

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Der Führer. 1927-1944 1933**

157 (9.6.1933) Der Ratgeber

# Der Ratgeber

PRAKTISCHE WINKE FÜR HAUS, HOF UND GARTEN

## Dinkelbau und Grünerterzeugung

Baden ist eines der wenigen Länder Deutschlands, das in seinem Hinterland, dem Bauernland, noch verhältnismäßig viel Dinkel (Spelz) anbaut. Das Bauernland ist bekannt durch seinen vorherrschenden Getreide- und Ackerfruchtanbau.

Gegenüber dem Weizen ist der Dinkel an Boden und Klima anspruchsloser, denn er gedeiht noch auf leichteren Böden, auf denen eine Weizenerzeugung unsicher ist, und winterlich so leicht aus wie dieser. Gegen Schädlinge pilzlicher Art ist er widerstandsfähiger, neigt weniger zum Lagern und bringt auch bei ungünstigeren Standortverhältnissen noch rentable Ernten. In einem kleinen Gebiet des württembergischen Jagsttales wird von den Landwirten auch noch Dinkelanbau betrieben. So verteilt sich der Dinkelanbau auf etwa 70 badische und 10 württembergische Gemeinden, bei einer zwischen 45-70 000 Zentnern schwankenden Jahresproduktion. Der dort angebaute Winterspelz wird entweder zur Grünerterzeugung ausgenutzt, oder er gelangt zur Meise. In diesem Zustand liefert er das feinste deutsche Backmehl. Diese landwirtschaftliche Erzeugung wird getragen von rund 7-8000 Landwirten.

Zur Erntesicherung ist auch beim Dinkelbau neben der Düngung das Weizen des Saatgutes gegen Brand unerlässlich. Zuverlässig sind nur solche Weizenmittel, die von der biologischen Reichsanstalt für Pflanzenschutz anerkannt und empfohlen sind. Selbstverständlich muß eine richtige Bodenbearbeitung und Düngung den Anbau des Spelzes sichern. Eine Düngung von 1½-2 Dg. 40%igem Kali und 2½-3 Dg. Thomasmehl im Herbst kurz vor oder bei der Saat und 2½-3 Dg. Kalisalpeter oder die entsprechende Menge eines anderen Stickstoffdüngers im Frühjahr auf den Kopf dürfte die richtige sein. Bei nährstoffarmen Böden ist es zweckmäßig, einen Teil des Stickstoffes (¼-½) im Herbst bei der Saat zu geben.

Der Dinkel hat den Vorzug, sehr frühzeitig das Feld zu räumen, wodurch eine glückliche Arbeitsverteilung in der Getreideernte erreicht wird, da der Grünern dann geschnitten werden muß, sobald sich beim Ausdrücken des Kornes keine Milch mehr zeigt und der Inhalt wie ein Wärmehaus herauskommt. Dies ist der richtige Zeitpunkt, um einen guten Grünern erster Qualität zu erzielen. Einige Stunden früher oder später gemäht, kann schon die Qualität stark beeinflusst werden. Am besten eignen sich für Qualitätsware die Bebauung der Südhänge und vor allem auch ehemalige Weinberge. Nach neueren Versuchen aus der Vorberger Gegend läßt auch die Düngung einen großen Einfluß auf die Qualität aus. Dabei hat sich gezeigt, daß die reinen Salpetersorten die beste Qualität geben. Je fetter und dunkelgrüner der Galm ist, um so wünschenswerter ist der Grünern.

Der gemähte Dinkel wird bei der Grünernbereitung durch ein Messer gezogen, um die Ähren vom Stroh zu trennen. Die Ähren werden in einer Riste unter dem Messer gesammelt und in Säcke gefüllt. Das Stroh bleibt zum Trocknen in Puppen auf dem Felde stehen, um später als Streu zu dienen. Die Ähren werden auf heizbaren Darren unter ständigem Umrühren gedreht, später entspelzt und kommen als Suppeneinlage usw. in den Handel. Während der Grünernbereitung ist an den Darren Großbetrieb. Tag und Nacht sind sie in Tätigkeit. Meistens sind es Gemeinschaftsdarren, und oft geht es ohne Pant nicht ab, da jeder drängt, möglichst bald trocken zu können.

## Baden an der Spitze der Qualitäts-Tabakerzeugung

Die Tabakfabrik der Wanderausstellung der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft in Berlin zeigte dieses Jahr eine ganz besondere Auslese von deutschen Qualitätsstabaken, und die vielen Sieger- und Ehrenpreise, welche unseren badischen Ausstellern zugesprochen wurden, beweisen, daß Baden als das Land mit der größten Anbaufläche auch in Bezug auf die Qualität seiner Gewächse mit an der Spitze marschiert.

