Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 13 (1903)

Heft: 7

Artikel: Das kräftigste Nahrungsmittel

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038344

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: 11.07.2025

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

Bürgersteigen die Glätte vermehrt und das Fallen der Fußgänger veranlaßt; daß sie die Vorübergenden anrempelt, Häuser und Gartenmauern in oft unflätiger Weise bemalt, kurz, ohne jede Rücksicht auf andere verfährt — dieses und Aehnliches kann nur durch eine bessere, wahrhaft sittliche Erziehung zur Unmöglichkeit werden.

Spielplätze in immer steigender Menge, Gelegenheit, sich in Feld und Wald zu tummeln, sich ihrer schönsten Jahre zu freuen und alle Kräfte harmonisch zu entwickeln, — alles dies möge unsern Kindern mehr und mehr zu Teil werden! Sie sollen aber auch lernen, daß es für alle Kraftäußerung ein Maß geben muß, soll sie nicht roh und unschön werden; daß das Spiel nicht zum Toben, der Gesang nicht Geplärr, die Rede nicht Geschrei und das eigene Recht nicht Unrecht an Andern werden darf. Grade bei den Kindern wird die Erziehung ethischer Kultur anheben müssen, die allein uns eine schönere Zukunft erschließen kann.

(Hygieia).

Das kräftigste Nahrungsmittel[1]).

Von Dr. med. W . . . . .

Von einem recht starken Manne sagt man wohl: er hat Kräfte wie ein Pferd — er hat eine Pferdenatur — er kann eine Pferdekur aushalten. Die Arbeitskraft des Pferdes ist so ansehnlich, daß man die Kraft der Maschinen nach Pferdekräften mißt. Watt und Boulton maßen die Kraft der Pferde in den Londoner Porter-Brauereien und fanden, daß ein solches Pferd pro Minute 33,000 Fußpfund Arbeit leistet!

Woher nimmt denn das Pferd diese erstaunliche Kraft? Aus dem Hafer.[1])

Der Hafer ist aber nicht bloß für die Pferde gewachsen. Auch der Mensch kann ihn in seiner Ernährung verwenden; er kann mancherlei köstliche Speisen und Getränke daraus bereiten, die seinem Körper große und ausdauernde Kraft verleihen.

Die alten Germanen, deren riesige Gestalten und gewaltige Leibeskräfte das Erstaunen der Römer erregten, nährten sich hauptsächlich von Haferbrei, nach dem ausdrücklichen Zeugnis des Naturforschers Plinius. Der Hafer war also das Nahrungsmittel unserer Vorfahren, die ihn jedenfalls aus ihrer Heimat, aus Asien mitbrachten. Die Römer lernten den Hafer erst von den Germanen und Kelten kennen! Die deutschen Stämme haben noch lange an ihrer uralten Nationalspeise festgehalten, am längsten die Schwaben, von denen noch ein Dichter des 17. Jahrhunderts singt:

„Da kam ein Butter-Weck, da fraß ein jeder frey.
Die Hand war Löffels statt beym siedend Haber-Brey,
Der dann bis oben an den Krag und Magen füllte."

Im XVIII. Jahrhundert wurde nur noch die Bauernjugend in Thurgau, in den Allgäuer Alpen und im mittleren Schwaben mit Haferbrei aufgezogen. Jetzt ist leider die Kartoffel die tägliche Speise des armen Volkes und nur noch in Schottland ist der Haferbrei Nationalspeise. Dafür sind auch die Bergschotten die muskelkräftigsten Menschen in ganz Europa und die schottischen Regimenter bilden den Kern des englischen Heeres.

Daß der Hafer ein Nahrungsmittel ersten Ranges ist, kann man schon aus seiner chemischen Zusammensetzung ersehen. Seine Bestandteile sind nämlich in der für den menschlichen Körper denkbar günstigsten Weise gemischt, wie aus einer Vergleichung mit dem Urbilde unserer

[1]) Aus: „Grazer Lokal-Anzeiger".

[1]) Was für das Pferd das Heu ist, sind für den Menschen die grünen Gemüse und Früchte.

