Bedeutung des Mais als Nahrungsmittel

Autor(en): **Kittl, Leopold**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **20 (1910)**

Heft 8

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038116

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

da nach allgemeiner Ansicht ein zweites Glas Bier nach dem Entree unerläßlich ist, stieg die Flut in der Schüssel derart, daß nur noch die Gipfel der hohen Speiseberge über der sehr gemischten Flüssigkeit siegreich emporragten.

Der nächste Gang — ein saftiges Stück Roastbeef und eine Handvoll Salat machte die Masse augenscheinlich nur wenig anschwellen, und schon wagte einer von den dreien die Bemerkung, „das sei doch am Ende nicht gar so schlimm."

Man war ja aber noch immer lange nicht zu Ende. Es gab noch Geflügel und Wild und Punsch à la Romaine und Mehlspeise und Gefrorenes und Käse und Obst — und zu allem dem ein paar Gläser verschiedener Weine und endlich den schwarzen Kaffee, der jedes Speiseopfer in anständiger Gesellschaft beschließt.

Nachdem dies alles in die Bowle war getan worden, war sie „nahezu bis zum Rande voll".

„Und diese Unmasse von Stoff muten Sie fast bei jedem täglichen Diner Ihrem Magen zu", rief der „unvollendet gebliebene" Mediziner; „und wenn es vielleicht manchmal etwas weniger ist, so dafür ein andermal bis ums Doppelte mehr."

Die beiden andern starrten mit einem Ausdruck unangenehmer Ueberraschung in den riesigen Haufen Speisebrei hinein, und erst nach mehreren Minuten träger Beschaulichkeit rafften sie sich zu der erschütternden Bemerkung auf: „Man sollte es gar nicht glauben, daß das so viel sein kann."

Dann ließen sie sich, um sich von dem gehabten Schrecken zu erholen, ihre Bierhumpen frisch füllen, setzten ein paar Viertel Tiroler darauf, und als sie sich endlich erhoben, um heimzukehren, lud der Dickste die beiden andern für morgen, da sein Geburtstag sei, zum Diner.

„Es gibt etwas Extrafeines," sagte er, „wie ihr es nicht alle Tage zu schmecken bekommt."

Und mit behaglichem Schmunzeln sagten die zwei ihr Erscheinen zu.

Ja, ja: „Der Mensch lebt nicht, um zu essen, sondern er ißt, um zu leben."

Und wenn's ihm schmeckt, ißt er eben und trinkt er eben etwas mehr.

Mit Podagra, Diabetes und andern Annehmlichkeiten büßt er dann seine Lust.

Wünsche, wohl zu speisen.

(Trier Ztg.)

Bedeutung des Mais als Nahrungsmittel.

Von Leopold Kittl.

Bereits seit langer Zeit lebe ich in den Karpathenländern, wo ich den Mais, der vielfach verachtet und unterschätzt wird, in seinem vollen Werte kennen gelernt habe. Ich schicke kurz voraus, wie ich persönlich seine erste Bekanntschaft gemacht habe, um dann zum eigentlichen Thema überzugehen. —

Vor mehr als zehn Jahren übernahm ich im Spätherbste in Ost-Galizien die Einrichtung einer sehr großen Domäne. Ich begab mich ins Hochgebirge und langte dort im November mit meinem Diener, der zugleich Koch war, an, während meine Familie bis zum kommenden Frühling in unserem bisherigen Wohnorte verblieb. Das Dorf, in dem ich Wohnung nahm, war ärmlich und klein; abgeschlossen von jedwedem Verkehre, führten die Leute ein wahrhaft vorsintflutliches

Leben; der einzige Mensch, mit dem ich verkehren konnte, war der Pfarrer, aber auch dieser hatte mit der Zeit viel von seiner Umgebung angenommen.

