











# Stadt und Land



Zeichnung: J. Rudak.

## KINDER DER SONNE

Von allen Gütern des irdischen Lebens gilt mit Recht die Gesundheit als das höchste Gut. Jeder ist bestrebt, sie zu erhalten oder zurückzugewinnen; denn alles was das Dasein zu bieten hat, kann nur der gesunde Mensch zu würdigen und zu nutzen verstehen. Darum ist Lebenskunst vor allem die Kunst, gesund zu sein und gesund zu bleiben und das kann man nur, wenn man die Bedingungen kennt und erfüllt, an welche die Gesundheit des Menschen gebunden ist. Sie sind, solange es nur um die Erhaltung der Gesundheit geht, verhältnismäßig einfach und umfassen im wesentlichen die Freiheit von gutem Schlaf, kräftiger Bewegung und vernünftiger Ernährung. Die letztere hinwiederum ist eine Frage des Maßhaltens und des richtigen Ausgleichs. Maßlosigkeit und Einseitigkeit in der Nahrungsaufnahme sind gleichermaßen verderblich. Die erste kommt meist von der zweiten, weil einseitige Kost nicht befriedigt und daher zur Maßlosigkeit verführt. Einseitigkeit bedeutet in fast allen Fällen Überfütterung mit Eiweiß, Fett und Kohlehydraten und Mangel an anderen, leichteren Stoffen, in denen recht eigentlich das Geheimnis des gesunden Lebens ruht. Das sind vor allem die Früchte. Mit ihnen, den Kindern der Sonne, wollen wir uns einmal ausführlicher befassen.

### Geheimnis der Lebensstoffe

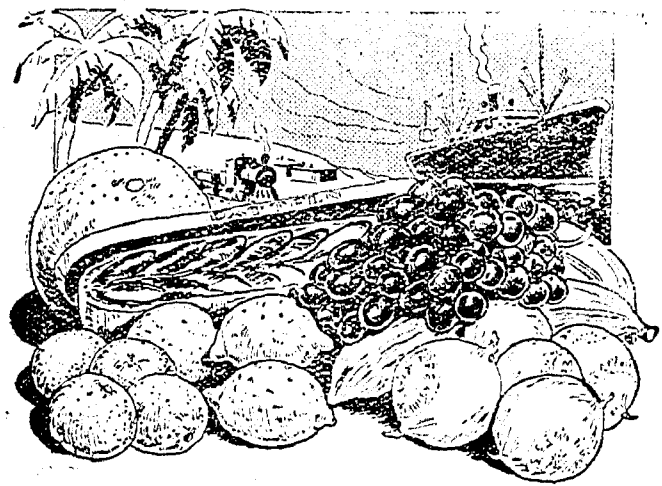
Seit Jahrtausenden ist der Mensch bemüht, hinter die Geheimnisse der Natur zu kommen — und schon oft glaubte er, sie völlig durchschaut zu haben. Doch immer wieder zeigte es sich, daß hinter jeder Erkenntnis eine neue Frage auftaucht und jedes gelöste Geheimnis ein neues, noch ungelöstes in sich schließt.

#### Hungern bei vollem Magen.

Vor etwa einem halben Jahrhundert glaubte die Ernährungswissenschaft völlige Klarheit über Wesen und Wert der einzelnen Nahrungsmittel zu besitzen; sie stellte die Kalorie als Nährwerteinheit auf und war überzeugt, daß die Kalorienzahl der in einem Nahrungsmittel enthaltenen Stoffe wie Kohlehydrate, Fett oder Eiweiß alles über den Wert dieses Nahrungsmittels belege. Je kräftiger eine Kost, desto gesundheits- und leistungsfördernder mußte sie also sein. So entstand ein wahrer Kult der kräftigen Nahrung, insbesondere als Krankenkost — und es war ein großes Staunen, als die Wirklichkeit die wissenschaftliche Annahme so ganz und gar nicht zu bestätigen schien. Der fett- und eiweißüberfütterte Mensch war weniger leistungsfähig als irgend ein anderer, und es gingen mehr Säuglinge an Ueberernährung ein als an Unterernährung. Bei bester, ja überreicher Ernährung traten geheimnisvolle Mangelerscheinungen auf, die man sich zuerst nicht deuten konnte, eine seltsame Art Hungern bei vollem Magen. Da war der Storbub bei den Schiffsbesatzungen auf langen Seereisen, eine Mangelkrankheit, die sich sofort zum Besseren wandte, wenn man den Erkrankten rohe Kartoffeln essen ließ oder besser noch den Saft von Zitronen einschlößte. Da war im fernsten Osten die gefährliche Beri-Beri-Krankheit, die man sich lange nicht erklären konnte, bis man entdeckte, daß sie nur dort auftrat, wo polierter Reis anstelle des unpolierten gegessen wurde.

