

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 26 (1916)  
**Heft:** 2  
  
**Rubrik:** Burenkorn, eine billige, gesunde und sättigende Volksnahrung

### **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:** 15.01.2026

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

Erfrischung denn als das Gegenteil, und während der wochenlangen Periode, wo sie diesen neuen Lebensbedingungen unterworfen waren, offenbarte sich die Antwort ihres Organismus hierauf in einer Hitzeerzeugung, welche die verbrauchte Wärme beträchtlich überstieg.

Es entstand nun die Frage: Könnte diese vom Organismus gegebene Antwort, dieses Reagieren desselben auf die klimatischen Eindrücke in ebenso hohem Grade noch einen zweiten Winter andauern? Die Erfahrung antwortet hierauf mit Nein! und das Zeugnis von auf den britischen Inseln ansässigen Italienern sowohl als der vorbenannten Australier und Angloindier läuft auf das gleiche hinaus. Ein Element darf jedoch bei der Erklärung dieses Phänomens nicht übersehen werden, und zwar die größere Mäßigkeit der südlichen im Vergleich mit den nördlichen Europäern; Den ersteren — und das trat namentlich in dem unheilvollen Rückzug von Moskau zutage — war der Mißbrauch und selbst der sparsame Genuß des Alkohols sozusagen unbekannt, was den Italienern zu einem wesentlichen Vorteil vor den Soldaten des Nordens gereichte, die, wie Walter Scott erzählt, über Kognak und Wutli herstürzten, wo sie deren habhaft wurden, und sich glücklich priesen, wenn sie sich einige Stunden der Unempfindlichkeit und Bewußtlosigkeit durch betäubende Liköre einkaufen konnten. Dazu kommt noch, daß die Italiener im allgemeinen und die Neapolitaner insbesondere an die dürftigsten Mahlzeiten, wie z. B. Makkaroni und Salat, gewöhnt sind und infolgedessen die Hungerdiät forciertener Märsche weit weniger empfanden als ihre französischen und teutonischen Kameraden. Dasselbe gilt auch bezüglich der Kleidung und Heizung, da die Neapolitaner, selbst im ungewöhnlich strengen Winter, sich mit einer künst-

lichen Wärme (Kleider und Brennmaterial) begnügen, welche derjenigen, an welcher die nördlichen Rassen gewöhnt sind, bedeutend nachsteht. (Aneipplätter.)



### Burenkorn, eine billige, gesunde und sättigende Volksnahrung.

Aus Mitteilungen des Medizinalrats Dr. Bachmann  
in Harburg a. O.

Eine vermeintlich höhere Kultur hatte uns unter Mitwirkung einer irregehenden Richtung der Ernährungslehre unsere Nahrungsmittel arg verunstaltet und entwertet. Besonders hatten wir den natürlichen Gebrauch der Halmfrüchte fast ganz verlernt. Erst die Lebensreform wies auch auf diese Unnatur erneut hin und riet zur Verwendung des geschroteten oder ganzen Roggen- und Weizenkorns zum Brotbacken des nur gequetschten Hafers nach Quäkerart, der Gerstenflocken, des unpolierten Reises u. dergl.

Allen Volksküchen sei jetzt zur Kriegszeit die Verwendungsweise möglichst ganzer Feldfrüchte dringend empfohlen. Es wird sich daraus eine ganze Reihe neuer Speisen ergeben.

Ganz besonders will ich heute auf ein Gericht hinweisen, welches unter den südwestafrikanischen Buren eine große Rolle spielt, nämlich das nach Reisart gekochte Weizenkorn. Sie nennen es „gestampde Koring“. Dabei wird der Weizen in kaltem Wasser gewaschen und 24 Stunden geweicht, sodann in hölzernen Mörsern mit hölzernen Keulen, wie es wohl von den Kaffern übernommen wurde, gestampft, doch nur so weit, daß jedes Korn noch seinen Zusammenhang behält. Schließlich werden die Körner in wenig Wasser einige Stunden bis zum völligen Garwerden gekocht oder vielmehr lang-

sam gedämpft. Die Speise, die in Südafrika meist zum gekochten Hammelfleisch oder den auf Holzkohlen gerösteten Hammelsrippchen gegessen wird, erinnert in Aussehen und Beschaffenheit an den nach deutscher Art etwas zerfachten und feuchten Reis, ist jedoch wohl noch etwas fester und körniger, so daß sie nicht als Mus oder Brei bezeichnet werden kann, wie etwa der Hirse- oder Maisbrei der gesamten südafrikanischen Bevölkerung. Dabei besitzt sie einen eigenen, zarten, dem Weizenkorn innewohnenden Wohlgeschmack, den wir hier gar nicht kennen; selbst Schrotbrot aus unverändertem Weizen hat durch das Backen einen anderen Geschmack bekommen als gedämpfter Weizen. Es fragt sich nur, ob eine von Jugend auf durch Tabak, Pfeffer, Mostsch und Alkohol verdorbene Mundschleimhaut den Geschmack noch wahrnehmen wird.

Der Bur legte früher großen Wert darauf, daß er den für seinen Haushalt benötigten Weizen, zum Brotbacken und zum Kochen, jedes Jahr auf einem Stück völlig jungfräulichen Bodens, frisch umgebrochenem Buschfeld, ohne irgendwelche Düngung gewann. Wenigstens war das noch in den Jahren 1883–89 so, als ich in Südafrika war. An nicht zu fern von der Küste entlegenen Orten habe ich die Düngung mit zerkleinerten Seemuscheln (Kalk) beobachtet. Stalldung und Guano verwandte man nur für das zum Export bestimmte Getreide. Dem ungedüngten Boden wurde eine besondere Kraft zugetraut, die in Form des Getreides und des Obstes dem Menschen unmittelbar zustatten komme.

Worauf es mir heute besonders ankommt, ist, den vegetarischen Speisehäusern sowie den Volksküchen zu empfehlen, zuerst einmal Versuche mit der Herstellung einer gedämpften Weizen Speise nach Burenart zu machen. Die Reichsgetreidestelle wird wohl dem Antrage

auf Freigabe, erst einmal geringerer Mengen zu Versuchszwecken, stattgeben.

Außer etwa beigefügten Wurzeln, als welche ich jedoch nur ein wenig Petersilie, Portulak, Kerbel oder sonstige feinere Suppenkräuter empfehle, kommt als Tunk in Betracht: Vollmilch, jegliches gutes Fett, jedes Fruchtmus, als Delikatesse Honig.

Für empfindlichere Verdauungsorgane ist vielleicht die Enthüllung des Weizenkorns nach dem Steinmetz-Verfahren angebracht. Ich habe mich an die Firma auch zur Herstellung des gestampften, zum Kochen fertigen Weizenkorns gewandt, da es vielleicht erst gestampft und dann geweicht werden kann. Alles dies muß erst ausprobiert werden.

Jedenfalls scheint es mir außer Frage zu stehen, daß der Gebrauch des Weizenkorns (Roggen ist hierfür zu klebrig) in dieser Zubereitung auch bei uns eingeführt werden sollte. Als Benennung der Speise möchte ich „Burenkorn“ vorschlagen. Der Weizen heißt bei den Buren Korn, im Burendialekt Koren oder Koring.

## Korrespondenzen und Heilungen.

Kopenhagen, 19. September 1915.

Herrn Dr. Imfeld

Arzt des Sauter'schen Institutes

in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor!

Mit Diesem teile ich Ihnen die vollständige Heilung meiner Zuckerharnruhr mit und statte