Bald nach meiner Ankunft hatte ich mit — Nahrungssorgen zu tun. Ausschließlich Fleischesser, aber von der nächsten Fleischhauerei fast drei Meilen entfernt, sah ich dem vermeintlichen Hungertode entgegen. Ich dachte: die paar Hühner und vier oder fünf verkäuflichen Schweine des Ortes werden bald von mir und Franz aufgezehrt sein; und wenn erst der langandauernde Winter auf Monate jeden Verkehr unterbricht, was dann?

Aber es kam anders! Franz verließ mich eines Tages heimlich, weil er an diesem einsamen Orte an Heimweh litt; ich selbst erkrankte bald darnach gefährlich an typhösem Fieber. Da der nächste Arzt meilenweit entfernt war und die Schneestürme und die infolge der Schneewehen unpassierbaren Wege jede Kommunikation verhinderten, so war ich auf die Volksheilkunde angewiesen. Mit den aus wildwachsenden Pflanzen hergestellten Teegetränken der bis zu jenem Augenblick von mir verachteten Hirtenvölker wurde ich dem fast sicheren Tode entrissen, weshalb ich auch seit jener Zeit einen gewaltigen Respekt vor den Kenntnissen der Landbevölkerung habe.

Mit zurückkehrender Gesundheit sehnte ich mich wieder nach der geliebten Fleischnahrung, doch meine Pfleger und Medizinmänner, welche fast ausschließlich weiblichen Geschlechts waren, wehrten ab und allmählich gewöhnte ich mich an die landesübliche, derbe Kost. Milch, Haferbrot, Maismehlspeisen, hin und wieder ein Ei, seltener Roggen oder Weizenbrot, mit Zusatz von Obst, saurem, bitterlichem Hochgebirgsobst, als sonntägliche Festspeise etwas eingemachtes Beerenobst, und aus dem pfarramtlichen Haushalte ein Gläschen Heidelbeerwein bildeten meine Kost. Das Maismehl, welches unter schwierigen Umständen vom Flachlande bezogen wird, spielte die Hauptrolle.

Der Mais ist eine Kulturpflanze, die berufen ist in der Ernährungsfrage des Menschengeschlechtes die allerbedeutsamste Rolle zu spielen. Die Menschen, die sich von dieser Frucht ernähren, zählen schon heute nach Hunderten von Millionen, aber erst dann wird er sich als die köstlichste und beste Gabe Gottes, als die Hilfe in der Not erweisen, wenn der Erdball einst übervölkert sein wird. Nur der Mais wird die künftigen Milliarden ernähren können. Leider sind die bereits im Süden überall anerkannten Vorzüge des Mais in Deutschland noch nicht bekannt, aber schon die nächste Zukunft wird auch dort aufklärend wirken. Die deutsche Heeresverwaltung hat sich bereits mit der Frage der Verwendung von Mais beschäftigt, freilich ohne Erfolg, da man zu sehr an dem gewohnten Verfahren hing und durchaus Brot daraus bereiten wollte.

Der Mais enthält etwa 10 % stickstoffhaltige Nährstoffe, 6–10 % Fett, 58–65 % stickstoffreie Nährstoffe und kann zur vollkommenen, kräftigen Ernährung des Menschen benutzt werden. Er gibt bei der Vermahlung nur etwa 3—5% Abfall, der sich bei Weizen und Roggen auf 18—20 % beläuft. Das in demselben enthaltene viele Fett macht den Zusatz von anderen Fetten entbehrlich.

Die Ergiebigkeit des Anbaues von Mais, im Vergleich zu der von Weizen, ist eine sehr viel größere. Während im besten Falle auf einem Hektar 20 Meterzentner Weizen (nach Abzug von 20 % Abfall also 16 Meterzentner) Menschennahrung erzielt werden, können unter denselben Verhältnissen mindestens 60 Meterzentner Mais (bei 5 % Abfall also 57 Meterzentner Menschennahrung) produziert werden.

