

# Für unsere Mütter und Hausfrauen

Nr. 5 • • • • • Beilage zur Gleichheit • • • • • 1915

**Inhaltsverzeichnis:** Nur Mut! Spruch von Goethe. — Erinnerungen einer sozialistischen Führerin. Von Klara Zetkin. — Ernährungsfragen. — Feuilleton: Es ist sehr möglich. Von Heinrich Scholle. (Schluß.)

## Nur Mut!

Hab nur den Mut, die Meinung frei zu sagen  
Und ungestört!  
Es wird den Zweifel in die Seele tragen  
Dem, der es hört.  
Und vor der Lust des Zweifels flieht der Wahn,  
Du glaubst nicht, was ein Wort oft wirken kann. Goethe.

## Erinnerungen einer sozialistischen Führerin.

Unsere österreichische Genossin Adelheid Popp hat ihrer ansprechenden und anregenden „Jugendgeschichte“ ein zweites Bändchen folgen lassen: „Aus meinen Erinnerungen.“ Die Genossinnen werden ihr das aufrichtig danken. Das sauber ausgestattete Bändchen bereichert die sozialistische Frauenliteratur durch einen Beitrag, den niemand unbefriedigt aus der Hand legen wird.

Den älteren Genossinnen, die lernend und lehrend in der Betätigung für den Sozialismus Daseinsbefriedigung gefunden haben, lassen Adelheid Popp's „Erinnerungen“ eigenes Erleben in frischer Anschaulichkeit aus der Vergangenheit wieder aufsteigen. Was in den flüchtig unrisseften Bildern an ihnen vorüberzieht, ist in der Hauptsache doch ihr eigener Entwicklungsgang mit seinem heißen Ringen um Erhebung aus der Not der proletarischen Klassenlage, mit seinem Wirken und Kämpfen für die Befreiung ihrer Schwestern, ihrer Klasse. Den jüngeren Genossinnen aber zeigen die „Erinnerungen“ Zukunftsideale. Sie lassen das Recht der so oft gerade von den Nächsten unverständenen und bespöttelten Sehnsucht empfinden, „etwas besonderes“ zu werden und zu leisten. Sie lenken die dunklen, gärenden Stimmungen und Schwüngen der Seele über Freud und Leid des eigenen kleinen Ichs hinaus auf die große Allgemeinheit der Klasse und ihr erhabenes Ideal der vollen menschlichen Freiheit. Das aber nicht etwa in lehrhafter, schulmeisternder Weise, die so oft auch freudigen Eifer erkalten macht. Hier redet die stärkste der erzieherischen Mächte, das Beispiel. Wie Genossin Popp aus den dumpfen, sumpfigen Niederungen emporsteigen, wo als Hausgenossin der Armut die Unbildung, häufig genug die Verrohung und Verwilderung wohnt; wie sie in strenger Selbstzucht der Ungunst äußerer Verhältnisse die Entfaltung geistiger, feilscher Gaben abtrotzen und aus einer Gefesselten und Getretenen zu einer Befreiten und Befreienden werden: das wird sicher der Wunsch vieler sein, deren Seele fragend und verlangend einer wegweisenden Stimme offen steht. Deshalb möchten wir den „Erinnerungen“ die weiteste Verbreitung auch unter den jugendlichen Proletarierinnen wünschen. Obgleich sie nicht besonders für diese geschrieben sind, ja gerade, weil das nicht der Fall ist. Mit ihrem Gehalt, ihrem einfachen, aber echten und herzwarmeren Ton werden sie auf junge Gemüter tiefer wirken als manche Jugendschriftchen, die in wohlmeinender Absicht, aber mit vollständiger Verkennung jugendlichen Wesens auf das süßliche Plöten der guten Tante oder älteren Freundin gestimmt sind.

Die „Erinnerungen“ geben keinen fortlaufenden, geschlossenen Überblick über das Werden und Wirken der Verfasserin und sollen ihn auch nicht geben. Sie sind als Ergänzung der „Jugendgeschichte“ gedacht, der sie in buntem Wechsel Bilder und Betrachtungen hinzufügen. Bilder aus der Welt, in der Genossin Popp erwuchs, und in der sie dem Sozialismus dient; Betrachtungen über Erscheinungen und Fragen, mit denen sich das denkende Weib, die kämpfende Sozialistin auseinandersetzt. Die lose aneinander gereihten Einzelheiten vereinigen sich aber zu einem einheitlichen, nachhaltigen Eindruck von der Klassenlage der Entertretenen und der ideal gerichteten Persönlichkeit, der aus Leiden und Sehnen die Erkenntnis und der Wille reißten, Tausenden zur Erweckerin und Führerin zu werden.

\* „Aus meinen Erinnerungen.“ Von Adelheid Popp. Verlag von J. G. D. Diez Nachf., Stuttgart. Ladenpreis gebunden 1 Mk.

Es ist das typische Glend der proletarischen Kindheit und Jugend, das auf die ersten Begegnungen unserer Genossin düstere, kalte Schatten geworfen hat. Gleich einem verschüchterten, frierenden jungen Vogel hat das empfindsame, gewedte Kind nach der Wärme eines schützenden Nestes verlangt, hat es unter dem Mangel an Zärtlichkeit, an geduldigem, nachspürendem Verständnis, an sonziger Heiterkeit mehr gelitten, als wenn Hunger und Frost den Körper schüttelten. Das lebt in den „Erinnerungen“ leise nach, ohne rührende Worte und fast ohne Bitterkeit, aber gerade darum ergreifend. Adelheid Popp's Kinderjahre fielen in die Zeit, wo in Österreich noch keine gesetzlichen Vorschriften die Ausbeutung proletarischer Kleinen in gewissen Schranken hielten. Unsere Genossin empfand an Leib und Seele das Martyrium der um ivenige Kreuzer frondenden Kinder, empfand es mit ihrem Bruder, der als „Regeljunge“ in der schwülen, vergifteten Atmosphäre von Betrunknen, Gröhlenden und Raufenden ein Stücklein Brot suchte.

