

Nährstoffen mit den Nahrungsmitteln, die wir im Kriege haben, so leuchtet ein, daß der Bedarf gedeckt werden kann, wenn nur die Lebensweise geändert wird, wenn die fehlenden, die knappen Nahrungsmittel sorgsam ersetzt werden durch die vorhandenen und reichlichen.

---

## VI. Unsere Nahrungsmittel und ihr Verbrauch.

### a) Brot.

Trotzdem unsere Ernährung mit steigendem Wohlstande bei freier Einfuhr immer abwechslungsreicher geworden ist, trotzdem der Fleischverbrauch ständig zugenommen hat, sind Brot und Mehl für die Mehrheit des Volkes die wertvollsten Nahrungsmittel geblieben. Mit Recht. Denn das Brot enthält alle Nährstoffe, die der Mensch braucht, sogar in geringen Mengen auch Fett. Das Brot ist allein ein ausreichendes Nahrungsmittel, und es ist ja bekannt, daß unsere Soldaten im Felde nicht selten tagelang mit Brot auskommen müssen und auskommen können. Freilich geschieht das nur, wenn andere Nahrungsmittel nicht zu erlangen sind. Das Brot kann wohl den ganzen Nahrungsbedarf eines Menschen befriedigen, aber tatsächlich ist es nur ein Teil unserer Ernährung. Nur gezwungen lebt der Mensch allein von Brot.

Für den Anteil, den das Brot in unserer Zeit an der Ernährung des Menschen hat, ist maßgebend, in welchem Umfange dem einzelnen Haushalt andere Nahrungsmittel zur Verfügung stehen, die das Brot ersetzen können. Die Nahrungsmittel, die zum Ersatz