Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

Band: 22 (1932)

Heft: 6

Artikel: Reis, ein wertvolles Nahrungsmittel

Autor: J.H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-635823

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: 31.07.2025

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

unverfänglichsten aussieht) betrügt die Versicherungen auf raffinierte Art und Weise.

Das größte Gebiet des Versicherungsschwindels ist der Unfall und seine Folgen. Hier gibt es ungezählte Möglichkeiten, zu Gelde zu kommen. Wer kann die Echtheit eines Unfalles kontrollieren, wer weiß genau zu sagen, wie weit sich bei den Ansprüchen Dichtung und Wahrheit decken? Das fängt schon bei Kleinigkeiten an (wie immer!). Zum Beispiel, will jemand in die Ferien, will sechs Wochen Krankenurlaub haben, auf Kosten irgend einer Versicherungskasse — wie schnell ist eine Unfallmöglichkeit (der gute Freund im Hintergrunde!) geschaffen! Oder man läßt sich abends von einem Auto (das ein Freund steuert), anfahren, wobei Mantel und Kleider zerrissen werden und der Hut verloren geht. Man nimmt gern einige Hautabschürfungen mit in Kauf, wenn man nur auf ein wenig Schmerzensgeld und neue Kleider rechnen kann.

Schlimmer sind die Fälle jener großangelegten, genau ausgeklügelten Versicherungsbetrüger, die sich mit Hunderttausenden von Mark versichern lassen und dann versehentlich mit der Axt ein Bein abschlagen oder sich vom nächtlichen Zug ein Bein abfahren lassen.

Es gibt für diese Betrüger immer wieder neue Möglichkeiten, und es ist nicht weiter verwunderlich, daß kürzlich ein sehr bemittelter vierzigjähriger Kaufmann verhaftet wurde, der seit 16 Jahren ausschließlich und nicht schlecht vom Versicherungsbetruge gelebt hat.

Die Gründe, die jene geistig oft nicht ganz vollwertig zu bezeichnenden Menschen zu ihren betrügerischen Absichten treiben, sind verschiedener Art. Finanzielle Not, die man niemanden merken lassen will, Liebesfragen (die kostspielige Frau), die Rettung des geschäftlichen Rufes, der Kampf um die persönliche Ehre, Sucht nach Reichtum und nicht zuletzt Scheu vor der Arbeit — das sind ein Teil der wahren und immer wiederkehrenden Gründe. Daß es hin und wieder auch Verzweifelte gibt, die in ihrer grenzenlosen Not keinen Ausweg zu sehen glauben und dann zu diesen Mitteln greifen, sei aufrichtig zugestanden, aber entschuldigt ist nichts damit.

Reis, ein wertvolles Nahrungsmittel.

Den vor allen in tropischen Sumpfniederungen gedeihenden Reis kann man insofern als die wichtigste Getreideart bezeichnen, als sich von ihr mehr als die Hälfte der gesamten Menschheit ernährt, denn die Bevölkerung von China, wo er schon seit 5000 Jahren angebaut wird, sowie die Eingeborenen von Indien, Japan und Aegypten leben fast ausschließlich von Reis. Zur Brotbereitung eignet er sich allerdings nicht, weil er sich nicht mit Wasser zu einem Teig verarbeiten läßt. In den Ursprungsländern bereitet man aus Reis eine Bierart, die man dort Saki oder Samschu nennt, außerdem noch den bekannten Arrak. Der Nährwert und die Bedeutung des Reises beruhen hauptsächlich auf seinem hohen Gehalt an Stärkemehl.

Es besteht ein großer Unterschied zwischen Reis und Reis, der aber nicht nur in der Natur der Pflanze gegeben ist, sondern dessen wesentlichste Ursache vielmehr in der verschiedenen Bearbeitung und Behandlung des Reises zu suchen sind, bevor er in unsere Küche gelangt. In zweiter Linie trägt auch noch die richtige oder falsche Zubereitung in der Küche dazu bei, den Nährwert des Reises herauf- oder herabzusetzen.

