Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 26 (1922-1923)

Heft: 2

Artikel: Zwei ideale verkannte Nahrungsmittel

Autor: Reinhardt, L.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-664653

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: 18.10.2025

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

Das dunkle Haus.

Das dunkle Saus.

3ch sab das Saus, und seh's im Traume ragen,
Ein Denamal mir aus dunklen Leidensfagen.

Dorf drinnen lag der Liebling, krank zum Tod,
Und Tag für Tag zerschleppt' ich meines Herzens Not,
Durft' ihn nicht sehn, nicht sehn,
Sach in der Schwester Blick des Mitselds Träne glänzen
Und ahnte schwester Frenzen
Do Lingst, o Bangnis ohne Grenzen!
Sn Scherben schien mit Glück, die Zukunst schal,
Dergälls wieder frag' ich meine Stirne frei;
Das Leben, wie's auch immer sei,
Ei ja, ich seh es gur zu gern,
Bin gern der Welt und ihrem bunten Schein und Schall
Ein klarer Spiegel und ein herm bunten Schein und Schall
Ein klarer Spiegel und ein bester Widern
Doch jenes Laus, sobald mein Berz von sern
Aur viesen Zeugen sängster Stunden wiltert,
Erschrickt es und erzittert,
Und meinen Himmel, kaum zuvor
Roch Freudenschall, bedeckt ein grauer Flor.

Ribert Stischt, Wautens.

Zwei ideale verkannte Nahrungsmittel.

Von Dr. med. L. Reinhardt, Zürich.

In unserer schweren Zeit der allgemeinen Teuerung und vielfach unzweckmäßigen Lebens= weise ist es angezeigt, allgemein auf zwei ver= fannte Nahrungsmittel, die lange nicht die verdiente Wertschätzung genießen, hinzuweisen: auf den Hafer und auf den Roggen. Es sind dies die Erzeugnisse von zwei Getreidearten, die die alten Kulturvölker durchaus nicht ge= fannt hatten, weder die alten Ägypter, noch die Pabylonier, die Affyrer, die Juden, die Phönifier, die Griechen und die Römer. Bei ihnen spielten Gerste und Weizen die Rolle jener bei-

den neuen Getreidearten, die erst die Germanen und Slawen anpflanzten und der europäischen Kulturwelt vermittelten. Sie wurden von diesen Stämmen, so lange sie um die Oftsee und östlich davon in den Ebenen Rußlands wohn= ten, in Kulturpflege genommen und zu Kulturpflanzen erhoben. Die seit Beginn der römi= schen Kaiserzeit nach Süden drängenden Ger= manen haben dann die Römer mit diesen neuen wertvollen Rährfrüchten bekannt gemacht; doch übernahmen diese sie nicht von jenen. Erst im Mittelalter haben die Mitteleuropäer beide

Nährpflanzen in allgemeine Pflege genommen, bis in der Neuzeit sie immer mehr in Vergessen=

heit gerieten und weichen mußten.

Das sollte nun künftighin anders werden. Was ist der Hafer nicht für eine herrliche Nähr= frucht! Nicht nur ist er sehr viel reicher an Phosphor, Kalk, Kiefelfäure und allen andern Nährsalzen, ebenso an Lecithin, dem Hauptbestandteil der menschlichen Nerven= und Gehirn= substanz neben dem Phosphor und Kalk, son= dern er enthält sechsmal so viel Fett als der Weizen. Das wußten zwar auch unsere Vor= fahren nicht. Aus alter Gewohnheit aßen sie morgens zum Frühstück ihren Haferbrei mit Wasser oder teilweise Milch und etwas Salz gekocht, und fühlten sich dabei ausgezeichnet. Was waren sie andere Kerle als wir degene= rierten Mitteleuropäer von heute, die wir dieses einzig richtige Frühstück mit dem im Grunde wertlosen und nur die Nerven auf die Dauer zerrüttenden Kaffee vertauscht haben!

Was haben nicht die alten Schweizer, die durch ihre zahlreichen Siege über an Zahl weit überlegene Ritterheere sich den größten Ruhm und allgemeines Ansehen in der ganzen dama= ligen Kulturwelt errangen, an Energie und Körperkraft durch ihre Haferkost gewonnen! Wenn sie in den Krieg zogen, so war ein we= sentlicher Bestandteil ihrer Ausrüstung der mitzunehmende Proviant. Weil in ihm neben Räse und Schwarzbrot aus Roggen der gemahlene Hafer zum alltäglich genossenen Brei die Hauptrolle spielte, hieß der Proviantsack nur der "Habersack". Es ist dies eine Bezeichnung, die die Deutschsprechenden vergaßen, während er noch von den Welschen und Franzosen als havresac für Tornister gebraucht wird. Jeden= falls gibt es keine andere Nahrung, die ein so konzentriertes und dabei so billiges Nahrungsmittel ist, die zudem den großen Borzug hat, niemals zu verleiden. Täglich schmeckt sie einem, wenn man noch einen noch nicht durch regel= mäßigen Alkohol= und Tabakgenuß verdorbenen Geschmack hat.

