

Ernährungsprobleme der Türkei

Von Prof. Dr. Sadi Irmak

Direktor des physiologischen Institutes der Universität Istanbul

Die Nahrung und Ernährung eines Volkes ist zugleich sein Schicksal. Unter den Faktoren des Lebenskampfes eines Volkes spielt seine Ernährungsweise eine große Rolle. Völker, die ihre Ernährung ihren Klima- und Umweltbedingungen anpassen, d. h. möglichst naturnahe leben, bestehen den Lebenskampf und werden langlebig.

Die Ausgrabungen der letzten Zeit zeigen, daß in Anatolien vor der Türkenära 22 verschiedene Völker und Zivilisationen der Reihe nach zugrunde gegangen sind. Das türkische Volk aber lebt seit mehr als 900 Jahren auf diesem Boden und gedeiht; die Bevölkerungszahlen steigen ständig. Diese Tatsache beweist, daß sich die Türken diesem Boden und Klima sehr gut angepaßt haben. Dabei haben ganz sicher ein gesunder Instinkt und eine zweckmäßige Ernährung mitgewirkt.

Unter den begünstigenden Faktoren kann zunächst festgestellt werden, daß Anatolien nicht nur dem Namen nach „Kleinasien“ ist, sondern auch tatsächlich in seinen klimatischen und Bodenvariationen ein wirkliches Modell Asiens darstellt. Die Vegetation ist vielfältig und ungemein reich an Varietäten.

Die Türkei hat eine Fläche von 760 000 qkm für eine Bevölkerung von 24 Millionen Bewohnern. Der Boden ist also — abgesehen von seltenen, ausgesprochenen Dürren — vollkommen ausreichend für die Ernährung der Bevölkerung. Hinzu kommt, daß ein altes, erfahrenes Volk diesen Boden, wenn auch mit teilweise primitiven Mitteln, aber mit praktischem Sinn bebaut.

Der anatolische Boden wird noch natürlich gedüngt. Einige Autoren sind geneigt, die Seltenheit der Thrombose¹⁾ und der Embolie²⁾ damit in Zusammenhang zu bringen. Eine naturnahe Ernährung kommt hinzu. Die Gemüse werden nur kurz gekocht, das Obst gewaschen aber vielfach ungeschält gegessen, der Reichtum an Obst ist unbeschreiblich. Hauptnahrungsmittel sind Brot, Schafffleisch und Milch (zur Zeit beträgt der Schafbestand 30 Millionen Tiere).

Türkische Spezialitäten

Eine entscheidende Rolle spielt die Nahrungsmittel-Zubereitung und -Verwertung. Hierbei zeigt ein Volk seine Instinkte, die in Jahrhunderten als Sitten und Gebräuche gewachsen sind. Ich möchte hier einige landesübliche Nahrungsmittel der Türken erwähnen:

Joghurt: Seit Jahren auch in Europa eingeführt, ist er eine von den Ernahrungen und Erfrischungen des türkischen Volkes. Die Türken haben den Joghurt aus ihrer alten Heimat — Zentralasien — nach Anatolien mitgebracht. Zusammensetzung des Joghurts: Eiweiß 3,1%, Fett 2,6%, Kohlenhydrate 4,6%. 100 g Joghurt liefern 56 Kalorien.

Landeskäsesorten: Weiße Käse werden bevorzugt verbraucht. Davon gibt es eine Unmenge von Sorten. Fast in jedem Hause auf dem Lande wird Käse hergestellt.

Brot: Das Vollkornbrot wird bevorzugt. Auf dem Lande wird ungesäuertes Brot gegessen.

Pekmez: Ein sehr konzentrierter Traubensaft (flüssig), außerordentlich lange haltbar. Da Wein wenig getrunken wird,

ist Pekmez fast die einzige Form der Traubenverwertung (außerordentlich nahrhaft!). Eine noch stärkere Konzentrierung des Traubensaftes wird **Bulama** genannt.

Bulgur: Weizen wird gewaschen, getrocknet, entkleit und als Winternahrung aufbewahrt. Da Bulgur sehr haltbar ist, wird er vorwiegend als Militär- und Kriegsverpflegung verwandt.

Pastirma (Fleischkonserven): Am Ende des Sommers werden Rinder geschlachtet. Das in große Stücke geschnittene Fleisch wird für eine Nacht kühl aufgehängt. Anschließend streut man auf jedes Fleischstück eine dicke Schicht Salz und setzt das Ganze unter Druck (Beschweren mit Steinen o. ä.). Einen Tag später werden die Fleischstücke zum Trocknen auf den Dächern ausgebreitet. So vorbereitetes Fleisch wird mit komplizierten Soßen angerichtet.

Mittlere Zusammensetzung von Pastirma:

Wasser:	32% — 37%
Eiweiß:	27% — 41%
Fett:	10% — 28%
Nonprotein ¹⁾	34% — 44%
Kalorien/kg:	2800 — 3965

Verbrauch von tierischem Eiweiß auffallend niedrig

Nach den Statistiken verbraucht ein Arbeiter täglich: 70,6 g Eiweiß (davon 55,3 g pflanzliches und 15,3 g tierisches); 2576 Kalorien; ein Beamter: 73 g Eiweiß (davon 45,6 g pflanzliches und 24,4 g tierisches); 2681 Kalorien; ein anatolischer Bauer: 87,7 g Eiweiß (davon 68,6 pflanzliches und 19,1 g tierisches); 3171 Kalorien.

Ein Vitaminmangel kommt kaum in Frage, da der Obstverbrauch in der Türkei erheblich größer ist als in vielen europäischen Ländern. Der genaue Obstverbrauch ist statistisch nicht faßbar, weil auf dem Lande Obst und Nüsse fast nichts kosten.

Internationale Zusammenarbeit durch Nahrungsmittel-Austausch

Zum Schluß muß festgestellt werden, daß die allgemeine Ernährungslage der Türkei als ziemlich günstig anzusehen ist. Es wäre allerdings nicht nur für die Türkei, sondern auch für viele europäische und mittelöstliche Länder viel besser, wenn ein lebhafter Nahrungsmittelaustausch einsetzen würde.

Die Türkei könnte z. B. viele Länder mit ihrem ungeheuren Fischreichtum beliefern. Da keine eigene Konservenindustrie vorhanden ist, kommt es öfters vor, daß die Fische wieder ins Meer geworfen werden müssen. Ebenso könnten durch eine verbesserte Verpackungstechnik und Sortenauswahl große Mengen türkischen Obstes sehr billig auf europäische Märkte gebracht werden. Auch der Olivenölexport müßte erheblich gesteigert werden. Wir haben hier also ein dankbares und ergiebiges Gebiet für eine internationale Zusammenarbeit.

¹⁾ Blutpfropfbildung in den Gefäßen.

²⁾ Verschleppung eines Blutpfropfes in der Gefäßbahn.

¹⁾ Nonprotein: keine Eiweißkörper; Kohlenhydrate, Salze, Asche.