In der Schule sollte die blutige Armut der Mutter dem begabten und eifrigen Mädchen zum Verhängnis werden. Auf dem Wege zur Schule wird Adelheid von einem furchtbaren Unwetter zu Boden geschleudert, die Schulsachen fliegen über die Straße, das Feld, Sturm und Regen zerfetzen das Lesebuch. Monat auf Monat verrinnt, die Mutter hat so harte Not ums Brot, daß sie keinen Ersatz zu beschaffen vermag. Ohne Gefühl für die Noie des geängstigten, verzweifelnenden Mädchens verweigern die Nebenherinnen die Mitbenutzung ihres Buches. Adelheid, die bis dahin „Vorzugschülerin“ gewesen, bleibt in ihren Leistungen zurück und kommt in den Ruf der Faulheit. Als endlich ein reicher Ortsbürger das Geld für ein Lesebuch schenkt, ist es zu spät. Adelheid erhält im „Fleiß“ die schlechteste Note und muß die Klasse wiederholen, die ihre letzte in der Dorfschule sein sollte. Die wache Phantasie des Kindes nährt sich an plumpen Märchen von Schauer- und Sputzgeschichten, wie sie des Abends und Sonntags in den Hütten der Kulturberaubten erzählt werden. Bei einsamen Gängen im nächtlichen Dunkel verwandeln sich vom Winde bewegte Pappeln in Häuber und gespenstige Gestalten, vor denen Adelheid in wildem Entsetzen flieht.

Es fallen auch Sonnenlichter in den dunklen Lebensmorgen. Aber wie selten, und wie oft folgt ein Ungewitter nach! Ein Durchgang gestattet der Schuljugend den Weg durch den Schloßpark, und es ist Frühjahr. Es duften die Veilchen, die blau aus dem Rasen leuchten. Adelheid und ihre Gefährtinnen widersehen nicht den süßen Lockungen. Rasch haben die Mädchen die Hände voll Veilchen. Aber wemgleich die Schönheiten des Schloßparks nie von dessen Eigentümern genossen werden, so sollen doch die Veilchen nicht für die Kinder der Armen sprossen und duften. Mit drohend geschwungenem Stock kommt der Wächter, um den „Raub“ zu ahnden. Der durch den Schloßpark fließende Mühlbach versperrt den nun fliehenden Mädchen den kürzesten Weg. Das Wehr taucht vor Adelheids Blicken auf. Die Furcht vor dem Wächterstod macht kühn. Die Schultasche fliegt über den Bach, die Holzpantoffeln folgen nach. Adelheid klettert über das Wehr, sich mit den Händen fest an der schmalen Holzstange haltend, und schlüpft durch eine Lücke in dem Bretterzaun, der den Park abschließt. Das Nachspiel der Freude an den Veilchen und der mutigen Kletterpartie war eine gehörige Tracht Schläge von der Mutter. Prügel waren überhaupt recht häufig das letzte erzieherische Wort, das diese sprach.

Der verzehrende Drang nach einem Hinaus aus der trüben, jammervollen Alltäglichkeit, die Sehnsucht nach Farbe und Glanz, Klang und Harmonie, nach dem Außergewöhnlichen, Wunderbaren, machten Adelheid zur leidenschaftlichen Bewunderin der Akrobaten und Marionettentheater. Mit Herz klopfen erwartete sie das Auftreten des „Signor Lobovico“, der den „Doppelriesenluftsprung“ mit verbundenen Augen und einem Saak über dem Kopf“ ausführte. „Karl Moor, Don Carlos, Hamlet und wie alle die Selben heißen“, hätte das Mädchen keine größere Verehrung entgegenbringen können, als dem bescheidenen Vorortakrobaten. Das Herz voller Glück und Begeisterung stapft das Kind durch den Schnee der Dorfstraße, des Windes nicht achtend, der ihm stehende Schneeflocken ins Gesicht peitscht. Es wird im Marionettentheater den „Zauberer“ sehen, in dem viel wunderfame Engel und Feen auftreten sollen. Fünf Kreuzer, durch einen Volengang verdient, reichen gerade hin, ein Wilett für den letzten Platz zu bezahlen. Aber Adelheid vergißt in ihrer Glückseligkeit, die Erlaubnis der Mutter zu erbitten, die mit jedem Heller rechnen muß.



