

# Zwei ideale verkaufte Nahrungsmittel

Autor(en): **Reinhardt, L.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **26 (1922-1923)**

Heft 2

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-664653>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

### Das dunkle Haus.

Ich sah das Haus, und seh's im Traume ragen,  
Ein Denkmal mir aus dunklen Leidenstagen.

Dort drinnen lag der Liebling, krank zum Tod,  
Und Tag für Tag zersehlepp't ich meines Herzens Not,  
Durfst' ihn nicht sehn, nicht sehn,  
Sah in der Schwester Blick des Mitleids Träne glänzen  
Und ahnte schon aus ihrem Munde  
Die Sammerkunde:  
Es ist um ihn geschehn!

O Angst, o Bangnis ohne Grenzen!  
In Scherben schien mein Glück, die Zukunft schal,  
Vergällt von niemals endender Erinnerungsqual.

Längst wieder frag' ich meine Stirne frei;  
Das Leben, wie's auch immer sei,  
Ei ja, ich leb es gar zu gern,  
Bin gern der Welt und ihrem bunten Schein und Schall  
Ein klarer Spiegel und ein heller Widerhall  
Und wünsche mich zunächst auf keinen bessern Stern.

Doch jenes Haus, sobald mein Herz von fern  
Nur diesen Zeugen längster Stunden wittert,  
Erschrickt es und erzittert,  
Und meinen Himmel, kaum zuvor  
Noch Freudenschall, bedeckt ein grauer Flor.

Albert Fischli, Muttens.

### Zwei ideale verkannte Nahrungsmittel.

Von Dr. med. L. Reinhardt, Zürich.

In unserer schweren Zeit der allgemeinen Leuerung und vielfach unzweckmäßigen Lebensweise ist es angezeigt, allgemein auf zwei verkannte Nahrungsmittel, die lange nicht die verdiente Wertschätzung genießen, hinzuweisen: auf den *S a f e r* und auf den *R o g g e n*. Es sind dies die Erzeugnisse von zwei Getreidearten, die die alten Kulturvölker durchaus nicht gekannt hatten, weder die alten Ägypter, noch die Babylonier, die Assyrer, die Juden, die Phönizier, 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 Ostsee und östlich davon in den Ebenen Rußlands wohnten, in Kulturpflege genommen und zu Kulturpflanzen erhoben. Die seit Beginn der römischen Kaiserzeit nach Süden drängenden Germanen haben dann die Römer mit diesen neuen wertvollen Nährfrüchten 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 Vergessenheit gerieten und weichen mußten.

Das sollte nun künftighin anders werden. Was ist der Hafer nicht für eine herrliche Nährfrucht! Nicht nur ist er sehr viel reicher an Phosphor, Kalk, Kieselsäure und allen andern Nährsalzen, ebenso an Lecithin, dem Hauptbestandteil der menschlichen Nerven- und Gehirns substanz neben dem Phosphor und Kalk, sondern er enthält sechsmal so viel Fett als der Weizen. Das wußten zwar auch unsere Vorfahren 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 degenerierten 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 damaligen Kulturwelt errangen, an Energie und Körperkraft durch ihre Haferkost gewonnen! Wenn sie in den Krieg zogen, so war ein wesentlicher Bestandteil ihrer Ausrüstung der mitzunehmende Proviant. Weil in ihm neben Käse und Schwarzbrot aus Roggen der gemahlene Hafer zum alltäglich genossenen Brei die Hauptrolle spielte, hieß der Proviant sack nur der „Hafersack“. Es ist dies eine Bezeichnung, die die Deutschsprechenden vergaßen, während er noch von den Welschen und Franzosen als habresac für Tornister gebraucht wird. Jedenfalls gibt es keine andere Nahrung, die ein so konzentriertes und dabei so billiges Nahrungsmittel ist, die zudem den großen Vorzug hat, niemals zu verleiden. Täglich schmeckt sie einem, wenn man noch einen noch nicht durch regelmäßigen 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 schließ-

lich über den Haufen werfen würden, um sich an der Römer Stelle zu Weltherrschern zu machen. Und sie wurden es in unendlich ausgedehnterem 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 Linie haben sie sich zu Herren der Welt entwickelt. Obgleich Nordamerika in Weizen schwimmt, unterläßt es kein Amerikaner, täglich zum Frühstück oder sonstwie eine Haferspeise zu genießen. Durch diese glückliche Gewohnheit vermag er den zahlreichen Diätfehlern, wie vor allem dem übermäßigen Trinken von Eiswasser, ihre verderbliche Wirkung für den Magen zu nehmen.