Gelegentlich der Ausstellung fand auch die diesjährige Vollziehung des Deutschen Tabakbauverbandes statt, der einzigen großen, durch Selbsthilfe der Qualitätsstabakbauern geschaffenen Organisation aller deutschen Tabakbauvereine. Besonders begrüßen die badischen Tabakpflanzer die Wahl ihres bewährten Vorkämpfers Reichstaatsabgeordneter P. Robert Roth zum Präsidenten des Deutschen Tabakbauverbandes, sowie des P. Hubert Schott vom Tabakforschungs-Institut in Nordheim zum Vorsitzenden des Technischen Ausschusses. Damit ist die letzte Gewähr gegeben, daß ihre Belange bei

der Reichsregierung, wie auch bei unserer badischen Regierung durch diese Männer jederzeit nachdrücklich vertreten werden. Es wäre somit an der Zeit, daß sich auch die freien badischen Tabakpflanzer dieser großen Organisation anschließen, und nicht wie bisher, sich von den Tabakbauvereinen die Kasernen aus dem Feuer holen lassen. Wie wir hören, fallen in Mittelbaden Sonderbestimmungen im Gange sein, die dahin zielen, auch die dortigen nicht Qualitätsbau treibenden Pflanzler in einer Verkaufsvereinbarung zusammenzufassen in einer Zeit, wo doch sonst auf allen Gebieten der Landwirtschaft die Vereinfachung bestehender Teilorganismen vollzogen wird. Damit dürften die Auskünfte dieser Einzelaktion von vornherein erfolglos sein. Die große Mehrheit der deutschen Tabakpflanzer hat erkannt, daß nur ein gut organisierter und nach einheitlichen und bewährten Richtlinien betriebener Qualitätsstabakbau von Seiten der Regierung, wie auch vom Handel und Fabrikation die nötige Förderung und Unterstützung erhalten kann. R.

Leider wird der Grünern noch viel zu wenig bei unseren Maßregeln beachtet. Es gibt wohl kaum eine Suppeneinlage, die so nahrhaft und wohlschmeckend ist wie Grünern. Auch lassen sich mit ihm noch viele andere schmackhafte Speisen zubereiten. Die badische Bauernkammer Karlsruhe hat ein Grünernkochbüchlein herausgegeben, das viele Rezepte enthält und jeder Hausfrau praktische Winke bei der Grünernzubereitung gibt.

Wird der Dinkel zum Zweck der Meisegewinnung angebaut, so wird er wie andere Frucht bei Vollreife gemäht, später gedroschen und in besonders eingerichteten Mäslern (Verbang) von den Spelzen befreit (gegerbt) und dann gemahlen.

Zur Förderung des Absatzes für Grünern wird in dem jetzt begonnenen Schuljahr auf Veranlassung des badischen Ministeriums für Kultus und Unterricht und des badischen Sonderkommissars für Landwirtschaft in den Schulen eine Propaganda-Stunde für Grünern abgehalten werden.

## Vom gesundheitlichen Nutzen der Seefischnahrung

Während man früher die Meinung vertrat, daß man gut essen und trinken müsse, um satt zu werden und bei Kräften zu bleiben, hat man heute längst erkannt, daß man nicht wahllos und in beliebiger Menge dem Körper Nahrungsmittel zuführen darf, nur, weil sie einem schmecken, sondern daß man auf eine möglichst zweckmäßig und gesundheitsförderlich zusammengesetzte Kost Wert legen muß. Wirken doch verschiedene Speisen direkt krankheitsvorbeugend oder heilend. Da ist vor allem der Seefisch, der im Binnenlande immer noch zu wenig gegessen wird, obgleich er mannigfache gesundheitliche Vorteile besitzt. Infolge der überaus leichten Verdaulichkeit und Verdaulichkeit des Seefisches wird selbst der schwächste Magen nicht belästigt. Ein weiterer Vorteil ist der hohe Gehalt an lebenswichtigen Mineralstoffen und Vitaminen. Bestimmte sind besonders reichlich in der Leber des Dorsches (Kabeljau) enthalten, aus der bekanntlich der Lebertran gewonnen wird. Aber auch andere Fische, z. B. der Herings, weisen reichlich die Vitamine A, B, und D. auf und eignen sich darum außerordentlich als Nahrungsmittel besonders auch für Kinder und werdende Mütter. Die reichliche Vitaminzufuhr, in erster Linie des Vitamin D, wirkt knochenbildend und vorbeugend gegen die englische Krankheit (Rachitis). Wenn man ferner in Betracht zieht, daß das Fleisch des Seefisches auch alle lebenswichtigen und für den Aufbau des Körpers notwendigen Salze, wie Kalium, Phosphor, Eisen und Jod enthält, wird man erkennen, daß gerade für den im Wachstum befindlichen Organismus des Kindes der häufige Seefischgenuss äußerst wertvoll und ein gutes Vorbeugungsmittel gegen Gesundheitsstörungen aller Art ist. Vielfach werden Fische von Kindern ungerne gegessen. Wenn man sie, solange sie noch klein sind, an den Fischgenuss gewöhnt und ihnen im übrigen die Fische sorgfältig entzuckert, in den ersten Jahren am besten in Gestalt von Fischfilet oder Koteletts von Kabeljau, Schellfisch oder Seelachs, sowie in der des fetterlichen Heringsbais reicht, werden auch kleinen Kindern Fischgerichte bald beliebte Speisen sein.