#### Die Entdeckung der Ergänzungsstoffe.

Langsam weitete sich das Bild der wissenschaftlichen Erkenntnis zu der Einsicht, daß der Nährgehalt, die Kalorienfülle bei weitem nicht das Wesen einer zureichenden Ernährung erschöpfte, daß im Körperhaushalt die zwar mengenmäßig geringfügigen, aber in ihrer Unentbehrlichkeit entscheidenden Mineralien eine große Rolle spielen — mehr aber noch, die später



Zeichnung: Dehlichlängel.

Deutsche Arbeit erobert hellere Zonen und ihre Erzeugnisse.

als Vitamine bezeichneten geheimnisvollen „Zusatzstoffe“, deren Mangel auf die Dauer zu schweren Gesundheitsschädigungen und körperlichen Entartungen führt. Man unterschied bald mehrere Arten dieser Zusatzstoffe und stellte fest, daß sie in abwechslungsreicher, namentlich mit Früchten und Gemüsen reichlich bestellter Kost zur Genüge vorhanden sind, beim Kochen jedoch so gut wie vollständig verschwinden.

Diese Einsicht leitete eine völlige Umwälzung unserer Ernährungswissenschaft ein. In alten Gesundheitsbüchern kann man noch oft den Satz finden: „Früchte sind schmachhaft und leicht verdaulich, enthalten jedoch nur einen geringfügigen Nährwert, sind also mehr als Luxus zu bezeichnen“. Ein Schwere, aber weitverbreiteter Irrtum, dessen Dunkel sich erst langsam zu lichten beginnt.

#### Weisheit von einst — Wissenschaft von heute.

Welche Folgerungen haben wir aus dieser Erkenntnis zu ziehen, wir denen es ja nicht um wissenschaftliche Beweislage geht, sondern um die eigene und allgemeine Gesundheit? Keine anderen als die, der FruchtNahrung einen größeren und regelmäßigeren Anteil an unserer täglichen Ernährung einzuräumen! Namentlich den Früchten, wie z. B. jetzt im Winter, Apfelsinen, Zitronen und Bananen; denn es ist nicht jedesmanns Sache, häufig rohes Gemüse zu essen, eher schon Salate. Die neue wissenschaftliche Erkenntnis deckt sich mit einem alten Sprichwort unserer Väter jenseits des Kanals: „An appel a dag, keps die doktor awag!“ — einen Apfel am Tag — und der Arzt kann wegbleiben! Es gibt Duzende alter Sprichwörter und Lebensregeln, welche die Rolle des Obstes für die

Ernährung und die Gesundheit oft sogar mit drastischem Humor umschreiben.

#### Sollen wir auf FruchtNahrung verzichten?

Eine Frage ist da freilich noch zu bedenken. Früchte sind „Kinder der Sonne“ und gerade das, was wir mit dem Fremdwort „Vitamine“ oder der nüchteren Bezeichnung „Ergänzungsstoffe“ benennen, ist ja nichts weiter, als die Vermählung der Sonnenkraft mit den edelsten Kräften und Säften der Erde. Ist nun in unserem gemäßigten Klima die Sonne wirklich kräftig genug, um in ausreichendem Maße soviel an Früchten gedeihen zu lassen, wie es der Gesundheitsbedarf eines 60-Millionenvolkes wünschenswert und erforderlich erscheinen läßt? Die Leistungen des deutschen Nährstandes auch auf diesem Gebiet sind, wie die eben verfloßene „Grüne Woche“ bewies, gewaltig.

