

Schweinefutter verwandt werden. Gerade aber dieses Obst ist bei dem billigen Preise außerordentlich verwendbar zur Herstellung von Kompott und Obstmus. Man verachte dieses geringe Obst weniger. Man achte auch mehr unsere wilden Früchte: Heidelbeeren, Preiselbeeren, Brombeeren, Hagebutten, Holunderbeeren usw.

Der hauptsächliche Nährwert des Obstes liegt in seinem Zuckergehalt. Kein anderes Nahrungsmittel ist auch so sehr geeignet, Zucker in größerer Menge in sich aufzunehmen, ohne an Geschmack zu verlieren. Zucker hat sehr hohen Nährwert. Gerade im Obst, in reichlich mit Zucker eingekochten Obstkonserven, in Pflaumenmus und Marmeladen können wir Zucker am ehesten genießen. Pflaumenmus und jede Marmelade kann die bisher gewohnte Butter auf dem Brot vollständig ersetzen. Die Herstellung von Obstkonserven durch Einkochen wie die des nahrhaften und haltbaren Backobstes erfordern keine allzu große Erfahrung und Mühe. Die unerfahrene Hausfrau muß den Rat der erfahrenen Freundin einholen, damit ihr eingekochtes Obst nicht verdirbt, Backobst nicht fault oder schimmelt.

Obst war bis jetzt meist nur gelegentliches Genüßmittel. Durch reichlichen Zusatz von Zucker kann es mehr und mehr Nahrungsmittel werden. Und auf Nahrungsmittel kommt es an im Wirtschaftskrieg.

g) Zucker.

Von keinem anderen Nahrungsmittel haben wir mehr als wir bei sparsamster Verwendung für den notwendigen Bedarf brauchen. An Zucker haben wir Überfluß. Wir führten im Frieden soviel Zucker ins Ausland aus, wie wir selbst verbrauchten. Die angeordnete Einschränkung des Rübenbaus zugunsten