Und als sie nach der Vorstellung in jubelnder Begeisterung zur Tür des armfertigen Zimmers hereinführt, fallen die Rutenstreiche hagelbald auf sie hernieder. Um sich zu schützen, kriecht sie unter das Bett, aber die Mutter schlägt weiter, wohin sie trifft. Schließlich muß sie, die Hände mit Striemen bedeckt, auf den Knien um Verzeihung bitten. Von Mitleid erfasst, nimmt die Mutter das schluchzende Kind auf den Schoß. „Als sie meinen Kopf an ihre Brust lehnte, war mein Glücksempfinden vielleicht doch noch größer als beim Zauberfächer im Marionettentheater. Aber nie habe ich die Berechtigung dieser Bückung anerkannt, nie habe ich die bittere Erinnerung daran verwirren können.“

Genossin Popp zählte siebzehn Jahre, als sich ihr zum erstenmal ein alter Kindertraum erfüllte: einen Weihnachtsbaum zu haben. Viele Wochen mußte sie von ihrem lärglichen Lohn als Fabrikarbeiterin sparen, um ihn zu erfüllen. Mit der Fabrikarbeit begann überhaupt der allmähliche Aufstieg aus den tiefsten Schländen proletarischen Elends. Die junge Adelheid gehört zu den „Fabrikfrauen“, die etwas auf sich halten und „höher hinaus“ wollen. Sie verzichtet nicht hochmütig auf die bescheidenen Freuden ihres Lebenskreises, aber sie verliert sich nie an sie. Mit klarem Blick und wägendem Verstand beobachtet sie, was sich um sie abspielt. Sie liest gern und viel, und mit besonderem Genuß hängt sie auf einem alten Wiener Friedhof in stiller Einsamkeit ihren schwärmerischen Gedanken nach. Sie wird umworben von Männern, die sie freien, und von solchen, die sie nur flüchtig besitzen wollen. Mutter und Freunde beschwären die Aussichten der „guten Partien“, Adelheids Herz redet nicht, und ohne Liebe will sie sich nicht binden.

Mit der nachtwandlerischen Sicherheit einer rein und edel geborenen Seele geht das junge Mädchen an Abgründen und Sümpfen vorüber, die gar manche ihrer Arbeitsgenossinnen und Freundinnen verschlingen. Ein natürlicher, stolz gestärkter Abscheu vor dem niedrigen und gemeinen ist ihr Berater und Schuh. So schlägt der Blick des sozialistischen Gedankens in den guten, wohl vorbereiteten Boden trefflicher Menschlichkeit. Es vollzieht sich die große, entscheidende Wendung in Adelheids Leben. Der Sozialismus entfaltet die reichen Talente ihres Geistes und Charakters, sie wird aus seiner Befehlerin zu seiner Evangelistin, wird aus einer von Hunderttausenden, die in der Wüste der kapitalistischen Gesellschaft wandern, zu einer Führerin in das gelobte Land der Freiheit.

Die „Erinnerungen“ haben in Skizzen voller Leben und Wirklichkeitsstreue eine Reihe von charakteristischen Erlebnissen und Beobachtungen aus der Zeit festgehalten, wo Genossin Popp sich begeisterte, alle Bedenken beiseite schiebend, durch keine Schwierigkeit geschreckt, in den Strom der rasch steigenden sozialistischen Arbeiterbewegung warf. Es war die Zeit, in der unter dem Industrie- und Arbeiterpartei Österreichs das Verständnis für die Notwendigkeit erwachte, auch die Frauen der Klasse und namentlich die erwerbstätigen Frauen, aufzuklären und zu organisieren; die Zeit, in der die Arbeiterinnen selbst sich zu rühren begannen, um ihre Interessen gegen die kapitalistische Ausbeutung zu verteidigen. Die rechte Stunde fand in Adelheid Popp die rechte Persönlichkeit. Unsere Genossin wird eine der hervorragendsten Begründerinnen der österreichischen Arbeiterinnenbewegung, und ihr eigenes Lebensschicksal ist von nun an untrennbar mit deren Geschichte verflochten. Ihre Lehrjahre als Agitatorin und Organisatorin fallen zusammen mit den Anfängen der Arbeiterinnenbewegung.

Was die „Erinnerungen“ von dieser zwiefachen Frühlingszeit erzählen, atmet den Reiz, des Keimens und Werdens. Wir erleben mit ihnen die hingebungsvolle Betätigung des schrankenlosen Idealismus, wie ihn der Glaube gebiert, der Berge versetzen will. Noch fehlt es an der Mitwirkung, den Leistungen der Frauenmassen, die die sozialistische Bewegung tragen sollen. Um diese Massen zu wecken und zu werden, bedarf es der höchsten Opferfreudigkeit, Begeisterung und Tatkraft der wenigen Einzelnen. Die junge Sendebotin des Sozialismus folgt jedem Ruf, der an sie ergeht. Es muß mit jedem Heller Agitationskosten gespart werden. Adelheid läßt sich endlose Stunden vom Bummelzug rütteln und schütteln, wandert weite Wege im Regen, Sturm oder Schneegestöber, nächtigt, sie weiß nicht wo und wie, heute in irgendeinem Armutskammerchen, das ihr treue Gefinnung bietet, morgen in einem verfallenen Gasthaus, das mehr Spielräume ist.

Der Rednerinnen sind so wenige, daß an jede einzelne ungeheure Anforderungen gestellt werden. Adelheid steht bis auf die Knochen durchnäßt am Pult, sie spricht nach kaum überstandener Krankheit, der Körper zitternd, fieberheiß. Häufig gibt es Auseinandersetzungen mit Gegnern, zumal mit Merkmalen, noch häufiger fast Zusammenstöße mit der überwachenden Polizei. Es erfolgen Anklagen, Prozesse, Verurteilungen. Unsere Genossin erfährt wieder und wieder, wie hemmend sich noch auch in den Arbeiterkreisen das Vorurteil der