Wir bedürfen aber trotzdem besonders im Winter und im Frühjahr der Zufuhr von Apfelsinen, Zitronen und Bananen und Pampelmusen. Diese Südrüchte gedeihen in unseren Breiten nicht, sie müssen — wollen wir auf diese für die Ernährung notwendigen und uns lieb gewordenen Früchte nicht verzichten — eingeführt werden.

#### Austausch schafft Arbeit und Brot — und Früchte dazu.

Ist es bei unserer bekannnten Devisenlage nicht eine bittere, aber unabweisbare Pflicht, auf diese köstlichen Kinder des Südens zu verzichten? Nein. Wir stehen gerade mit den Ländern, die diese Früchte erzeugen, in einem glücklichen Austauschverhältnis, das im Handelsverträgen geregelt ist und unsere Devisenlage keineswegs nachteilig berührt — ein Verhältnis, das sich in Deutschland arbeitsbeschaffend auswirkt, nicht nur für diejenigen, welche die Landwaren herstellen, sondern darüber hinaus für die Hunderttausende, die mit ihren Familien vom FruchtNahrung leben. Von besonderer Wichtigkeit ist die FruchtEinfuhr auch für die deutsche Schiffsahrt, welche durch den Transport zu den notwendigen Rückfrachten kommt. Der deutsche Nährstand beruht die ergänzende Einfuhr, die von ihm bis zur vollen Bedarfsdeckung durch geeignete Maßnahmen geleitet wird.

#### Mit gutem Gewissen.

Wir dürfen also gern die Gebote gesunder Ernährung befolgen, die sich aus dem offenkundigen Geheimnis der Früchte ergeben. Ein Arbeitsvolk wie das deutsche besitzt in seiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit sein kostbarstes Gut. Darum ist es ihm von Herzen zu begnügen, wenn alle Mittel erreichbar bleiben und zur Anwendung gelangen, die dieses Gut zu erhalten und zu mehren gestatten; darunter die „Kinder des Südens“, welche die Sonnenkraft hellerer Zonen in das Grau des Nordens zaubern.

### Verantwortung im Volkshaushalt

Wenn manchmal diesem oder jenem die Verpflichtungen, welche der Selbsterhaltungskampf des deutschen Volkes jedem einzelnen auferlegt, als drückend erscheinen wollen, kann man nicht oft genug darauf hinweisen, daß wir ja nicht mehr in den Zeiten des bedenkenlosen Schuldenmachens im Ausland leben, sondern daß eine neue Haltung — die nationalsozialistische Verantwortung im wirtschaftlichen Denken und Tun — Gegenwart und Zukunft bestimmen. Unbeirrbar und unerbittlich gegen sich selbst, verläßt das deutsche Volk nach

### LOB DER FRUCHT IM VOLKSMUND

- Lieb und auch Zitronensaft  
Beides heißt doch gibt auch Kraft.  
(Aufschrift eines alten Limonadenglases.)
- Saft du mal Kerger, mein lieber Mann  
iß einen Apfel und denk nicht mehr dran.  
(Inschrift eines Bauernlesters.)
- Herb ist die Zitrone und süß die Apfelsin  
und sind doch grad recht so und trag ich Gewinn.  
(Alter Sinnspruch.)
- Grad als wie die Orange mein Liebchen ich wähl:  
süß und duftend ihr Gewand und köstlich ihr Seel.  
(Aus den „Gülden Regeln“).

Der Erringung der Wehrfreiheit nun auch die „Nährfreiheit“ zu erlangen, deren erste Voraussetzung der Grundsatz ist, vom Ausland nicht mehr zu laufen, als man bezahlen