Obzwar ein großer Obstfreund, sehe ich doch im ausgedehntesten Obstbaue nicht den richtigen Weg, welcher zur Durchführung einer naturgemäßen Lebensweise führt, schon weil die notwendige, starke Körper- und Geistestätigkeit kräftigerer und konzentrierterer Körpernahrung bedarf, als das Obst allein sie zu bieten vermag.

Genossen wird der Mais in Form von Mehl, Gries und Graupen. Seine Verwendung ist eine sehr einfache, die Zubereitung gleichfalls, und bei einiger Uebung gelingt dieselbe immer auf das beste.

Die daraus bereitete Hauptspeise ist der Kukurutzsterz [1]).

In einen Topf siedenden Wassers wird reines Maismehl geschüttet und zwar je nach der Trockenheit des Mehles auf $1^1/_4$—$1^1/_2$ Liter Wasser ein Pfund Maismehl, ohne umzurühren. Wenn die Masse abermals kocht, macht man mit dem Kochlöffel in der Mitte ein bis auf den Boden des Topfes gehendes Loch und läßt so die Masse etwa 20 Minuten lang kochen. Hierauf rührt und arbeitet man in kurzen Pausen die Masse ordentlich durch und läßt sie noch 10 — 15 Minuten an gelinderem Feuer stehen; aus dem Gefäße genommen, ist die Speise alsdann zum Genusse bereit. Zu einem Laibe geformt und mit Bindfaden zerschnitten, stellt sie die Polenta dar, welche mit Milch, Butter, irgend einer Fruchtbrühe übergossen, oder mit Käse überstreut, vorzüglich schmeckt und sehr leicht verdaulich ist. Eine andere Form kann man der Speise geben, wenn sie mittelst eines Löffels in Form von Wecken herausgestochen wird, welche man gleichfalls mit Milch, Butter oder Fruchttunke übergießen kann. Zur Reizung des Gaumens und Erhöhung des Wohlgeschmackes können auch Nußkerne, mit Zucker verriebener Mohn oder Mandeln darüber gegeben werden. Ich meinesteils genieße sie fast täglich nur mit Obstbrühe oder Milch. Zur Zeit des frischen Mais, also vom Oktober bis Mai, ist dies in meiner Familie fast die ausschließliche und von jedem Familiengliede gern gegessene Speise!

Aus dem Maismehl wird, wenn in Wasser oder Milch gut gekocht, ein schmackhafter Brei und in dünnerem Zustande eine Suppe bereitet, welche sehr nahrhaft ist und selbst vom schwächsten Magen sehr leicht verdaut wird. Aus dem Gries und den Graupen wird, gleichfalls mit Zuhilfenahme von Milch, ein Brei bereitet, der ebenso nahrhaft und frei von dem etwas herben, abstoßenden Geschmack des Hirse- und Gerstenbreies ist. Schönes Maismehl, zum etwa fünften oder vierten Teil mit Weizenmehl gemengt, gibt mit Ei, Milch, Zucker und Hefe zu Teig angemacht, ein sehr gutes Gebäck, welches im Orient „Malai", in Galizien „Kortsch" genannt wird. Die Zurichtung unterscheidet sich etwas von der des anderen Teiges. Man bringt denselben sofort 2—3 Zentimeter dick in eine Pfanne, die vorher mit Butter oder gutem Speiseöl reichlich ausgestrichen wurde, läßt ihn darin etwa 2 Stunden stehen und gähren und bäckt ihn dann schön knusperig. Als Einlage kann man allerlei Obstsaft oder Marmelade, auch Zutat von Rosinen oder feingehackten Mandeln oder Nüssen geben. Das Gebäck, mit etwas Staubzucker überstreut, ist von wunderbarem Aussehen und wird von jederman sehr gern gegessen. Dabei ist es sehr leicht verdaulich und selbst für den armen Mann infolge der Billigkeit leicht zu erhalten.

Das Kilo Maismehl kostet hier jetzt etwa 25 Pfennig. Mit Zugabe von etwa einem

[1]) In Ungarn und im oberen Teile Galiziens wird die Speise gleicher Art „Kolescha", im Orient „Mamaliga" und in Italien „Polenta" genannt.