politischen Betätigung von Frauen entgegensteht. Ihr gesundes, natürliches Tatgefühl bewahrt sie vor den Entgleisungen so mancher „Emanzipierten“ ins Männliche. Adelheid bleibt Weib und entwarfnet dadurch vielen Widerstand gegen die Frauenbewegung. Die äußere Mühsal und Schwierigkeit des Wirkens wird von inneren Kämpfen begleitet. Der jubelnde Beifall in den Versammlungen vermag nicht die Gewissensfrage zu überwinden: „Genügt dein Wissen und Können deiner Aufgabe?“ Der innere Drang des Wirkens erzeugt so nimmergestilltes Lern- und Bildungsbedürfnis, das sich in zähen Ringen durchsetzt. Dem Idealismus der Führerin antwortet der Idealismus der erwachenden Proletarierinnen, dem rastlosen Ausstreuen der sozialistischen Gedankenfaat reist der Erfolg. Die Arbeiterinnenbewegung Österreichs und Genossin Popp, sie sind zusammen mit höheren Zwecken und einander fördernd gewachsen.

Was hier flüchtig, in groben Linien angedeutet ist, das muß man in der Anschaulichkeit der unmittelbaren Darstellung in den „Erinnerungen“ selbst lesen. Diese schließen mit anregenden Ausführungen über Alkoholismus, Ehe und Familie, Berufstätigkeit der Frau, Kindererziehung, den Haushalt jetzt und in Zukunft und die neue Frau, Ausführungen, die die geistige Physiognomie der Verfasserin vervollständigen.

Adelheid Pops „Erinnerungen“ sind vollständig im guten Sinne des Wortes. Zu der Ehre, eine Autodidaktin zu sein, die aus eigener Kraft emporstieg, fügt unsere Genossin den Geschmack wahrer Bildung, nicht auf jeder Seite durch Zitate und die neuesten Modewörter der literarischen Tagesströmungen sich selbst den ertünnenen kulturellen Reichtum zu beschheimigen. Als sie ihre „Erinnerungen“ schrieb, war es ihr nicht um literarischen Ruhm zu tun. Sie gehorchte einem inneren Gebot. So gab sie sich als Schriftstellerin, wie sie sich als Rednerin gebot: herzlich, frisch, echt und schlicht, ganz sie selbst. Das aber ist gerade nicht der mindeste Vorzug ihres Büchleins und prägt auch literarisch seinen Wert. Denn solcher Wert ist unmöglich ohne das echt Menschliche, das durch die Form stark und aufrichtig zu uns spricht. Aus den „Erinnerungen“ aber redet zu uns und sollte zu Hunderttausenden reden das ringende und wirkende Menschentum unserer lieben Adelheid Popp, der hingebungsvollen, verdienstreichen Kämpferin für den Sozialismus. Mara Jettin.

## Ernährungsfragen.

Je länger der Krieg dauert, desto schwieriger gestaltet sich das Problem einer ausreichenden Volksernährung. Zu den unerwünscht hohen Lebensmittelpreisen kommt auch noch der Mangel gerade an den wichtigsten Nahrungsstoffen, wie Eier, Milch, Butter, Fett jeder Art. Eine unstrittene Frage ist es, ob das Fleisch nur durch Preistreiberien wucherisch verteuert ist, oder ob es an den genügenden Mengen von Schlachtvieh fehlt. Jedenfalls steht die eine unbestreitbare Tatsache fest, daß Fleisch nur als seltener Luxus auf den Tisch der Arbeiterfamilien, der kleinen Leute kommt. Fast jeden Tag erscheint eine neue Verordnung des Bundesrats, die weder den Teuerungspreisen noch dem Mangel an fett- und eiweißhaltigen Nahrungsstoffen wirklich abzuwehren vermag.

Gerade der fett- und eiweißhaltigen Nahrungsmittel aber bedarf der moderne Mensch in hohem Maße. Das Wohnen in der Großstadt, das hastige Tempo des Verkehrs- und Geschäftslebens, die Fabrik- und Maschinenarbeit, der stete Lärm, die Sorgen und Spannungen, die gerade jetzt in der Kriegszeit noch mehr Nervenenergie verzehren als früher: alles das zwingt uns, nach Nahrungsmitteln zu greifen, die uns die zur Wiederherstellung der Muskel- und Nervenkraft nötigen Stoffe in möglichst gehaltvoller, leicht verdaulicher Form zuführen. Das sind aber eben die Fette und die eiweißhaltigen Stoffe wie Fleisch, Eier, Milch. Wir können diese Nahrungsmittel am besten vergleichen mit den sogenannten „Kraftfuttermitteln“, die der Landwirt zur Fütterung des Schlachtviehs oder zur Erzeugung von Vollmilch bedarf. Je hochwertiger die Arbeitsleistung, je größer der Verbrauch an Nerven, desto gehaltreicher und leichter verdaulich muß die Nahrung sein.

Zumal der minderbemittelten Bevölkerung wird häufig der Rat gegeben, sich mit Ersatzmitteln zu behelfen. Geführt auf irgendwelche medizinische Autoritäten und chemische Analysen wird ihr bewiesen, daß das ganz gut möglich sei. Man habe ja genügend Kartoesseln, Gemüße, Obst und Zucker. Besonders der Zucker sei ein gutes Ersatzmittel für mangelnde Fette. Wir wollen hier nicht davon sprechen, daß auch die genannten Nahrungsmittel, dank den falschen und halben Maßregeln der Behörden, ganz unerschämmt hoch im Preise stehen, so daß manche Arbeitermutter nicht einmal davon genügend zu kaufen imstande ist. Wir wollen heute nur den Nachweis dieser Stoffe etwas näher ins Auge fassen und et-



waise Folgen der durch den Krieg ausgezwungenen Ernährungsweise für die Volksgesundheit besprechen. Zugleich werden wir einige Winke geben, wie die Arbeitermutter und Hausfrau dem Mangel an Kraftnahrung mit möglichst geringem Schaden für sich und ihre Angehörigen zu begegnen vermag.

