Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 20 (1910)

Heft: 8

Artikel: Bedeutung des Mais als Nahrungsmittel

Autor: Kittl, Leopold

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038116

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 30.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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 Flüssigfeit 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 lleberraschung in den riesigen Hausen Speisebrei hinein, und erst nach mehreren Minuten träger Beschaulichkeit rafften sie sich zu der erschütternden Bemerfung auf: "Man sollte es gar nicht glauben, daß das so viel sein kann."

Dann ließen sie sich, um sich von dem geshabten 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 bie zwei ihr Erscheinen zu. min

Ja, ja: "Der Mensch lebt nicht, um zu effen, sondern er ist, um zu leben."

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

Mit Podagra, Diabetes unb andern Ansnehmlichkeiten bugt er dann seine Lust.

Wünsche, wohl zu speisen.

.Com istuare suggest of decision of the control with



Bedentung des Mais als Nahrungsmittel.

"Ed," begann er, war werde ich euch eine

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

Bor 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 dis 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 vorsintslutliches

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

Bald nach meiner Ankunst hatte ich mit — Nahrungssorgen zu tun. Ausschließlich Fleischseiser, aber von der nächsten Fleischhauerei fast drei Meilen entfernt, sah ich dem vermeintslichen 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 fam anders! Franz verließ mich eines Tages heimlich, weil er an diesem einsamen Orte an Heimweh litt; ich selbst erstrankte bald darnach gefährlich an typhösem Fieber. Da der nächste Arzt meilenweit entsfernt war und die Schneestürme und die insolge der Schneewehen unpassierbaren Wege jede Kommunifation verhinderten, so war ich auf die Vollsheilfunde angewiesen. Mit den aus wildwachsenden Pflanzen hergestellten Teczgetränken 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 zurückfehrender 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 Weizensbrot, mit Zusatz von Obst, saurem, bitterlichem Hochgebirgsobst, als sonntägliche Festspeise etwas eingemachtes Beerenobst, und aus dem pfarramtlichen Haushalte ein Gläschen Heidels

beerwein bildeten meine Koft. Das Maismehl, welches unter schwierigen Umständen vom Flachlande bezogen wird, spielte die Hauptrolle.

Der Mais ift eine Kulturpflanze, die berufen ift in der Ernährungsfrage des Menichengeschlechtes die allerbedeutsamste Rolle zu spielen. Die Menschen, die sich von dieser Frucht ernähren, zählen schon heute nach Hunderten von Millionen, aber erft dann wird er sich als die foftlichfte und befte Babe Gottes, als die Silfe in der Not erweisen, wenn der Erdball einst übervölfert sein wird. Nur der Mais wird die fünftigen Milliarden ernähren fönnen. Leider sind die bereits im Guden überall anerkannten Borzüge bes Mais in Deutschland noch nicht befannt, aber schon die nächste Bufunft wird auch bort aufflärend wirfen. Die deutsche Heeresverwaltung hat sich bereits mit der Frage der Verwendung von Mais beschäftigt, freilich ohne Erfolg, ba man zu sehr an dem gewohnten Verfahren hing und durchaus Brot daraus bereiten wollte.

Der Mais enthält eiwa $10^{\circ}/_{\circ}$ stickstoffs haltige Nährstoffe, $6-10^{\circ}/_{\circ}$ Fett, $58-65^{\circ}/_{\circ}$ stickstoffreie Nährstoffe und kann zur vollstommenen, kräftigen Ernährung des Menschen benutzt werden. Er gibt bei der Bermahlung nur etwa $3-5^{\circ}/_{\circ}$ Abfall, der sich bei Weizen und Roggen auf $18-20^{\circ}/_{\circ}$ belänst. Das in demselben enthaltene viele Fett macht den Zussatz von anderen Fetten entbehrlich.

Die Ergiebigkeit des Andaues 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) Wenschennahrung 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 boch im ausgedehntesten Obstbaue nicht den richtigen Weg, welcher zur Durchführung einer naturgemäßen Lebensweise führt, schon weil die notwendige, starke Körper- und Geistestätigkeit fräftigerer und konzentrierterer Körper- nahrung 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 Kufurntzsterz 1).