Der reiche Gehalt an Phosphor, Lecithin und Eisen macht den Seefisch ebenfalls für Erwachsene, insbesondere Geistesarbeit-

ten eine Propaganda-Stunde für Grünern abgehalten werden.

In der zu diesem Zweck von der badischen Landwirtschaft herausgegebenen Orientierungsschrift für die Schulen und die Propaganda-Stunde für Grünern wird darauf hingewiesen, daß die deutsche Hausfrau sowohl in der Stadt wie auf dem Lande der grünern-erzeugenden Landwirtschaft des Bauernlandes und des Jagsttales einen großen Dienst erweisen kann, wenn sie bei der Herstellung von Suppen für ihre Familie Grünern verwendet. Die aufgestellte Forderung, es wäre Pflicht einer jeden deutschen Hausfrau, wöchentlich mindestens einmal eine Grünernsuppe auf den Tisch zu stellen und wenigstens einmal eines der vielen angegebenen Gerichte in der Woche zu kochen, ist voll zu unterstützen. Durch einen gesteigerten Verbrauch von Grünern kann ein jeder dazu beitragen, der schwer um ihr Dasein ringenden bäuerlichen Bevölkerung des Bauernlandes wieder aufzuhelfen. Deshalb, deutsche Hausfrau, verwende deutschen Grünern!

ler, wertvoll. Aber auch Menschen in mittlerem und höherem Lebensalter sollten so häufig als möglich Seefischgerichte genießen. Ihr hoher Gehalt an Jod wirkt vorbeugend gegen Arterienverfälschung oder hält das Fortschreiten schon bestehender auf. — Unbedingt zu empfehlen ist auch für Sporttreibende, zumal wenn sie sich im Training befinden, der Seefischgenuss. Durch ihn werden dem Körper die nötige Kalorienzahl, die Wärmeinheiten und die Vitamine, der Phosphor für das Gehirn und das Nervensystem und das Jod für die Drüsen mit innerer Sekretion zur Erhaltung des Gleichgewichtes in den Stoffwechselprozessen zugeführt. Nur wer seine Organe zweckmäßig ernährt, kann von seinem Organismus körperliche Höchstleistungen verlangen. Da nun bekanntlich die Nahrung des Sportlers möglichst fettarm sein muß, um ihn vor Durst und übermäßiger Flüssigkeitsaufnahme zu bewahren, so wird man gut tun, die Fischkost des Sportlers nicht zu lassen. Statt dessen macht man sie durch einige Tropfen Maggi-Würze schmackhaft. 5 Tropfen dieser Würze enthalten erwiesenermaßen nur 0,05 Gramm Kochsalz. Durch genannte Würze wird aber nicht nur das für den Sportler zu meidende Kochsalz ersetzt, sondern auch eine bessere Ausnützung der Nahrung gewährleistet, ein nicht zu unterschätzender Faktor.

Gelegentlich eifern Ernährungswissenschaftler gegen den Genuß des einen oder anderen

Lebensmittels, so wollen z. B. einige das tierische Eiweiß, gleich ob von Warmblütern (Schlachtwiech) oder Kaltblütern (Fischen) ganz von der Nahrung ausgeschaltet wissen, da es Krankheiten begünstige. Diese Ansicht ist, wie ärztliche Kapazitäten durch Forschungen festgestellt haben, irrig. Nur wenn man ausschließlich oder im Uebermaß tierisches Eiweiß genießt, wirkt es mit der Zeit schädlich. Warmblütereiweiß (Fleisch) dagegen in Abwechslung mit Kaltblütereiweiß (Seefischfleisch) gibt die Gewähr für eine richtige, zweckprechende Ernährung. Man kann übrigens die Seefischgerichte genau so wie die aus Schlachtfleisch auf die mannigfache Weise herstellen. Sie können nicht nur gekocht, gebraten, gebacken oder auf dem Roste zubereitet werden, sondern auch mit Zugabe von Reis, Nudeln und vor allem von Gemüse gereicht werden. Auf diese Weise sind sie sättigend, nahrhaft und gesundheitszuträglich. Ebenso sind Fischsuppen, aus dem Gerätergerüst und den Köpfen der Seefische gekocht, in Folge ihres Gehaltes an Kalium und Phosphor ungemein gesund, wie man auch das Fischkochenwasser nicht wegschütten, sondern zu Suppen und Lunken verwenden sollte, da man sonst die wichtigsten Fischbestandteile verliert. Auch zum Abendessen eignen sich Seefische, gleich ob gekocht, geräuchert, mariniert oder in Gestalt des vom gesundheitlichen Standpunkte ganz besonders empfehlenswerten, preiswerten Herings.