Ohne eine gewisse Schädigung der Gesundheit und des Ernährungsstandes geht es gar nicht ab. Das sei vorweg festgestellt. In einem Aufsatz des „Berliner Tageblatts“ hat Professor Dr. Adolf Magnus-Levi das zwar vorsichtig, aber ganz unzweifelhaft ausgesprochen. Er sagt mit dürren Worten: „Für das Risiko an Eiweiß im Fleisch usw. haben wir keinen ausreichenden Ersatz. Hier kann die ärztliche Lehre nur darauf hinweisen, daß trotz manchen Unannehmlichkeiten und trotz gewissen Nachteilen eine starke Eiweißbeschränkung möglich und für den Volkskörper als Ganzes nicht gesundheitsgefährlich ist.“ Und an einer anderen Stelle schreibt der nämliche Gelehrte: „Der Konsum an Fleisch und Fett, also an Kraftstoffen, ist auch in der schwer arbeitenden, gehetzten Bevölkerung der großen Städte so außerordentlich gestiegen, der Verdauungskanal so sehr an Kleinere, aber gehaltvollere Nahrungsmengen gewöhnt, daß er sich den heutigen Verhältnissen nur schwer und ungenügend anpaßt.“

Es bestehen also nach Professor Dr. Magnus-Levi zweierlei Schwierigkeiten bei einem Übergang von der eiweiß- und fetthaltigen Kraftnahrung, wie wir sie früher zu uns nahmen, zu der vorwiegend nur zucker- und faserhaltigen Pflanzenkost, wie sie uns Krieg und Teuerung vorschreiben. Um uns nämlich auf demselben Ernährungsstand zu halten wie bisher, sind wir gezwungen, viel größere Mengen der weniger gehaltreichen Nahrungsmittel zu uns zu nehmen. Unser Verdauungskanal ist aber diese Mengen nicht gewöhnt. Fleisch und Fett haben nicht nur einen größeren, sondern auch einen leichter verdaulichen Nährgehalt als andere Nahrungsmittel. Unser Verdauungskanal wird also bei der veränderten Ernährung bedeutend mehr Arbeit leisten müssen. Seine Leistungsfähigkeit wird in manchen Fällen versagen. Seine Leistungsfähigkeit wird aber zunächst auch der Instinkt, der die Aufnahme von Nahrungsmitteln regelt. Wir werden uns viel zu früh satt fühlen, ohne in Wirklichkeit genug Nahrung zu uns genommen zu haben, eben weil die Mengen der Speisen jetzt größer sein müssen als früher.

Einige Vergleichszahlen mögen das erläutern. Professor Dr. Magnus-Levi schreibt: „Nicht nur, daß das reine Fett (ausgelassenes Schmalz oder Öl) für jedes Gramm fast doppelt so wertvoll ist wie ein Gramm Zucker oder Stärke (das Verhältnis ist 2,2:1), so ist sein Nährwert reichlich zehnmal so groß wie der des gleichen Gewichtes Kartoffeln, und zwanzigmal so hoch wie der der meisten grünen Gemüße und Obstarten. 100 Gramm Schmalz enthalten nämlich 100 Gramm Fett und kein Wasser, 100 Gramm Zucker ebenfalls 100 Gramm Nährstoffe (freilich nur vom halben Kraftgehalt). Aber in 100 Gramm Kartoffeln sind neben 80 Prozent Wasser nur 20 Prozent Nährstoffe enthalten, in Obst und grünem Gemüse gar nur 5 bis 10 Prozent feste Stoffe; 90 bis 95 Prozent darin sind Wasser, also ohne Nährkraft. Um 50 oder 40 Gramm Schweineschmalz wenigstens in bezug auf allgemeine Wirkung zu ersetzen, ist nicht das Doppelte, sondern ist die vier- bis sechsfache Menge an Marmelade oder Obstmus nötig, oder aber 300 Gramm Kartoffeln plus 250 Gramm grünes Gemüse oder Obst und dergleichen mehr.“

Die folgende kleine Tabelle gibt einen Hinweis auf die Mengen Nahrungsmittel, die in bezug auf die allgemeine Ernährung und Kraftlieferung mit 50 Gramm Butter gleichwertig sind:

Gleichwertig		Wassergehalt
42 Gramm	Schweineschmalz oder Öl	0,0 Prozent
50	Butter	15
150	Brot	33
180	dick Marmelade	40-50
250	Pflaumenmus	60
450	Kartoffeln	80
1000	Kohlraabi	95
750	Apfel	90

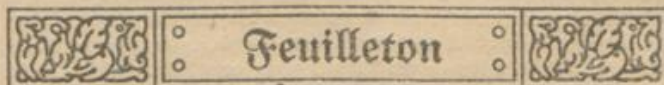
Diese Beispiele lehren uns, daß die uns zum Ersatz für Fett und sonstige tierische Nahrung angepriesenen Lebensmittel in viel größeren Mengen verzehrt werden müssen, um die gleiche nahrhafte Wirkung auszuüben. Eine Ersparnis ist die Pflanzennahrung also nicht. Die Kartoffeln sind nur scheinbar so viel billiger als Fleisch. Dazu kommt, daß die meisten pflanzlichen Nahrungsmittel außerordentlich viel größer und im allgemeinen viel schwerer verdaulich

sind als Fett und Fleisch“. Es bleibt dabei: Ganz so einfach und harmlos ist der besonders von den unbemittelten Volksschichten geforderte Übergang zur eiweiß- und fettarmen Pflanzenkost keineswegs. Verdauungsstörungen, chronische Unterernährung sind schon jetzt die sichtbaren Folgen und werden sie immer mehr.