In einen Topf siedenden Waffers wird reines Maismehl geschüttet und zwar je nach ber Trockenheit des Mehles auf 11/4-11/2 Liter Waffer ein Pfund Maismehl, ohne umzurühren. Wenn die Maffe abermals focht, macht man mit dem Rochlöffel in der Mitte ein bis auf den Boden des Topfes gehendes Loch und läßt so die Masse etwa 20 Minuten lang tochen. Hierauf rührt und arbeitet man in kurzen Bausen die Masse ordentlich durch und läßt sie noch 10 - 15 Minuten an gelinderem Rener fteben : aus dem Befage qenommen, ift die Speife alsbann gum Benuffe bereit. Zu einem Laibe geformt und mit Bindfaden zerschnitten, stellt fie die Polenta bar, welche mit Milch, Butter, irgend einer Fruchtbrühe übergoffen, oder mit Rafe überstreut, vorzüglich schmeckt und fehr leicht berdaulich ift. Gine andere Form fann man ber Speise geben, wenn fie mittelft eines Löffels in Form von Wecken herausgestochen wird, welche man gleichfalls mit Milch, Butter ober Fruchttunke übergießen fann. Bur Reizung des Gaumens und Erhöhung des Wohlgesichmackes können auch Nußkerne, mit Zucker verriebener Mohn oder Mandeln darüber gesgeben 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 Waffer oder Milch gut gefocht, ein schmachafter Brei und in dunnerem Buftande 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 Buhilfenahme von Milch, ein Brei bereitet, der ebenfo nahrhaft und frei von dem etwas herben, abstogenden Beschmack bes Birfe= und Gerftenbreies ift. Maismehl, zum etwa fünften ober vierten Teil mit Beigenmehl gemengt, gibt mit Gi, Mild, Buder und Hefe zu Teig angemacht, ein fehr gutes Gebäck, welches im Drient "Malai", in Galizien "Kortsch" genannt wird. Die Burichtung unterscheibet sich etwas von der des anderen Teiges. Man bringt benfelben fofort 2-3 Zentimeter dick in eine Pfanne. die vorher mit Butter oder gutem Speiseöl reichlich ausgestrichen murbe, läßt ihn barin etwa 2 Stunden stehen und gähren und bäckt ihn bann ichon fnufperig. Als Ginlage fann man allerlei Obstfaft oder Marmelade, auch Butat von Rofinen ober feingehackten Mandeln ober Ruffen geben. Das Gebäck, mit etwas Staubzuder überftreut, ift von wunderbarem Aussehen und wird von jederman fehr gern gegessen. Dabei ist es sehr leicht verdaulich und selbst für den armen Mann infolge ber Billigfeit 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 Mild genügt ein foldes fur die tägliche Ernährung, ich fage volle Ernährung von 5 bis 6 Berjonen, welche in frischer Luft und niegends beengenof namentlich einegein dun

Rach Borbergebendem wird man mir ficher jugeben, daß meine Behauptung: "ber Mais ift berufen, die allerbedeutsamfte Rolle in ber Ernährung des Menichengeschlechts zu fpielen", nicht zu gewagt war. Ich behaupte bies nicht auf Grund theoretischer Schluffolgerungen, wie ich auch ununtersucht laffen will, in welcher Beife die empfohlenen Rahrungsmittel im Magen oder Darmfanale verarbeitet werden, ich fonstatiere bloß, daß bier Sunderttausende von Menschen, welche vom Begetarismus feine Ahnung haben, einzig und allein vom Mais und noch einigen Gartenfrüchten leben, dabei gefund und fräftig find, und alle Strapagen, von benen man im Beften feine Ahnung bat, mit Leichtigfeit ertragen. Balle joning wich

(Begetarische Rundschau). (Fortsetzung folgt).



Gefundheitspflege im Jodfommer.

Bon Dr. Otto Gotthilf. minimals by the property and the comments of

ooners (Rachdruck verboten.)

Sonnenichein und frische Luft! ift die Barole für Gedermann, ber gefund werden und bleiben will. Der Italiener fagt: Dove non viene il sole, viene il medico, - wohin die Sonne nicht tommt, dabin fommt ber Urgt;" und ein altes Sprichwort lautet: "Auf der Schattenseite ber Strafe halt ber Leichenwagen breimal fo oft als auf ber Sonnenseite." Gehet hinaus in ben lachenben Sonnenschein und lernt an den Tieren die Beilfraft ber Sonne fennen! Dort auf jenem Bauernhofe liegt behaglich in ber Sonne ausgestrectt ber

Hofhund; nicht weit davon nimmt die Rate mit wohlgefälligem Schnurren und zufrieden blingelnden Augen ein Sonnenbad; und im heißen Sande liegen die Hühner, luften bald ben einen, bald ben andern Flügel, breben und wenden fich, damit die belebenden Sonnenstrahlen fie an allen Körperstellen bescheinen fonnen. Bang munderbar ift ber Ginfluß ber Sonne auch auf ben menschlichen Organismus. Der noch schwache Refonvaleszent fühlt bei ihren erwärmenden Strahlen seine Lebensfräfte und Säfte sich mehren. Wie unter ihrer Einwirkung der grüne Farbstoff der Blätter gebildet wird, so verleiht fie auch dem bleichen Blute, den fahlen Wangen eine gesunde, rote Farbe. Der Stoffwechsel des ganzen Organismus, das Nervenspstem und die Gemütestimmung werden in gang erheblicher Weise angeregt. Daber follten diese große Wohltat befonders Rinder und alte Personen, Bleichfüchtige, Nervose, Rheumatifer, Schwindsüchtige und mit Sautfrantheiten Behaftete fich gu nute machen. Ihr Städter, verdunkelt nicht in ängstlicher Lichtfeindschaft die Rimmer mit Vorhängen und Fensterläden zu grabgewölb= artigen Räumen ober vermeibet gar jeden Bang im Sonnenschein, nur um nicht einige Schweißtropfen zu verlieren. Gerade Schwitzen ist gefund. Die meiften Krantheiten treffen uns nicht plötlich wie ein Blig aus heiterem Simmel, vielmehr fammeln fich allmählich gefundheitsschädliche Substangen, namentlich giftige Stoffmechfelprobutte an. Diese muffen immer einmal wieder durch hygienische Dagnahmen ausgeschieden werben. Dazu ist natürliches reichliches Schwigen, ohne innere ichweiftreibende Mittel, besonders geeignet. Deshalb arbeite man förperlich öfter bis jum Schwiten beim Graben, Bergsteigen, Turnen, Santeln und bergl. und suche fich auch nicht por jedem Sonnenstrahl angstlich unter ben