Die Reiskörner erfahren, ehe sie in den Handel gelangen, eine weitgehende Behandlung, um ihr Aussehen zu verändern und gewissermaßen einen höhern Wert vorzutäuschen. Zum größten Teil geht die Behandlung geradezu auf Kosten der Güte. Reis enthält an und für sich wenig Eiweißstoffe, seine Bedeutung liegt vielmehr wie schon erwähnt, in seinem Gehalt an Kohlehydraten, also Stärkemehl, die dem Körper die zur Lebenserhaltung notwendigen Kalorien liefern.

Der geringe Gehalt an Eiweiß liegt unmittelbar unter dem Häutchen, das das Reiskorn umschließt. Um das Reiskorn ansehnlicher zu machen, wird es vielfach poliert, das heißt, es wird geschält, und mit der Schale zugleich verliert das Korn seinen Eiweißgehalt. — In Indien ist der Reis das einzige Nahrungsmittel des breiten Volkes, und es ist ein vollauf genügendes Nahrungsmittel für ein anspruchsloses Volk. Als nun in Indien Eisenbahnen gebaut wurden, und längs dieser Eisenbahnen eine neue Industrie entstand, breitete sich auf einmal eine furchtbare Seuche aus, die man Beriberi nannte, eine Nervenerkrankung, die innerhalb kurzer Zeit zur vollkommenen Verblödung führte. Lange forschte man nach den Ursachen, bis man sie schließlich darin erkannte, daß es allgemein üblich geworden war, den Reis zu polieren und dadurch zu entwerten. Bei der Einseitigkeit der indischen Nahrung fehlte dem Körper das Eiweiß, und dieser Mangel wirkte sich ganz furchtbar aus. Die Hausfrau verlange daher immer nur unpolierten Reis. Unpolierter Reis besitzt nebenbei noch den Vorzug größerer Billigkeit.

Eine weitere Behandlung, die der Reis überflüssigerweise durchmachen muß, besteht darin, ihn mit Indigo zu bläuen, damit er weißer erscheinen soll. Nicht notwendig ist ferner das Oelen des Reises, um ihn durchsichtig zu machen. Wird das Wasser, in dem wir den Reis kochen, dunkel, so ist das ein Kennzeichen der Bläuung, wird es schmierig, so deutet es die Oelung an. Etwas grau wird das Wasser allerdings auch bei den wirklich wertvollen unbearbeiteten Sorten, und zwar rührt die Graufärbung von dem an den Körnern anhaftenden Reismehl her.

Es ist immer ein gutes Zeichen, wenn sich der Reis nicht breiig, sondern glasig kocht. Bruchreis wird jedoch sehr leicht breiig. Handelt es sich um Bruchreis, der unter ganze Körner vermischt ist, so kann es vorkommen, daß der Bruch schon vollkommen zerkocht ist, während die ganzen Körner noch hart sind. Hiermit soll aber kein Werturteil über Bruchreis abgegeben werden, nur die Ansehnlichkeit des gekochten Reises ist geringer, der Bruchreis ist aber trotzdem hauptsächlich für Kinderspeisen und Brei zu empfehlen. Der Nährwert von Bruchreis ist jedenfalls keineswegs gegenüber dem der ganzen Körner vermindert. —

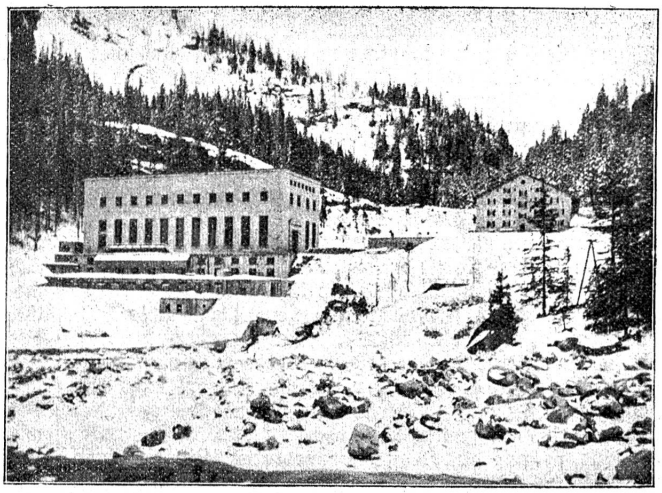
Ganze Reiskörner sind gar gekocht, wenn sie sich leicht zerdrücken lassen, nicht erst, wenn sie von selbst zerfallen. Aber der Fehler, den Reis zu lange kochen zu lassen, ist allgemein verbreitet, so daß wir deshalb auf die dadurch entstehenden Nachteile hinweisen möchten. Erstens verliert der Reis dabei an Schmackhaftigkeit, zweitens büßt er ganz wesentlich an Nährwert ein, weil die wertvollen Stoffe durch die zu lange währende Einwirkung des kochenden Wassers zersetzt werden oder in Lösung gehen, und endlich drittens wird der zu lange gekochte Reis schwer verdaulich, während er, richtig zubereitet, keine großen Arbeitsanforderungen an den Verdauungsapparat stellt.

