Bedeutung des Mais als Nahrungsmittel [Fortsetzung und Schluss]

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

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 9

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038119

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

stete körperliche Bewegung vermehrte Arbeit der beschleunigteren Blutzirkulation zu leisten.

Infolge von Herzschwäche staut sich auch leicht das Blut im Venensystem auf, wodurch Schwellungen und Entzündungen, Hämorrhoiden, Krampfadern, Wassersucht usw. entstehen, indem, ähnlich wie ein gestauter Bach aus seinem Bett über die benachbarten Gefilde sich ergießt, das Blutwasser aus den Venen in das umliegende Gewebe und die Körperhöhlen eindringt. Wird nun durch längeres Marschieren das Herz gekräftigt und seine Tätigkeit vermehrt, so erhöht sich auch bedeutend seine Saugkraft und es vermag das in die Gewebe ausgetretene Wasser wieder aufzusaugen. Unterstützt wird das Herz hierbei noch durch das beim Wandern eintretende starke Schwitzen und durch die Steigerung der Nierenabsonderung, wodurch viel Wasser und Abfallprodukte des Stoffwechsels ausgeschieden werden. Daher bilden auch für alle derartige Leiden, zur Heilung und Vorbeugung, längere Fußtouren das beste Mittel.

Auf also, das Ränzel geschnürt und hinausgewandert in die freie Gottesnatur, den ewigen Gesundbrunnen für Körper und Geist; aber nicht nur öfter einige Stunden, sondern womöglich einmal für mehrere Wochen hintereinander. Das verleiht dem Körper Gesundheit, Widerstandsfähigkeit und jenes Kraftgefühl, welches den Kampf mit den Schwierigkeiten des Lebens erleichtert und die wesentlichste Basis einer gesunden Heiterkeit des Geistes bildet! Wie sagt Goethe? „Die frische Luft des freien Feldes ist der eigentliche Ort, wo wir hingehören. Es ist, als ob der Geist Gottes den Menschen unmittelbar anwehte und eine göttliche Kraft ihren Einfluß ausübte!“

Bedeutung des Mais als Nahrungsmittel.

Von **Leopold Kittl.**

(Fortsetzung und Schluß.)

Allgemein bekannt in der Geschichte des Kaiserreichs Oesterreich, sind die Leistungen des 41. Infanterieregiments, welches sich, eine Anzahl Soldaten jüdischer Konfession und einiger Stadtkinder abgerechnet, aus unbewußten Vegetariern zusammensetzt. Diese sind gar nicht davon erbaut, wenn die Menageküche Fleisch bringt, immer und immer wieder greifen sie zu ihrer Mamaliga, den Fisolen (Bohnen) und sonstigen gewohnten Speisen aus dem Pflanzenreiche. Als ich vor einigen Jahren den Besuch eines westfälischen Großhändlers empfing, der selbst ein Militär ist, konnte sich dieser an den kräftigen und rüstigen Menschen, die damals gerade von den großen Kaisermanövern zurückgekehrt waren, nicht satt sehen.

Mit Ausnahme meines ältesten Sohnes wurden meine sämtlichen Kinder, da meine Frau infolge einer Krankheit und einer Brustoperation sie nicht nähren konnte, nur mit verdünnter Milch und Maismehl aufgezogen, doch ist es eine wahre Freude, sie in ihrer Gesundheit und Kräftigkeit zu beobachten. Nicht nur sind sie die besten Schüler in der Schule, sondern auch die ausgelassensten und geschmeidigsten Gassenbuben; ihr Gesundheitszustand läßt jetzt gar nichts zu wünschen übrig und ihre früheren, recht schweren Krankheiten haben sie ohne Zuhilfenahme von Aerzten glücklich und rasch überstanden. Mancher wird über die letzten Zeilen vielleicht mit den Achseln zucken, ich bin aber überzeugt, das nur ein vollständig gesundes und naturgemäß genährtes Kind einerseits Krankheiten wie Blattern, Scharlach, Lungenentzündung, Influenza leicht und rasch

übersteht, andererseits mit Lust und Liebe ans Lernen wie ans Umhertummeln geht.

