Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 20 (1910)

Heft: 9

Artikel: Bedeutung des Mais als Nahrungsmittel [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Kittl, Leopold

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038119

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: 29.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

stete förperliche Bewegung vermehrte Arbeit der beschleunigteren Blutzirkulation zu leisten.

Infolge von Herzschwäche staut sich auch leicht das Blut im Benenspftem auf, wodurch Schwellungen und Entzündungen, Sämorrhoiden, Rrampfadern, Waffersucht usw. entstehen, indem, ähnlich wie ein geftauter Bach aus feinem Bett über die benachbarten Gefilde fich ergießt, bas Blutwaffer aus den Benen in das umliegende Gewebe und die Rörperhöhlen eindringt. Wird nun burch längeres Marschieren bas Berg gefräftigt und feine Tätigfeit vermehrt, fo erhöht fich auch bedeutend feine Saugfraft und es vermag bas in die Gewebe ausgetretene Waffer wieder aufzusaugen. Unterftütt wird bas Berg hierbei noch durch das beim Wandern eintretende ftarte Schwitzen und burch die Steigerung ber Nierenabsonderung, wodurch viel Waffer und Abfallprodufte des Stoffwechfels ausgeschieden werden. Daber bilben auch für alle berartige Leiden, jur Beilung und Borbeugung, längere Juftouren bas befte Mittel.

Auf also, das Ränzel geschnürt und hinaussgewandert in die freie Gottesnatur, den ewigen Gesundbrunnen für Körper und Geist; aber nicht nur öfter einige Stunden, sondern wosmöglich einmal für mehrere Wochen hintereinsander. 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 göttsliche Kraft ihren Einfluß ausübte!"



Bedentung des Mais als Nahrungsmittel.

Bon Leopold Rittl.

(Fortsetzung und Schluß.)

Allgemein befannt in der Geschichte des Raiferreichs Defterreich, find die Leiftungen bes 41. Infanterieregiments, welches fich, eine Ungabl Solbaten jubifcher Ronfession und einiger Stadtfinder abgerechnet, aus unbewußten Begetariern zusammensett. Diese find gar nicht bavon erbaut, wenn die Menagefüche Fleisch bringt, immer und immer wieder greifen fie gu ihrer Mamaliga, den Fisolen (Bohnen) und souftigen gewohnten Speifen aus bem Pflanzenreiche. Als ich vor einigen Sahren ben Besuch eines westfälischen Großbändlers empfing, ber felbst ein Militar ift, fonnte sich Diefer an ben fraftigen und ruftigen Menschen, bie bamals gerade von ben großen Raifermanövern zurückgefehrt waren, nicht fatt feben.

Mit Ausnahme meines ältesten Sohnes murben meine fämtlichen Rinder, ba meine Fran infolge einer Krankheit und einer Bruftoperation fie nicht nähren fonnte, nur mit berbünnter Mild und Maismehl aufgezogen, boch ift es eine mahre Frende, fie in ihrer Gefundheit und Rräftigfeit zu beobachten. Nicht nur find fie die beften Schüler in ber Schule, fondern auch die ausgelaffenften und geschmeidigften Gaffenbuben : ibr Gefundheitszustand läßt jett gar nichts zu wünschen übrig und ihre früheren, recht ichweren Rrantheiten haben fie ohne Bubilfenahme von Merzten glücklich und rafch überftanden. Mancher wird über bie letten Beilen vielleicht mit den Achseln guden, ich bin aber überzeugt, das nur ein vollständig gefundes und naturgemäß genährtes Rind einerseits Rrantheiten wie Blattern, Scharlach, Lungenentzundung, Influenza leicht und raich übersteht, andererseits mit Lust und Liebe ans Lernen wie ans Umbertummeln geht.

Was die Kultur des Mais betrifft, so verlangt berfelbe einen guten, möglichst tiefgrunbigen Boben, welcher ichon im Berbste ziemlich tief bearbeitet werden follte und im Frühling mit etwas frischem Dünger verseben werden Gefäet wird erft, nachdem feine Gpatfrofte mehr zu befürchten find, denn Froft verträgt dieses Rind ber marmen Länder nicht. Im Frühling wird auf Reihen von 75-100 cm Weite in etwa 50 80 cm Abstand ge= faet und zwar in ber Beife, bag in jedes, 3 cm tiefes Pflangloch, 3-4 Körner gelegt und mit Erde bedectt werden. Zwischen ben Reihen fonnen noch frühreifende Buschbohnen gefäet werben. Wenn ber Mais aufgegangen ift, so wird er alsbald behackt und vereinzelt, jedenfalls dürfen felbit in fehr fraftigem Boden in jedem Pflonzenloch höchstens zwei Pflanzen ftehen bleiben. Rach Maggabe ber Witterung, besonders bei eintretender Dürre oder Ueberhandnehmen bes Unfrantes wird er ein zweites Mal behackt und zugleich gehäufelt, manchmal ift auch ein brittes Behacken nötig. Wenn ber Mais die Fahnen (die männlichen Blüten) getrieben bat, die an der Spite der Bflange in vielarmigent Rispen erscheinen, fo geht die Bestäubung vor sich. Sobald diese Fahnen aufangen welt zu werden, ichneide man fie ab. Bald barauf beginnen die in den Blattwinkeln sich bilbenden Rolben zu schwellen und find alsdann ichon für den menschlichen Genug reif. Solange fie fingerlang, im Bruche noch gart und fleischig find, eignen fie fich beffer als alles andere zum Ginlegen.