Zur Zubereitung selbst wäre noch zu sagen, daß der Reis vor dem Kochen gründlich in kaltem Wasser gespült werden soll, und zwar so lange, bis das Spülwasser keine Trübung mehr zeigt. An der Oberfläche der Reiskörner bleibt nämlich am Stärkemehl der Staub leicht haften, der sonst mit ins Kochwasser geraten würde. Nun wird der Reis, den man durch ein Sieb wieder vom Spülwasser getrennt hat, in die vierfache Menge kochenden Wassers gebracht. Als Mittagessen rechnet man für einen Erwachsenen ein Viertelpfund Reis. Das nötige Salz soll gleich mit gekocht werden. Niemals darf der Reis in kaltem Wasser auf die Flamme gebracht werden, da er sonst unbedingt zu Brei zerkocht. Das Kochen soll eigentlich nicht über eine Viertelstunde dauern; dann ist der Reis im allgemeinen gar. Nunmehr läßt man durch ein Sieb das Kochwasser vom Reis ablaufen, und der Reis wird an einer genügend warmen Stelle solange stehen gelassen, bis er vollkommen trocken geworden ist. Unter den fertigen Reis wird dann etwas Butter verrührt, ehe er auf den Tisch gebracht wird.

Das Dünsten des Reises, das eigentlich noch vorteilhafter ist als das Kochen, weil alle wertvollen Stoffe dabei erhalten bleiben und nicht zerstört werden können, erfordert aber eine ganze Menge Uebung. Durch Umrühren wird der Reis leicht zäh, man vermeide daher das Umrühren. Milchreis wird am schönsten, wenn er zuerst etwas gekocht und dann fertig gedämpft wird. Da zahlreiche Zubereitungsmöglichkeiten für Reis bekannt sind, sollte er als wirklich wertvolles Nahrungsmittel oft eine willkommene Bereicherung unseres Küchenzettels darstellen. J. H.

Vom Kraftwerk Oberhasli.

Im tiefverschneiten Walde steht die mächtige Zentrale Handeck, in welcher Tag und Nacht die Generatoren ihr unheimliches Lied in die stille Bergwelt hinaussurren. Tief versteckt im granitnen Fels, in Röhren von 2½ Metern Durchmesser, braust der gefaßte Strom der Aare mit riesigem Druck auf die Turbinen, jagt sie in der Sekunde achtmal herum und erzeugt in jeder Maschine 30,000 Pferdekräfte. Mit einer Spannung von 50,000 Volt zwickt die elektrische Energie in die Kabel, die bis Guttannen lawinensicher in einem 5 Kilometer langen Bahntunnel liegen. In der Schalt- und Freiluftanlage Innertkirchen wird der Strom auf 150,000 Volt transformiert und via Brünig ins Unterland und nach Basel, welche Stadt sich mit 6 Millionen Franken am Grimselwerk beteiligt hat, geleitet. Die Hochspannungsleitung nach Mühleberg soll jedoch dem linken Ufer des Thuner- und Brienzersees entlang geführt werden, wogegen sich besonders die Heimatschutzvereine wehren. Sie finden, wenn die hohen Masten im Emmental bereits gestellt sind, so könnte die Leitung mit Leichtigkeit von dort nach Mühleberg abzweigen. Ein Ausschuß des Kantonalvorstandes der bernischen Vereinigung für Heimatschutz studiert gegenwärtig die Frage der Durchleitung.



Zentrale Handeck (Oberhasli-Kraftwerk) hat 4 Generatoren, die zusammen 120,000 Pferdekräfte liefern. (Soeben fertig montiert).