kann, d. h. den Umfang der Einfuhr nicht den der Ausfuhr übersteigen zu lassen. Das hat nichts mit der sogenannten „Autarkie“ zu tun, einer von der Umwelt vollkommen abgeschlossenen Binnenwirtschaft, die man auch als eine Art Selbstblinde bezeichneten könnte, wohl aber mit dem Stolz und der Weitsicht einer Gemeinschaft, die sich weigert, die Zukunft um der Gegenwart willen unerträglich zu belasten. Hoch tragen wir schwer an den Folgen des jahrzehntelangen ungeführten Verhaltens. Die Wege dazu aus den Sünden der Vergangenheit herauszuführen, sind vor allem die der nationalsozialistischen Bauernpolitik, deren Richtigkeit uns überzeugend in den Erfolgen der Erzeugungsschlacht vor Augen steht. So sehen wir auf der einen Seite das Gelingen der entschlossensten Anstrengung, durch Ueberwachung der Einfuhr und Förderung der Ausfuhr beide Notwendigkeiten in gesunde Uebereinkommnung zu bringen, auf der anderen den stetigen Vormarsch der deutschen Eigenherzeugung auf vielen Gebieten, wie aus den beiden Bild-

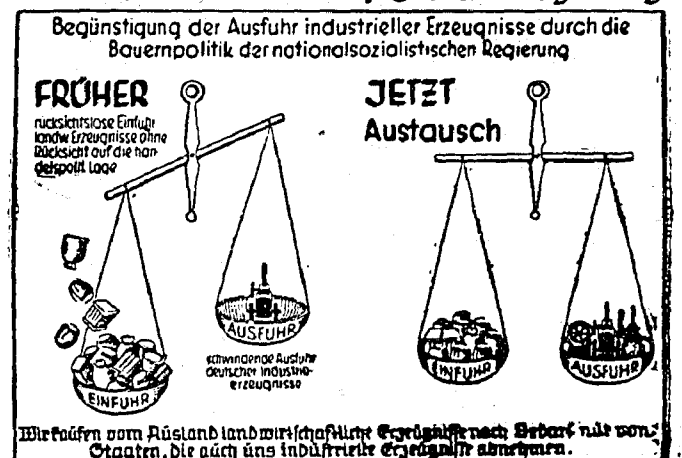
### Der Erfolg der Erzeugungsschlacht

An Lebens- u. Genussmitteln wurden eingeführt: WERTE IN MILLIONEN RM



wachung der Einfuhr und Förderung der Ausfuhr beide Notwendigkeiten in gesunde Uebereinkommnung zu bringen, auf der anderen den stetigen Vormarsch der deutschen Eigenherzeugung auf vielen Gebieten, wie aus den beiden Bild-

### Ausfuhr und nationalsoz. Marktregelung



Beide Tafeln: D.V. (Deutscher Verlag)

tafeln zu ersehen ist. Die Zahlen der Erfolge der Erzeugungsschlacht sind wahrlich geeignet, uns mit Stolz und Genugtuung zu erfüllen.

### Umgang mit Früchten — zu schönen Gerichten

Ungekochte Apfelsinencreme. Der Saft von 4 Apfelsinen und 1 Zitrone wird mit 175 Gramm Zucker gefügt und 1 Apfelsine hat man vor dem Auspressen auf Zucker abgerieben. Diesen zerstoßenen Zucker gibt man zu dem Saft, weicht 4 Blätter Gelatine ein, löst sie auf und tropft sie dazu. Mit 1 Päckchen Vanillezucker schlägt man ¼ Liter Schlagsahne und rührt den gebundenen Saft tropfenweise dazu.

Apfelmussahne mit Orangensaft. Zutaten: 2 Äpfel, 1 Orange, ½ Tasse Sahne. — Die Orange wird auf der Zitronenpresse ausgepresst, der Saft mit der ungefühten, leicht geschlagene Sahne vermischt, dann erst die gelauberten ungeschälten Äpfel gerieben und sofort darunter gemischt. Man serviert in einem Glase oder zur Abwechslung in ausgehöhlter Orange auf grünen Blättern.

Der gefüllte Apfel. Die geschälten, sehr mürben, ausgeschöhten Äpfel (wundervoll ist hierfür die Goldreinecke von Blenheim) füllt man mit Selleriewürfelchen, die mit Manonaisse vermischt sind. Der Sellerie wird mit Schale gekocht und dann erst geschält und würfelig geschnitten. Auf einem Lager von geschneitem Erdbeeren Salat richtet man die Äpfel an.