Liter Milch genügt ein solches für die tägliche Ernährung, ich sage volle Ernährung von 5 bis 6 Personen, welche in frischer Luft arbeiten.

Nach Vorhergehendem wird man mir sicher zugeben, daß meine Behauptung: „der Mais ist berufen, die allerbedeutsamste Rolle in der Ernährung des Menschengeschlechts zu spielen", nicht zu gewagt war. Ich behaupte dies nicht auf Grund theoretischer Schlußfolgerungen, wie ich auch ununtersucht lassen will, in welcher Weise die empfohlenen Nahrungsmittel im Magen oder Darmkanale verarbeitet werden, ich konstatiere bloß, daß hier Hunderttausende von Menschen, welche vom Vegetarismus keine Ahnung haben, einzig und allein vom Mais und noch einigen Gartenfrüchten leben, dabei gesund und kräftig sind, und alle Strapazen, von denen man im Westen keine Ahnung hat, mit Leichtigkeit ertragen.

(Vegetarische Rundschau). (Fortsetzung folgt).

Gesundheitspflege im Hochsommer.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Sonnenschein und frische Luft! ist die Parole für Jedermann, der gesund werden und bleiben will. Der Italiener sagt: Dove non viene il sole, viene il medico, — wohin die Sonne nicht kommt, dahin kommt der Arzt;" und ein altes Sprichwort lautet: „Auf der Schattenseite der Straße hält der Leichenwagen dreimal so oft als auf der Sonnenseite." Gehet hinaus in den lachenden Sonnenschein und lernt an den Tieren die Heilkraft der Sonne kennen! Dort auf jenem Bauernhofe liegt behaglich in der Sonne ausgestreckt der Hofhund; nicht weit davon nimmt die Katze mit wohlgefälligem Schnurren und zufrieden blinzelnden Augen ein Sonnenbad; und im heißen Sande liegen die Hühner, lüften bald den einen, bald den andern Flügel, drehen und wenden sich, damit die belebenden Sonnenstrahlen sie an allen Körperstellen bescheinen können. Ganz wunderbar ist der Einfluß der Sonne auch auf den menschlichen Organismus. Der noch schwache Rekonvaleszent fühlt bei ihren erwärmenden Strahlen seine Lebenskräfte und -Säfte sich mehren. Wie unter ihrer Einwirkung der grüne Farbstoff der Blätter gebildet wird, so verleiht sie auch dem bleichen Blute, den fahlen Wangen eine gesunde, rote Farbe. Der Stoffwechsel des ganzen Organismus, das Nervensystem und die Gemütsstimmung werden in ganz erheblicher Weise angeregt. Daher sollten diese große Wohltat besonders Kinder und alte Personen, Bleichsüchtige, Nervöse, Rheumatiker, Schwindsüchtige und mit Hautkrankheiten Behaftete sich zu nutze machen. Ihr Städter, verdunkelt nicht in ängstlicher Lichtfeindschaft die Zimmer mit Vorhängen und Fensterläden zu grabgewölbartigen Räumen oder vermeidet gar jeden Gang im Sonnenschein, nur um nicht einige Schweißtropfen zu verlieren. Gerade Schwitzen ist gesund. Die meisten Krankheiten treffen uns nicht plötzlich wie ein Blitz aus heiterem Himmel, vielmehr sammeln sich allmählich gesundheitsschädliche Substanzen, namentlich giftige Stoffwechselprodukte an. Diese müssen immer einmal wieder durch hygienische Maßnahmen ausgeschieden werden. Dazu ist natürliches reichliches Schwitzen, ohne innere schweißtreibende Mittel, besonders geeignet. Deshalb arbeite man körperlich öfter bis zum Schwitzen beim Graben, Bergsteigen, Turnen, Hanteln und dergl. und suche sich auch nicht vor jedem Sonnenstrahl ängstlich unter den