Mit Haferbrei und Haferbrot wurden die Kinder der Germanen groß gezogen und entwickelten sich dabei zu den kraftstrotzenden Gestalten, als welche die Römer sie voll Bewunderung, aber auch Furcht beschrieben. Sie ahnten, daß diese unverdorbenen, gesunden Menschen ihr sich über die ganze damals bekannte Erde erstreckendes, scheinbar in alle Ewigkeit errichtetes Reich tief erschüttern und schließlich über den Haufen werfen würden, um sich an der Kömer Stelle zu Weltherrschern zu ma= chen. Und sie wurden es in unendlich ausge= dehnterem Sinne als jene es meinten, indem ihre Nachkommen die ganze kultivierte Welt beherrschen. Alle unvermischt gebliebenen Germanen, wie Schweden, Norweger, Schotten, Engländer wie alle deren Nachkommen und die Nachkommen von Germanen in allen Erdteilen essen heute noch Haferbrei zum Frühstück als porridge oder oatmeal und dadurch in erster Li= nie haben sie sich zu Herren der Welt entwickelt. Obaleich Nordamerika in Weizen schwimmt, un= terläßt es kein Amerikaner, täglich zum Frühstück oder sonstwie eine Haferspeise zu ge= nießen. Durch diese glückliche Gewohnheit ver= mag er den zahlreichen Diätsehlern, wie vor allem dem übermäßigen Trinken von Giswaf= ser, ihre verderbliche Wirkung für den Magen zu nehmen.

Was ist eine Haferschleimsuppe für ein deli= fates Essen! Weshalb essen wir sie nicht viel öfter als dies gemeinhin geschieht? benützt die Hausfrau die Haferflocken nicht of= ter, etwa zur Herstellung von Haferflockenkote= lettes, die, geschickt zubereitet, ähnlich wie eine Fleischspeise schmecken, jedenfalls viel billiger und besser als eine solche sind und eine ideale Beilage zu Gemüsen bilden. Makronen und Kuchen aus Haferflocken haben einen nußkernartigen Geschmack und gestatten es, infolge ihres großen Reichtums an Fett mit wenig Zutaten auszukommen. Aus einer Mischung von Hafermehl und Haferflocken kann man ein vorzüglich nahr= haftes weißes Brot herstellen, das man kaum vom Weizenbrot zu unterscheiden vermag, das aber, wie vorhin gesagt, sechsmal so viel Fett

Unter allen Kohlehhdraten oder Stärkemehlen ift bekanntlich der Hafer der befte und
heilendste Mehlersatz bei Zuckerkrankheit. Er
kann in größter Menge genossen werden, ohne
eine Ausscheidung von Zucker zu bewirken. Aber
auch Gesunde genießen die Haferspeisen mit
größtem Gewinn für ihre Gesundheit und Leislungsfähigkeit. Der Hafer vermag weitgehend
das teuere und für die meisten Menschen nicht
einmal zuträgliche Fleisch zu ersetzen. Also esse
man recht viel Haferspeisen an Stelle der leicht
Gicht, Rheumatismus und Nervosität erzeugen=

den Fleischspeisen!

und mehr Nährsalze enthält.

An Stelle von Kaffee trinken, genieße ein jeder wieder seine Haferspeise und er wird die

weitgehendste Besserung seines Befindens fest= stellen, sobald er sich einmal an den wohltäti= gen Wechsel gewöhnt hat. Da der Mensch ein "Gewohnheitswesen" ist, braucht er einige Zeit, bis er sich an diese neue Art zu frühstucken ge= wöhnt hat. Aber dann wird er die wohltätigen Folgen spüren und nicht mehr davon abgehen. Dazu effe er kein Weißbrot, das verhältnis= mäßig wenig wertvoll ist und blutarm macht. wie die Milch, weil beide Speisen sozusagen eisenfrei sind, sondern das aus nahrhaftem Roggen hergestellte Schwarzbrot, und dazu, wenn er mag, ein Stück Käse oder etwas But= ter. Schwarzbrot ist viel gesünder und nahr= hafter als Weißbrot, am besten wenn als Vollbrot aus ganz zermahlenem Korn hergestellt. Rur ein solches Vollkornbrot ist vollwertig. Es enthält dann nicht nur Stärkemehl, wie das gewöhnliche Weißbrot, das irrtümlicherweise als das beste Brot gilt, sondern auch Fett, Eiweiß, fämtliche Nährsalze, die Lipoide und die Vita= mine.