Was die Kultur des Mais betrifft, so verlangt derselbe einen guten, möglichst tiefgründigen Boden, welcher schon im Herbste ziemlich tief bearbeitet werden sollte und im Frühling mit etwas frischem Dünger versehen werden kann. Gesäet wird erst, nachdem keine Spätfröste mehr zu befürchten sind, denn Frost verträgt dieses Kind der warmen Länder nicht. Im Frühling wird auf Reihen von 75—100 cm Weite in etwa 50 80 cm Abstand gesäet und zwar in der Weise, daß in jedes, 3 cm tiefes Pflanzloch, 3—4 Körner gelegt und mit Erde bedeckt werden. Zwischen den Reihen können noch frühreifende Buschbohnen gesäet werden. Wenn der Mais aufgegangen ist, so wird er alsbald behackt und vereinzelt, jedenfalls dürfen selbst in sehr kräftigem Boden in jedem Pflanzenloch höchstens zwei Pflanzen stehen bleiben. Nach Maßgabe der Witterung, besonders bei eintretender Dürre oder Ueberhandnehmen des Unkrautes wird er ein zweites Mal behackt und zugleich gehäufelt, manchmal ist auch ein drittes Behacken nötig. Wenn der Mais die Fahnen (die männlichen Blüten) getrieben hat, die an der Spitze der Pflanze in vielarmigen Rispen erscheinen, so geht die Bestäubung vor sich. Sobald diese Fahnen anfangen welk zu werden, schneide man sie ab. Bald darauf beginnen die in den Blattwinkeln sich bildenden Kolben zu schwellen und sind alsdann schon für den menschlichen Genuß reif. Solange sie fingerlang, im Bruche noch zart und fleischig sind, eignen sie sich besser als alles andere zum Einlegen.

Die beste Zeit kommt aber erst, wenn die Maiskörner am Kolben eine solche Konsistenz angenommen haben, daß beim Eindrücken mit dem Fingernagel ein sehr dicker Rahm zu sehen ist. Jetzt ist es Zeit, verehrte Hausfrau, Ihrer Familie einen wahrhaftigen Genuß zu bereiten. Diese Kolben werden einfach vom Stengel gebrochen, von den sie umgebenden Blättern befreit und in Salzwasser gar gekocht. Ohne jede weitere Zutat, ohne Milch und Butter, so wie sie aus dem Kochtopfe kommen, werden sie genossen und schmecken vorzüglich. An Nahrhaftigkeit und leichter Verdaulichkeit ist keine andere Speise mit dieser vergleichbar: Ich kenne niemanden, hoch und niedrig, der dieser Speise nicht sofort Geschmack abgewonnen hätte; ja selbst der verwöhnteste Gaumen findet sie vortrefflich. Während man an den Geschmack aller aus dem Maismehl bereiteten Speisen sich immerhin erst gewöhnen muß, um an ihnen Wohlgefallen zu finden, ist das bei den gekochten, jungen Maiskolben nicht der Fall.

Aber nicht nur kochen, auch braten kann man die Maiskolben in diesem Entwickelungsstadium, und zwar in einer heißen Ofenröhre, gleich der Kartoffel! 2 bis 4 Kolben, je nach ihrer Größe, genügen für einen guten Esser zum Nachtmahl!

Maismehl zu Brot verbacken, wie in Deutschland zum Zwecke billigerer und besserer Ernährung des Militärs probiert worden ist, könnte ich nicht empfehlen. Das Brot wird zwar sehr nahrhaft, hat aber wegen seiner groben und rauhen Beschaffenheit für den menschlichen Gaumen etwas Widerwärtiges, es fehlt ihm die notwendige Geschmeidigkeit.