Was ist eine Haferschleimsuppe für ein delikates Essen! Weshalb essen wir sie nicht viel öfter als dies gemeinhin geschieht? Warum benützt die Hausfrau die Hafersfloeken nicht öfter, etwa zur Herstellung von Hafersfloekentortelles, die, geschickt zubereitet, ähnlich wie eine Fleischspeise schmecken, jedenfalls viel billiger und besser als eine solche sind und eine ideale Beilage zu Gemüse bilden. Makronen und Kuchen aus Hafersfloeken haben einen kernartigen Geschmack und gestatten es, infolge ihres großen Reichthums an Fett mit wenig Zutaten auszukommen. Aus einer Mischung von Hafermehl und Hafersfloeken kann man ein vorzüglich nahrhaftes weißes Brot herstellen, das man kaum vom Weizenbrot zu unterscheiden vermag, das aber, wie vorhin gesagt, sechsmal so viel Fett und mehr Nährsalze enthält.

Unter allen Kohlehydraten oder Stärkemehlen ist bekanntlich der Hafer der beste 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 Leistungsfähigkeit. Der Hafer vermag weitgehend das teure und für die meisten Menschen nicht einmal zuträgliches Fleisch zu ersetzen. Also esse man recht viel Haferspeisen an Stelle der leicht Sicht, Rheumatismus und Nervosität erzeugenden Fleischspeisen!

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

weitgehendste Besserung seines Befindens feststellen, sobald er sich einmal an den wohlthätigen Wechsel gewöhnt hat. Da der Mensch ein „Gewohnheitswesen“ ist, braucht er einige Zeit, bis er sich an diese neue Art zu frühstücken gewöhnt hat. Aber dann wird er die wohlthätigen Folgen spüren und nicht mehr davon abgehen. Dazu esse er kein Weißbrot, das verhältnismäßig 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 Butter. Schwarzbrot ist viel gesünder und nahrhafter als Weißbrot, am besten wenn als Vollbrot aus ganz zermahlenem Korn hergestellt. Nur 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, sämtliche Nährsalze, die Lipoide und die Vitamine.

In ihm sind alle nahrhaften und lebenswichtigen Bestandteile des Getreidekornes voll enthalten. Seine Krume ist gleichmäßig porös. Es zeichnet sich nicht nur durch maximalen Nährwert, sondern auch durch leichte Verdaulichkeit und vorzüglichen Wohlgeschmack aus. Eine jede Art Brot ist im allgemeinen um so nahrhafter und schmackhafter, bleibt um so länger feucht und frisch, je dunkler es ist, das heißt je ausschließlich es aus Roggenmehl hergestellt wird. Deshalb ist auch das grobe Schwarzbrot der Landbevölkerung sehr viel besser, nahrhafter und bekömmlicher als das feine weiße Stadtbrot, das nur dem Städter besser schmeckt, weil er durch gewohnheitsmäßigen Alkohol- und Tabakgenuß 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 hergestellt, das durch seinen reichen Gehalt an phosphorsauren Salzen und Kalkverbindungen für den Aufbau und die Gesunderhaltung der Zähne von der größten Wichtigkeit ist. Deshalb hatten 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 gleichermaßen ernähren, hätten sie ebenso gesunde Zähne. Professor Wigel sagt mit Recht: „Gut ausgebackenes, nährsalzreiches Roggenbrot mit harter, dicker Rinde erhält die Zähne gesund; weiches nährsalzarmes Weißbrot richtet sie zugrunde.“ Und Professor Tarnier in Paris schreibt: „Diejenigen Menschen 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 körperlichen und geistigen Entartung, welche sich unvermeidlich auf ihre Nachkommen überträgt.“

Jedenfalls ist es das zweckmäßigste, auch das Schwarzbrot nicht aus Mehl herzustellen, sondern direkt durch Zerquetschen von gewaschenem und dabei in Wasser aufgeweichten Roggenkorn mit Zugabe von Chlorkalzium herzustellen. Dies ist das Brot der Zukunft, das vor allem dazu berufen ist, unsere entartete Kulturwelt vor dem Untergang zu retten. Dabei ist nachgewiesen, daß der Keim im Roggenkorn viermal so viel Eiweiß, dreimal soviel Nährsalze und fünfmal so viel Fett als das Korn selbst enthält. Daraus wird neuerdings die Kraftnahrung 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 Verdauungsdrüsen) zufließt und infolge dessen das Gehirn weniger Blut als sonst erhält. Die

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