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 Hausfran, Ihrer Familie einen wahrhaftigen Genuß zu bereiten. Diese Kolben werden einfach vom Stengel gebrochen, von ben fie umgebenden Blättern befreit und in Salzwaffer gar gefocht. Ohne jede weitere Zutat, ohne Milch und Butter, so wie sie aus dem Rochtopfe fommen, werden fie genoffen und schmeden vorzüglich. Un Nahrhaftigkeit und leichter Berdaulichkeit ift feine andere Speise mit dieser vergleichbar: Ich fenne niemanden, boch und niedrig, der biefer Speife nicht fofort Beschmack abgewonnen hätte; ja felbst ber verwöhnteste Gaumen findet fie vortrefflich. Während man an den Geichmack aller aus dem Maismehl bereiteten Speisen sich immerhin erft gewöhnen muß, um an ihnen Wohlgefallen zu finden, ift bas bei ben gefochten, jungen Maistolben nicht der Fall.

Aber nicht nur fochen, auch braten fann 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 ranhen Beschaffenheit sür den menschlichen Gaumen etwas Widerwärtiges, es sehlt ihm die notwendige Geschmeidigkeit.

Ein gutes Gebäck, jedoch nur wenn frisch genossen, sind die Maiskuchen. 1 Kilo Maissgries, nicht Mehl, wird mit etwa 1 Liter sies bender Milch abgekocht, etwa 4-7 Stunden stehen gelassen, zu etwa $1^{1/2}$ cm dicken Kuchen geformt und in Butter oder gutem, frischem Del 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 sinden wird, was sicher zu erwarten steht, wers den die sindigen 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 Maismehlskonsum 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 fräftige Zustand aller Bölfer, 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. ift es billig und fehr ergiebig;
- 5. bei fortgesetztem Genusse wird es dem Geschmacke nicht widerlich;
- 6. eignet es sich zur Ernährung selbst ber kleinsten und zartesten Kinder; dieselben werden bald stark und dick barnach.

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.

(Begetarifche Rundichau).

Eisenhaltige Nahrungsmittel.

Bon Dr. Mar Grumbad.

(Nachdruck verboten.)

Während man früher eisenhaltige Substangen nur als Seilmittel gegen Blutarmut (Bleich sucht) anwandte, hat die neuere Physiologie bewiesen, daß Jedermann eine beständige Bufuhr von Gifen für die normale Beschaffenheit seines Blutes nötig hat, daß alfo das Gifen ebenfogut zu unseren Nahrungsmitteln gehört wie Giweiß, Roblebydrate und Fette. Beträgt boch bei einem erwachsenen Menschen die Ausscheibung an Gifen täglich mindeftens 20 Milligramm. Außerdem wird es auch vielfach im Rörper abgelagert, namentlich in Leber, Milg und Anochenmark, von wo dann in Zeiten ber Not, 3. B. mährend einer längeren Rrantheit, bas Blut feinen Gifenbedarf zu beden fucht. Daber muß ichon ber gefunde, ausgewachsene Menich täglich eine verhältnismäßig beträchtliche Menge zu fich nehmen. Diese muß aber noch bedeutend gefteigert werden bei Rindern, Bunglingen und Jungfrauen, die im Wachstum begriffen find, bei benen fonft aus Mangel an Gifen Bleichsucht entsteht. Gehr wichtig ift die Bufuhr von Gifen besonders auch bei Retonvaleszenten, bei Sänglingen blutarmer Mütter, ffrophulösen ober rachitischen Rindern, Leuten mit häufigen Blutverluften, und bei Lungenfranken. Run glaubte man früher, dag ber Mensch mit der Nahrung seinem Körper schon genügend Gifen zuführe. Dies ift aber nicht der Fall. Denn es geht von dem in der Nahrung enthaltenen Gifen immer nur ein gang außerordentlich fleiner Teil in das Blut über, fodaß nach den neuesten Berechnungen bes Brofessors Robert der Mensch täglich min= bestens 50 Milligramm zu sich nehmen muß, um feinen Gifenbedarf hinreichend zu beden,