Durch sehr sorgfältige Zubereitung der zur Verfügung stehenden Speisen ist es aber möglich, ihre Verdaulichkeit und also ihre Nährgehalt etwas zu erhöhen, durch Einfachen ihre Mengen zu vermindern. „Vor allem sollen“, meint Professor Dr. Magnus-Levi, „die Kartoffeln, die als warmes Essen den Mittelpunkt der Abendmahlzeit und auch vielfach des Mittagbrotes bilden, in möglichst zerkleinerter und zerlockter Form in der verschiedensten Bereitung gereicht werden. Wo noch Butter, Speck oder Fett oder Milch zur Verfügung stehen, sollten diese für die Kartoffeln und die Gemüse reserviert bleiben. Ein Teil der Milch sollte nicht als solche getrunken werden, sondern sie sollte ebenso wie Butter und Fett dazu dienen, um Kartoffelbrei, Bratkartoffeln, Bechamelfartoffeln usw. zu bereiten. Die Butter kann auf dem Brot gewiß durch Marmelade ersetzt werden; und selbst da, wo sie fehlt, ist es noch immer leichter, Brot trocken zu „genießen“, als die gleichwertige also dreifache Menge von Kartoffeln als Salzkartoffeln ohne alle Zutaten. Die Kartoffeln sollten möglichst viel mit grünem Gemüse, den verschiedenen Kohlarten usw. zusammengekocht werden; dabei werden sie ebenfalls weicher und zerkleinert. In dieser halb breiigen Form werden fast alle Nahrungsmittel leichter und in viel größeren Mengen genossen als in fester Form (Salzkartoffeln usw.). Sie stellen an den Kau- und Verdauungsapparat geringere Ansprüche, belästigen den Magen weniger und erzeugen erst später ein Sättigungsgefühl. Ein weiterer Vorzug der feinen Verteilung der groben Kost ist auch ihre bessere Ausnutzung im Darmkanal; es werden einige Prozente mehr als sonst vom Körper aufgefressen.“

Ferner sollte ein Teil des Mehles, das jetzt innerhalb der vergrößerten Brotration etwas reichlicher zur Verfügung steht, zur Bereitung von Kartoffelböden und süßen Kartoffelspeisen dienen. Auch diese sind leichter verdaulich und bringen Abwechslung. Sie können mit geschmorten Äpfeln und Birnen oder mit Mus verzehrt werden. Auch für unser Rassenobst, das heißt Apfel und Birnen ist der Rat, sie teilweise zu kochen, heute angezeigt, auch wieder aus dem Grunde, um mehr davon essen zu können (allein oder mit gesüßten Breiarten usw.). Wer nicht in Friedenszeiten schon an reichlichen Genuß von Äpfeln und Birnen gewöhnt ist, dessen Mund und Magen versagen gegenüber der jetzt wünschenswerten und notwendigen Mehraufnahme. Auch die Äpfel sind für viele Mägen ein etwas grobes Obst und belästigen ihn deutlich, namentlich wenn sie nicht gut gelaugt werden, Geschmorte Äpfel, Pflaumen usw. tun das nicht. Wohlgemerkt: es soll nicht etwa der Rat gegeben werden, alles Obst gekocht zu genießen. Wie wichtig und notwendig es ist, gewisse Nahrungsmittel gerade roh zu genießen, ist uns in der letzten Zeit sehr viel klarer und deutlicher geworden. Jedoch der zurzeit erwünschte Mehrgenuß dieser Stoffe wird vielen Menschen in gekochtem Zustand wesentlich leichter werden als in rohem.“

Zweifellos sind die hier aufgeführten Ratsschläge sehr beachtenswert, und jede Hausfrau, die Zeit hat, sollte sie nach Kräften befolgen. Aber wie viele Proletarierinnen haben denn heute noch wirklich Zeit, um sich mit Sorgfalt ihrer Küche zu widmen? Jeder neue Tag treibt Tausende und aber Tausende, die früher den Haushalt versehen konnten, ins Geschäft und in die Fabrik. Zehntausende greifen zur Heimarbeit. Die geringe Familiemittlerstützung, die steigende Teuerung zwingen sie dazu. Dem arbeitenden Volke können die besten Ratsschläge nur wenig helfen, solange nicht eine nach dem Bedürfnis geordnete Verteilung der vorhandenen Lebensmittel durchs ganze Reich erfolgt und damit sowohl dem Arbeiter wie der Teuerung überhaupt entgegengetroffen wird. Aber auch diese Maßregel wird nicht dem ganzen Notstand abhelfen. Der absolute Mangel an eiweiß- und fetthaltiger Kraftnahrung kann nur durch die Rückkehr zu normalen, friedlichen Verhältnissen behoben werden.



Es ist sehr möglich.

Von Heinrich Scholte.

(Schluß.)

