohlensäurehaltige, natürliche und künstliche Mineralwässer, verdünnte Fruchtsäfte, schwache Limonaden von Nutzen sein; mitunter auch etwas verdünnter Rotwein, während andere alkoholische Getränke, Bier, Wein, Branntweine besser gänzlich ausscheiden. Im einzelnen Falle aber soll man sich nach den ärztlichen Vorschriften jedesmal richten, da die in großen Zügen hier angedeuteten Beköstigungsweisen nicht stets für jeden einzelnen Kranken Geltung haben, weil eben auch der Allgemeinzustand, Kräftezustand, andere Leiden der Kranken Berücksichtigung verlangen können. Im ganzen aber läßt sich die Diät für Nierenkranke, da sie fast völlig aus heimischen Erzeugnissen zusammengestellt werden kann, verhältnismäßig nicht allzu schwer während der Kriegszeit innehalten.

Der Mensch soll der Vorsehung, die ihn führt, nicht vorlaufen wollen.