Nahrung, der Muttermilch, sofort klar wird. Die Milch einer gesunden Frau enthält in 1000 Gramm 110,16 Gramm feste Bestandteile und in diesen 110,16 Gramm sind 14,0 Gramm Eiweißstoffe enthalten, während in 100 Gramm Hafermehl 14,39 Gramm Eiweißstoffe enthalten sind. Diese merkwürdige Uebereinstimmung wird, wie ich nebenbei bemerken will, durch die Erfahrung bestätigt, denn man kann in der Tat Säuglinge mit Hafermehlsuppen ernähren und die besten Sorten „Kindermehl", die als Ersatz der Muttermilch angepriesen werden, bestehen bloß aus präpariertem Hafermehl! — Der Gehalt des Hafers an Stärkemehl beträgt ungefähr 50 Prozent. Sehr bedeutend ist sein Fettgehalt; Hafer und Mais übertreffen hierin alle anderen Körnerfrüchte bei weitem. Weizen enthält nur 1,8 bis 1,9 Prozent. Roggen 2,25 Prozent, Gerste 2,76 Prozent, der Hafer hingegen 6,7 Prozent Fett! Hierdurch ist der Hafer besonders in einem kälteren Klima von Nutzen, wo ein größerer Fettgehalt der Nahrung notwendig ist. Sehr wichtig ist auch sein Gehalt an Nährsalzen, jenen mineralischen Substanzen, die zur Bildung unseres Blutes (in welchem sie als Blutsalze kreisen) und unserer Gewebe unbedingt erforderlich sind. Auch hierin ist der Hafer den übrigen Getreidepflanzen überlegen; man findet im

Weizen: 1,4 bis 1,9 Prozent mineralischer Bestandteile (nach Péligot)

Roggen: 2,0 Prozent mineralischer Bestandteile (nach Payen)

Gerste: 3,1 Prozent mineralischer Bestandteile (nach Payen)

Hafer: 3,25 Prozent mineralischer Bestandteile (nach Payen)

und zwar sind in 100 Teilen Asche des Hafers (nach Bibra) enthalten: 19,24 Teile Kali, 2,44 Natron, 3 Kalk, 6,03 Magnesia, 25,14 Phosphorsäure, 3,07 Schwefelsäure, 39 Kieselsäure, 1,66 Chlornatrium und 0,42 Eisenoxyd. Ferner ist im Hafer ein starkes Aroma enthalten, welches die Verdauung anregt. Die Pferdebesitzer wissen, wie günstig er auf die Freßlust der Tiere einwirkt. Jener Duft ist gewissermaßen ein natürliches Gewürz, wodurch sich die aus Hafer bereiteten Speisen sehr vorteilhaft vor anderen Mehlspeisen auszeichnen, welche von Natur schmacklos sind und vieler Zusätze bedürfen, um schmackhaft zu werden.

Nicht nur wissenschaftliche Erwägungen, sondern auch die ärztliche Erfahrung hat uns den Wert des Hafers schätzen gelehrt. Eine aus Hafer bereitete Kost bewährt sich als ein sehr gutes Stärkungsmittel und ist selbst dort noch wirksam, wo alle anderen sogenannten stärkenden Mittel im Stiche ließen; ich kenne kein besseres Mittel, um eine gebrochene Gesundheit wieder aufzurichten. Ich rate allen Schwächlichen, täglich Haferbrei und Haferschleim zu genießen und weiß im Voraus, daß sie mir für diesen Rat dankbar sein werden. Hagere und ausgemergelte Personen kann man mit dieser Kost binnen kurzer Zeit „herausfüttern". Bleichsüchtige junge Mädchen und kränkliche, durch Wochenbetten heruntergekommene Frauen, die bei Beefsteaks, Bouillon, Wein und Eisenpräparaten zusehends elender wurden, blühen förmlich auf, sobald sie mit Haferbrei und Hafersuppen ernährt werden. Auch den blassen, schlecht entwickelten Kindern bekommt solche Nahrung vortrefflich, namentlich in den Jahren des Schulbesuchs, welcher so gewaltige Anforderungen an den kindlichen Organismus stellt. Kurz: der Hafer ist ein unvergleichliches Stärkungsmittel und deshalb den Kranken ebenso sehr zu empfehlen wie den Gesunden.