Es spöttelte der Sultan eines Tages über die Geschichte auch in Gegenwart eines türkischen Heiligen, der im Ruße stand, Wunder verrichten zu können. Dieser nahm es auf sich, den Sultan von



seinem Unglauben zu heißen, wenn er tun wollte, was ihm geboten würde. Der Sultan nahm den Mönch beim Wort. Der Heilige führte den Herrn der Gläubigen zu einer Kufe, die bis an den Rand voll Wasser war. Der ganze Hofstaat war zugegen und umringte neugierig die Kufe. Der Mönch gebot dem Fürsten, den ganzen Kopf ins Wasser zu tauchen und augenblicklich wieder herauszuziehen. Der Sultan tat es, kaum aber hatte er den Kopf im Wasser, sah er sich am Fuße eines Gebirges, unfern dem Meeresgestade, ganz einsam. Man denke sich sein Entsetzen! Er erwünschte den Mönch und schwor, ihm den Hegegenmeisterreich zeit lebens nicht zu verzeihen. Allein was half's? Er mußte sich wohl in sein Schicksal ergeben. Zum Glück bemerkte er Leute in einem Walde. Es waren Holzfäller. Mit Rat derselben kam er zu einer jenseits des Waldes gelegenen Stadt. Allein er befand sich weit von Ägypten, am Kaspiischen Meere. Niemand kannte ihn. Er wagte nur nicht zu sagen, daß er der Sultan von Ägypten wäre. Nach mancherlei Abenteuer gewann er die Gunst eines reichen Mannes und heiratete dessen schöne Tochter. Mit dieser hatte er vierzehn Kinder, nämlich sieben Knaben und sieben Mädchen. Seine Frau starb endlich, und nach mehreren Jahren geriet er durch verschiedene Unglücksfälle, Krieg und Krankheit ins größte Elend. So weit kam es, daß er in den Straßen der Stadt sein Brot betteln mußte. Er weinte oft bittere Tränen, wenn er seinen gegenwärtigen betrübten Zustand mit der Pracht des ehemaligen ägyptischen Palastes verglich, und hielt sein Loos für Strafe und Bückigung des vielbewiesenen Unglaubens. Er beschloß, Buße zu tun und sich nach Mekka durchzubetteln. Er vollbrachte die Wallfahrt glücklich. Ehe er aber die heilige Stätte berührte, wollte er sich durch eine Wäscherung vorbereiten. Er ging zum Fluß, entkleidete sich, tauchte ganz unter und erhob sich wieder. Neues Wunder! Wie er den Kopf herauszog, stand er nicht im Fluß, sondern dicht vor der Kufe, bei seinen Höflingen und dem Mönch, der ihn geheizen hatte, den Kopf ins Wasser zu stecken. Trotz seines Erstaunens und seiner Freude konnte er sich doch des Grimmes gegen den Mönch nicht enthalten, der ihm den böshafsten Streich gespielt und ihn so vielen Gefahren und Leiden preisgegeben hatte. Aber das Erstaunen des Sultans stieg aufs höchste, als er vom ganzen Hofe, dem er seine Schicksale erzählte, vernahm: er wäre gar nicht von der Kufe weggegangen, sondern habe diesen Augenblick erst den Kopf ins Wasser getaucht und ebenso plötzlich wieder zurückgezogen.

Ihr Herren, fuhr der Staatsrat fort, seid wohl alle im Falle unseres Sultans von Ägypten. Hätte man euch vor der Revolution gesagt, was ihr alle während derselben tun würdet, ihr hättet es nicht geglaubt. Jetzt habt ihr den Kopf aus der Kufe gezogen und wollt nun nicht Wort haben, was ihr zur Zeit der Wunder dachtet, fühltet, lebet. Sollen die ausgewanderten Bourbonen und Adligen je wieder nach Frankreich zurückkommen, ich weiße, sie halten die ganze Geschichte seit 1789 für nicht geschehen und stehen, wie der Sultan von Ägypten, fröhlich vor der Kufe und betrachten die Jammerjahre wie eine träumerische Selbsttäuschung.

Man lächelte. Nun, nun, sagten einige, der Herr Staatsrat mag in manchem recht haben. Aber sollte man im Ernst wohl denken, daß die armen Bourbonen je wieder zurückkommen? Das gehört nun doch ins Reich der Unmöglichkeiten.

Um, es ist sehr möglich! sagte Stryl. Und in der Tat erlebte er auch noch diesen Umschwung der Dinge und wie alles wieder ins vorige Geleise der politischen Ordnung zurücktrat.

Der Umschwung konnte für einen Mann von Stryls Denkart nicht gefährlich sein, besonders da er bei dem Napoleonischen Monarchentum zuletzt abermals in Ungnade gefallen war. Man erzählte sich: Napoleon habe von seiner politischen Sehergabe gehört. Kurz vor der Abreise des Kaisers aus Frankreich zum Feldzug nach Rußland ging einer seiner Generale zum Staatsrat und fragte ihn beiläufig, was er vom Ausgang des Feldzuges halte? — Der alte Geschäftsmann wunderte sich über die Frage und wollte nicht antworten. Dem General kam dies sonderbar vor. Ich denke, wir feiern die Weihnachten in Petersburg, sagte er; es scheint aber, Sie fürchten von der Unternehmung schlechtes Gelingen. Der Staatsrat zuckte nach seiner Gewohnheit die Achseln und versetzte: Es ist sehr möglich. Das brachte ihm Schaden. Er ist ein Narr! hieß es, und sein Name verschwand ganz von selbst auf der Liste der Staatsräthe. Da aber die verbündeten Mächte in Frankreich einrückten und allenthalben die Napoleonischen Schöpfungen zerstört wurden, sagte jedermann: Stryl ist ein Prophet. Das ist immer das Schicksal der Weisern.