Ein gutes Gebäck, jedoch nur wenn frisch genossen, sind die Maiskuchen. 1 Kilo Maisgries, nicht Mehl, wird mit etwa 1 Liter siedender Milch abgekocht, etwa 4—7 Stunden stehen gelassen, zu etwa $1^1/_2$ cm dicken Kuchen geformt und in Butter oder gutem, frischem Oel gebacken, natürlich auf beiden Seiten. Hier, wie bei allen diesen Rezepten, ist das Salz nicht zu vergessen. Unbedingt nötig ist

das Salz freilich nicht, da die Maismehlspeisen auch ohne Salz nicht in dem Maße den verwöhnten Gaumen beleidigen wie andere.

Ich übergehe andere Zubereitungsmethoden, denn sobald man an den gegebenen Gefallen finden wird, was sicher zu erwarten steht, werden die findigen deutschen Hausfrauen schon das Weitere selber kombinieren und ihre Familie mit neuen Kochkunstprodukten aus Maismehl überraschen. Zum Schlusse wollen wir noch einmal die Vorteile, welche der Maismehlkonsum bietet, wiederholen:

1. sind die daraus bereiteten Speisen leicht verdaulich;
2. enthält es, in hinreichendem Maße und in leicht löslicher Form, alle Nahrungsstoffe, die der menschliche Körper braucht. Beweis dafür ist der kräftige Zustand aller Völker, die fast ausschließlich Mais essen;
3. bedarf das Maismehl keiner gewürzigen und teuren Zusätze, um es zu einer lieblichen Nahrung zu machen, auch keiner umständlichen oder kostspieligen, zeitraubenden Zubereitung;
4. ist es billig und sehr ergiebig;
5. bei fortgesetztem Genusse wird es dem Geschmacke nicht widerlich;
6. eignet es sich zur Ernährung selbst der kleinsten und zartesten Kinder; dieselben werden bald stark und dick darnach.

Ausdrücklich bemerke ich noch zu guterletzt, daß das Maismehl in guter und unverfälschter Qualität, aus gutem, ausgereiftem Kerne, nicht verdorben oder etwa mit Schimmel behaftet, bezogen werden muß.

(Vegetarische Rundschau).

Eisenhaltige Nahrungsmittel.

Von Dr. **Max Grumbach.**

(Nachdruck verboten.)

Während man früher eisenhaltige Substanzen nur als Heilmittel gegen Blutarmut (Bleichsucht) anwandte, hat die neuere Physiologie bewiesen, daß Jedermann eine beständige Zufuhr von Eisen für die normale Beschaffenheit seines Blutes nötig hat, daß also das Eisen ebensogut zu unseren Nahrungsmitteln gehört wie Eiweiß, Kohlehydrate und Fette. Beträgt doch bei einem erwachsenen Menschen die Ausscheidung an Eisen täglich mindestens 20 Milligramm. Außerdem wird es auch vielfach im Körper abgelagert, namentlich in Leber, Milz und Knochenmark, von wo dann in Zeiten der Not, z. B. während einer längeren Krankheit, das Blut seinen Eisenbedarf zu decken sucht. Daher muß schon der gesunde, ausgewachsene Mensch täglich eine verhältnismäßig beträchtliche Menge zu sich nehmen. Diese muß aber noch bedeutend gesteigert werden bei Kindern, Jünglingen und Jungfrauen, die im Wachstum begriffen sind, bei denen sonst aus Mangel an Eisen Bleichsucht entsteht. Sehr wichtig ist die Zufuhr von Eisen besonders auch bei Rekonvaleszenten, bei Säuglingen blutarmer Mütter, skrophulösen oder rachitischen Kindern, Leuten mit häufigen Blutverlusten, und bei Lungenkranken. Nun glaubte man früher, daß der Mensch mit der Nahrung seinem Körper schon genügend Eisen zuführe. Dies ist aber nicht der Fall. Denn es geht von dem in der Nahrung enthaltenen Eisen immer nur ein ganz außerordentlich kleiner Teil in das Blut über, sodaß nach den neuesten Berechnungen des Professors Kobert der Mensch täglich mindestens 50 Milligramm zu sich nehmen muß, um seinen Eisenbedarf hinreichend zu decken,