Da die aus Hafer bereiteten Speisen halb vergessen und aus der Mode gekommen sind, weshalb die meisten Kochbücher ihrer kaum

noch Erwähnung tun, so darf ich mich nicht damit begnügen, diese Speisen dem Leser bloß zu empfehlen. Denn was nützt die Empfehlung von Haferbrei, Haferbrot, Hafertrank u. s. w. demjenigen, der nicht weiß, wie diese Dinge zubereitet werden? Ich muß daher auch die nötigen Kochvorschriften angeben, eine Aufgabe, welche meiner Feder hoffentlich nicht unwürdig sein wird. In Sachen der Gesundheitslehre sind bisweilen auch Kleinigkeiten wichtig.

Zunächst wollen wir die verschiedenen Haferwaren aufzählen. Wenn die Samenkörner des Hafers durch Mahlen von ihren Hülsen befreit (geschält) und grob geschroten sind, bezeichnet man sie im Handel als „Hafergrütze". Die gröbste, „ganze" Hafergrütze ist die beste (übrigens kommt sehr viel auf die Herkunft des Hafers an, da es leider zahlreiche schlechte Hafersorten gibt). Die feineren, durch Aussieben getrennten Teile dieser Grütze heißen „Hafergries". Fein gemahlene Hafergrütze heißt „Hafermehl". „Präparierte Hafergrütze" ist solche, die gekocht und wieder getrocknet wurde; sie taugt wenig, da sie an Geschmack und Nährwert viel verloren hat. „Präpariertes Hafermehl" wird aus gesottener und gerösteter Hafergrütze gemahlen und vielfach als „Kindermehl" verwendet.

Die nahrhafteste Speise, welche man aus Hafer herstellen kann, ist der Haferbrei (oder Hafergrützbrei die eigentliche Hafergrütze), die Nationalspeise der Schotten.

Man bereitet ihn in einem eisernen glasierten Kessel folgendermaßen: Grobe Hafergrütze (NB. nicht Hafermehl) wird in kochendes Wasser geschüttet, bei beständigem Umrühren weich gekocht und unter Zusatz von etwas Zucker gerührt, bis der Brei so steif geworden ist, daß der Löffel darin steht; dann wird der Kessel vom Feuer genommen.

In Schottland legt man die Grütze unmittelbar aus dem Kessel auf die Teller vor und dazu gibt es Milch, die man aber nicht auf den Brei gießt, sondern man genießt abwechselnd einen Löffel Brei und einen Löffel Milch. — Alle Eltern mögen sich merken, daß Kinder, denen man diesen Haferbrei als tägliche Speise gibt, sehr stark, schön und fleischig werden", was schon der alte Tabernaemontanus gewußt hat. Ich kannte eine schottische Familie, deren Kinder hauptsächlich mit Hafergrütze genährt wurden, welche sie zu jeder Mahlzeit genossen, und muß bezeugen, daß ich niemals so kräftige rotbackige und blühende Kinder gesehen habe.

Armen Leuten ist der Haferbrei deshalb zu empfehlen, weil er fast ebenso billig ist wie ein Kartoffelgericht und dabei viel nahrhafter. Das Herz blutet einem, wenn man sieht, wie die Armen sich fast nur an Kartoffeln und schlechtem Zikorienkaffee zu sättigen suchen. Die Rasse kommt bei einer solchen Nahrung immer mehr herunter. Das muß anders werden! Das deutsche Volk muß wieder zu seiner alten Nationalspeise, dem Haferbrei zurückkehren. Jeder Menschenfreund sollte dazu beitragen, daß das Volk hierüber belehrt werde.

Haferschleim (Hafergrützschleim, Hafergrützsuppe, Hafermehlsuppe, Hafersuppe) ist eine Abkochung von Hafergrütze mit Wasser, kann aber aus Hafermehl gekocht werden, oder endlich aus rohen Haferkörnern, die aber sehr lange mit dem Wasser eingekocht werden müssen. Diese seimige, leicht verdauliche Suppe besitzt einen außerordentlichen Nährwert. Professor Becquerel sagt von ihr in seiner „Gesundheitslehre": „Sie ist weit nahrhafter als man gewöhnlich glaubt. Oft findet man, daß der Magen sie selbst dann gern bei sich behält, wenn er jede andere flüssige Nahrung ausstößt."

(Fortsetzung folgt)