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: 01.12.2025

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 Hitzerzeugung, welche die verbrauchte Wärme beträchtlich überstieg.

Es entstand nun die Frage: Rönnte diese vom Organismus gegebene Antwort, Dieses Reagieren deffelben auf die flimatischen Ginbrücke in ebenso bobem Grabe noch einen zweiten Winter andauern? Die Erfahrung ant wortet hierauf mit Rein! und bas Zeugnis von auf ben britischen Inseln anfässigen Italienern sowohl als der vorbenannten Australier und Angloindier läuft auf bas gleiche hinaus. Gin Glement barf jedoch bei ber Erklärung dieses Phänomens nicht überseben und zwar die größere Mäßigfeit ber füdlichen im Bergleich mit den nördlichen Europäern; Den ersteren - und das trat namentlich in dem unbeilvollen Rückzug von Moskan zutage - war der Migbrauch und felbst der sparsame Genuß des Alfohols fozusagen unbefannt, mas ben Italienern zu einem wesentlichen Borteil bor den Goldaten des Nordens gereichte, die, wie Walter Scott erzählt, über Rognaf und Butti herstürzten, wo sie deren habhaft wurden, und sich glücklich priesen, wenn sie fich einige Stunden ber Unempfindlichfeit und Bewußtlofigfeit durch betäubende Lifore er= faufen konnten. Dazu kommt noch, bag bie Italiener im allgemeinen und die Reapolitaner insbesondere an die dürftigften Mablzeiten, wie 3. B. Maffaroni und Salat, gewöhnt find und infolgedeffen die Sungerdiät forcierter Märsche weit weniger empfanden als ihre frangösischen und teutonischen Rameraden. Dasfelbe gilt auch bezüglich ber Rleidung und Beigung, ba die Reapolitaner, felbft im ungewöhnlich strengen Winter, sich mit einer fünftlichen Wärme (Kleider und Brennmaterial) begnügen, welche derjenigen, an welcher die nördlichen Rassen gewöhnt sind, bedeutend nachsteht. (Kneippblätter.)



Burenkorn, eine billige, gefunde und fättigende Volksnahrung.

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

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

Allen Volkstüchen sei jetzt zur Ariegszeit 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 Kassern übernommen wurde, gestampst, doch nur so weit, daß jedes Korn noch seinen Zusammenshang behält. Schließlich werden die Körner in wenig Wasser einige Stunden bis zum völligen Garwerden gekocht oder vielmehr langs

fam gedämpft. Die Speife, die in Gubafrita meift zum gefochten Sammelfleisch ober ben auf Solzfohlen geröfteten Sammelerippchen gegeffen wird, erinnert in Aussehen und Beschaffenheit an ben nach beutscher Urt etwas zerfochten und feuchten Reis, ift jedoch wohl noch etwas fester und förniger, so daß sie nicht als Mus oder Brei bezeichnet werden fann, wie etwa ber Birfe- ober Maisbrei ber gefamten füboftafrifanischen Bevolferung. Dabei befitt fie einen eigenen, garten, bem Weigenforn innewohnenden Wohlgeschmack, ben wir bier gar nicht fennen; felbst Schrotbrot aus unverändertem Weizen hat burch das Backen einen anderen Geschmack bekommen als gebampfter Beigen. Es fragt fich nur, ob eine von Jugend auf durch Tabat, Bfeffer, Mostrich und Alfohol verdorbene Mundschleimhaut den Geschmad noch wahrnehmen wird.

Der Bur legte früher großen Wert barauf, bag er ben für seinen Saushalt benötigten Beigen, gum Brotbacken und gum Rochen, jedes Jahr auf einem Stud völlig jungfraulichen Bodens, frisch umgebrochenem Buschfeld, ohne irgendwelche Düngung gewann. Wenigftens war bas noch in ben Jahren 1883-89 fo, als ich in Subafrifa mar. An nicht zu fern von ber Rufte entlegenen Orten habe ich bie Düngung mit zerfleinerten Seemuscheln (Ralf) beobachtet. Stallbung und Buano verwandte man nur für bas jum Erport bestimmte Getreide. Dem ungedüngten Boben murbe eine besondere Rraft zugetraut, die in Form des Getreides und des Obstes dem Menschen unmittelbar zustatten fomme.

Worauf es mir heute besonders ankommt, ist, den vegetarischen Speisehäusern sowie den Bolksküchen zu empfehlen, zuerst einmal Berssuche mit der Herstellung einer gedämpsten Weizenspeise nach Burenart zu machen. Die Reichsgetreidestelle wird wohl dem Antrage

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

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

Für empfindlichere Verdanungsorgane ist vielleicht die Enthüllung des Weizenkorns nach dem Steinmetz-Verfahren angebracht. Ich habe mich an die Firma auch zur Herstellung des gestampsten, zum Kochen fertigen Weizenkorns gewandt, da es vielleicht erst gestampst und dann geweicht werden kann. Alles dies umß 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 Burendialest Koren oder Koring.



Ropenhagen, 19. September 1915.

Herrn Dr. Imfeld Arzt des Sauter'schen Institutes in Genf.

Hochgeehrter Berr Doftor!

Weizenspeise nach Burenart zu machen. Die Mit Diesem teile ich Ihnen die vollständige Reichsgetreidestelle wird wohl dem Antrage Heilung meiner Zuderharnruhr mit und statte