In ihm find alle nahrhaften und lebenswich= tigen Bestandteile des Getreidekornes voll ent= halten. Seine Krume ist gleichmäßig porös. Es zeichnet sich nicht nur durch maximalen Rährwert, sondern auch durch leichte Verdaulich= keit und vorzüglichen Wohlgeschmack aus. Eine jede Art Brot ist im allgemeinen um so nahr= hafter und schmackhafter, bleibt um so länger feucht und frisch, je dunkler es ist, das heißt je ausschließlicher es aus Roggenmehl hergestellt wird. Deshalb ist auch das grobe Schwarzbrot der Landbevölkerung sehr viel besser, nahrhafter und bekömmlicher als das feine weiße Stadt= brot, das nur dem Städter besser schmeckt, weil er durch gewohnheitsmäßigen Alkohol= und Ta= bakgenuß seine Geschmacksnerven vollkommen verdorben hat.

Bei den alten Germanen und Slawen hieß und heißt heute noch der Roggen, das "Korn" schlechthin. Nur aus ihm wird das Brot herge= stellt, das durch seinen reichen Gehaltsan phos= phorsauren Salzen und Kalkverbindungen für den Aufbau und die Gesunderhaltung der Zäh= ne von der größten Wichtigkeit ist. Deshalb hat= ten die alten Deutschen und Schweizer bis ins hohe Alter so gesunde Zähne, ohne daß sie ihnen eine besondere Pflege zu Teil werden ließen. Würden die heutigen Nachkommen sich gleicher= weise ernähren, hätten sie ebenso gesunde Bähne. Professor Witel sagt mit Recht: "Gut ausgebackenes, nährsalzreiches Roggen= brot mit harter, dicker Rinde erhält die Bähne gesund; weiches nährsalzarmes Weiß= brot richtet sie zugrunde." Und Professor Tarnier in Paris schreibt: "Diejenigen Men= schen sind schlecht beraten, die während ihres ganzen Lebens blindlings darauf beharren, nährsalzarmes Weißbrot zu genießen; denn sie verfallen nach und nach, ohne zu ahnen, einer förperlichen und geistigen Entartung, welche sich undermeidlich auf ihre Nachkommen überträgt."

Jedenfalls ist es das zweckmäßigste, auch das Schwarzbrot nicht aus Mehl herzustellen, sondern direkt durch Zerquetschen von gewasche= nem und dabei in Waffer aufgeweichten Rog= genkorn mit Zugabe von Chlorkalzium herzustellen. Dies ist das Brot der Zukunft, das vor allem dazu berufen ist, unsere entartete Kultur= welt vor dem Untergang zu retten. Dabei ist nachgewiesen, daß der Keim im Roggenkorn viermal so viel Eiweiß, dreimal soviel Nähr= salze und fünfmal so viel Fett als das Korn selbst enthält. Daraus wird neuerdings die Rraftnahrung Materna gewonnen, die für Schwache und Kranke sehr empfehlenswert ist.

Soll man nach dem Essen ruhen?

Von Dr. L. Reinhardt, Zürich.

Um diese Frage zu entscheiden, brauchen wir nur den Instinkt walten zu lassen und zu beobachten, was andere Lebewesen nach dem Essen tun. Da wird man beobachten, daß man nach dem Essen faul wird, Neigung zu Schlaf verspürt, weil das Blut den nun in Funktion tretenden Organen (Magen, Darm und Versdauungsdrüsen) zuströmt und infolge dessen das Gehirn weniger Blut als sonst erhält. Die

Verdanung ist auch eine Arbeit, und zwar eine um so schwierigere Arbeit, je zarter das betreffende Wesen ist und um so mühsamer die Verdanung vor sich geht. Sedes Tier, das gefressen hat, legt sich gemütlich hin und verdant, der satte Sängling schläft ein und ältere Leute machen ein Mittagschläschen, indem sie der Müdigkeit nach dem Hauptmahle nachgeben und sich nicht törichterweise den Schlaf mit einer Tasse