Seine Ungnade unter der Regierung der Annaher (wie nun plötzlich die verbannten Kaiser und Könige illegitimer Herkunft hießen) gereichte ihm zur Gnade bei dem neuen legitimen Landesfürsten.

Doch fehlte wenig, sein Sprichwort hätte ihn auch bei diesem wieder in übeln Ruf gebracht.

Denn als der Fürst eines Tages den Staatsrat fühlen ließ, man halte ihn für einen Achselträger, weil er bei allen Wechseln der Regierungen immer obenan geblieben wäre, und daß er es sorgfältig mit keiner treu gemeint haben möge, antwortete der alte Mann ganz trocken nach seiner Gewohnheit: Es ist sehr möglich; denn, setzte er schnell hinzu, indem er sich besann, ich war allezeit ein treuer Staatsdiener.

Das ist platter Widerspruch! rief der Souverän, wie können Sie sich als einen treuen Staatsdiener proklamieren, wenn Sie heute einem rechtmäßigen, morgen einem unrechtmäßigen Herrn den Hof machen?

Eben, weil ich mich immer besäße, kein Herrndiener, sondern ein Staatsdiener zu sein. Unter unrechtmäßigen Herren oder überdenkenden Herren ist es jedem redlichen Freund des Vaterlandes doppelte Pflicht, dem Staate zu helfen.

Was Staat? sagte der Souverän. Ich rede von der Regierung. Können Sie die vom Staate getrennt denken?

Nein, allergnädigster Herr; wohl aber die Person getrennt von der Regierung.

Der Souverän warf einen finstern Blick auf den Staatsrat und sagte: Das ist Revolutionsprache, die jetzt nicht mehr gelten soll. Werfen Sie sich das: Ich und der Staat sind ohngefähr dasselbe. Sie sind nicht der Diener des Staates, sondern mein Diener für den Staat.

Der Staatsrat verbeugte sich schweigend. Nach einiger Zeit ward er seines Alters wegen zwar vom Amte entlassen, aber doch mit Beibehaltung seines Gehalts.

Auch in seiner Abgeschiedenheit von den öffentlichen Geschäften behielt er das einmal erworbene Ansehen und besonders den Ruf eines politischen Sehers. Denn alle Staatsveränderungen hatte er nach seiner Weise lange und mit auffallender Sicherheit vorausgesagt, so daß man sich gern mit einer Art Aberglaubens an ihn wendete, um seine Meinung wegen der Zukunft zu erfahren.

Als man ihm einst über seine seltene Gabe ein Kompliment machte, konnte er sich des Lachens nicht enthalten. Man kann, sagte er, unter Leuten, die schlechterdings blind sein wollen, ganz wohlfeil zur Würde eines Sehers und Weissagers gelangen. Mit gesundem Menschenverstand und kaltem Blut reicht man weit, wenn alle Welt in leidenschaftlicher Hestigkeit widereinander rennt und sich über die Dinge, wie sie sind, verblendet.

Könnten Sie uns nur Ihre Sehergabe mitteilen! sagte einer seiner Bewunderer.

Es ist sehr möglich! gab er zur Antwort. Um in die Zukunft zu schauen, muß man rückwärts sehen, nicht vorwärts. — Rückwärts in die Vergangenheit, da hängt der Prophetenpiegel. Aber unsere Minister sehen nicht gern dahin; ohnedem haben sie vom vielen Lesen der Bittschriften, Lobreden und diplomatischen Noten kurzes, verdorbenes Gesicht.

Aber was sagen Sie von der jetzigen Zeit?

Sie bleibt nicht, mit allem, was in ihr ist. Gegen diese Prophezeiung läßt sich nichts einwenden! sagte der Alte.

Also meinen Sie, die Unruhen und Änderungen seien noch nicht zu Ende! Und doch ist der böse Geist unter die Matten und Räuse von St. Helena verbannt. Woher sollte er wiederkommen? Oder glauben Sie, er oder seinegleichen könne wieder erscheinen und Spul treiben?

Der Staatsrat zuckte die Achseln: Es ist sehr möglich. Abrißens hat der böse Geist nicht die südamerikanische, sondern die französische Revolution gemacht; er hat aber das, was die Revolutionen im menschlichen Geschlecht beschleunigt, mächtig befördert, weil er, seiner Dynastie wegen, dagegen kämpfte, nämlich gegen Wahrheit, Aufklärung, Freiheit, Recht, nicht nur bei den Franzosen, sondern auch bei andern Völkern. Das weckte auch die andern Völker. Nun will man aber wieder mit Waffengewalt, mit Inquisition, Tortur, Ruzziatoren, diplomatischen Pfiffen, Haarbeuteln, Perücken, Spieghelentausen, Adelspatenten, Ordensbändern, Staubbesen, ewigen Bündnissen, Zensurgesetzen und dergleichen allköblichen Dingen zum ewigen Frieden helfen. So geschah es schon zur Zeit Franklins und Washingtons, zur Zeit der Bastillen, zur Zeit der Dabouste und Palmis. Dieselben Mittel und Ursachen werden dieselben Wirkungen haben. Darauf verlaßt euch.

Verantwortlich für die Redaktion: Frau Clara Seifin (Jundel), Wilhelmshöhe, Post Degerloch bei Stuttgart.

Druck und Verlag von J. G. W. Neff Nachf. G. m. b. H. in Stuttgart.