Zur Abrüschtigs-Konferänz.

Wo ds letscht große Völkermorde
Dür Verträg isch fertig worde,
Het's us allne Länder tönt:
„Itz isch Friede, all's versöhnt!"
Und uf so beschaffnem Grund
Fueßt der Bou vom Völkerbund.

Doch by gar so vielne Orte
Schtimmt der Geist nid mit de Worte.
Keis Volk tuet wie's Friede hätt.
Alles rüschtet stark um d'Wett.
Bang geit d'Frag i wytem Rund:
„Isch de ds Gschribne nume Schund?"

Hütt i Gänf zu neuem Rate
Träte zsäme d'Diplomate.
Wil ds Vertroue allne fählt,
Regiert d'Angscht die ganzi Wält.
Und i still verschwigner Stund
Entsteit mänge Sonderbund.

Fern im Oscht, als Ouvertüüre,
Tüe viel Chriegsgschütz schrecklech füüre;
Brandrot lüüchtet Himmelsgluet,
Und im Sand fließt Möntschebluet.
So wird dene Herre kund
d'Wichtigkeit vom neue Bund.

Möchte doch die Konferänze
Nit mit Wort, mit Tate glänze!
Wenn e jede ds Guete will,
Blybt de ds Rüschte sälber still.
Endlich wahr würd d'Gotteskund:
„Frieden isch im Aerderund!"

SE.

Die kleine Eva.

5

Roman von C. Fraser-Simson.

Offenbar war ihm die umgekehrte Prüfung der eignen Person nicht recht angenehm, denn während er bisher auf Evas Gesprächsversuche nur kurz erwidert hatte, ließ er sich jetzt zu einer selbständigen Bemerkung herbei.

„Was für ein schönes Haus Sie da haben, Frau Martin", sagte er.

„Nicht wahr, recht hübsch", entgegnete sie.

Wenn er solches nichtssagendes Gerede für unterhaltsam hielt, so konnte sie ihm ja mit gleicher Münze heimzahlen.

So sprachen sie über die Schönheiten, das Alter und die Geschichte des Schlosses, bis Eva endlich sich erbot, ihn herumzuführen. Sie verstand nicht recht, wie sie dazugekommen war. Es war ihr fast, als hätte er sie durch wiederholte Andeutungen seines Wunsches dazu gezwungen.

Was war es nur mit diesem seltsamen Gefühl von Abneigung zwischen ihnen, das alle Unbefangenheit zerstörte und jedem von ihnen eine unnatürliche Rolle aufnötigte?

Das Schloß war ein alter Bau aus der Feudalzeit mit Mauern, die von vier bis zu sechs Fuß dick waren. Viel Raum gab es nicht. Das ganze untere Stockwerk wurde von der Küche und den Vorratsräumen eingenommen, wie es damals, als es gebaut wurde, üblich war. Im ersten Stock befand sich nur der große, getäfelte Raum, der Peter und Eva als Wohnzimmer diente, und davon getrennt durch einen kurzen, in die Mauer gebrochenen Gang, ein erst später eingerichtetes Speisezimmer, dessen andere Tür auf eine rückwärtige Treppe hinausging. Diese Treppe führte hinab zur Küche und hinauf zu Peters und Evas Schlafzimmern. Dort hörte sie auf.

Im dritten Stockwerk lagen die Fremdenzimmer, zu denen man nur auf der Haupttreppe gelangen konnte, die spiralförmig von der Eingangstür aus emporführte und alle Stockwerke verband.

Ein weiterer Flügel zweigte von diesem Stiegenhaus ab, der eine Reihe von unbenützten und verschlossenen Räumen enthielt, mit Ausnahme der Dienerschaftszimmer, die ganz oben unter dem Dach lagen.

Eva führte ihren Gast durch den Speisesaal und die Nebentreppe herab in das Erdgeschoß. Hier zeigte sie ihm die alte, nicht mehr im Gebrauch befindliche Waschküche, die Küche, die Vorratsräume und die Gewehrkammer, die alle mit schönen Kreuzgewölben versehen waren. Dann ging es zur Eingangstür und die Haupttreppe hinauf. Eva öffnete