Nicht veräumen möchte ich, auf die von den Hausfrauenverbänden veranstalteten Seefischkurse hinzuweisen, bei denen man die praktische Verwertung der Fische und Herstellung aller erdenklichen Gerichte lernen kann. Ferner ist vom Reichssee- und Fischereiamt, Berlin SW. 68, Wilhelmstraße 100, kostenlos ein ausgezeichnetes Seefischkochbuch erhältlich.

In gleicher Weise wie bei der Ernährung von Kindern und Jugendlichen spielen auch bei der gesamten Kranke Ernährung die Seefische eine wichtige Rolle. Es gibt kaum eine Diätform, die nicht eine ausgiebige Verwendung von Seefischen vorieht. Die Seefischnahrung besitzt nämlich die Eigenschaft, bei möglichst geringer Inanspruchnahme der Verdauungsdrüsen und Belastung des Magens dem Körper recht viel wertvolle Nährstoffe und vor allem auch Mineralstoffe zuzuführen, worauf es bei der Ernährung Kranker in erster Linie ankommt. Sei es nun bei Gicht oder Rheuma, fieberhaften Erkrankungen, Magen- und Darmleiden, Siderose, Arterienverfälschung, Hauterkrankungen, Nervenleiden, bei allen diesen Krankheiten sind Seefische ein wertvoller Bestandteil der Ernährung, ohne den eine Diät kaum durchzuführen ist. G. Mammeier.

## Siedlung auf armen Böden

Es werden heute in allen Teilen des Reiches Ländereien der Siedlung erschlossen. Hierbei wird vielerorts der Grundbesitz besetzt, Dedland oder von der Landwirtschaft als für Kulturzwecke minderwertig vernachlässigtes Land durch billigeren Herabgabe von arbeitsmutigen Siedlern erschlossen zu lassen. In den meisten Fällen wird der Erwerb sich von vornherein über den Umfang seiner Aufgabe klar sein. Sehr häufig aber sind die Fälle, in denen ein Grundstück ohne Berücksichtigung der Bodenqualität erworben wurde, sei es, weil es gerade billig zum Verkauf stand oder weil es landschaftlich schön, oder verkehrsgünstig gelegen ist oder aus was sonst für Gründen. Dann kann es vorkommen, daß der Käufer nur allzubaal gewahrt wird, daß er sich über die Ertragsfähigkeit des Platzes eingehend zu unterrichten. Den schlechten Boden in guten umgestalten, kostet viel Zeit und Geld. Schon bei Böden geringerer Klasse kann durch Ausfall an Ertrag gegenüber solchen höherer Klasse der Preisunterschied zwischen etwa zur Wahl stehenden verschiedenen Kaufobjekten ausgeglichen werden. Im Jahre 1929 wurden im deutschen Reich 247 479 Bodenuntersuchungen vorgenommen, obgleich in erster Linie bei tüchtigen und fortschrittlichen Landwirten ausgeführt, 99,1 Prozent der untersuchten Böden als sauer bekannt, sodaß der Gesamtanteil der sauren Böden als noch wesentlich höher angenommen werden darf. Hierin liegt eine große Gefahr für unseren Land- und Gartenbau, denn Bodenverfälschung führt das so außerordentlich wichtige Bakterienleben unterbindet die Umkehrung von organischer Substanz, wie Humus, Kompost, Stallmist in aufnehmbare Pflanzennahrung, beeinträchtigt die Beschaffenheit des Bodens, weil der für Ertragszwecke hoher Erträge erforderliche Gärzustand nicht gebildet werden kann — kurz: der Erntertrag und damit die Rentabilität eines Grundstückes wird durch Bodenjäure weitgehend ungünstig beeinflusst.

Um den Säuregrad festzustellen, wird es sich immer empfehlen einige Reaktionsproben machen zu lassen, wozu die landwirtschaftlichen Schulen jederzeit bereit sind. Im allgemeinen kann man auf erheblichere Verfälschung schließen, wenn bestimmte Unkräuter sich breit gemacht haben. Federich, Kurzwurzeliger Hafensattich, Magenmilch, Pfeifengras, Saatunkraut, Ackerhaun, weiches Honiggras, Wollgras, Dinsen, Ackerhundskamille, Ackertraumantel, Hafensklie, Kleiner Sauerampfer, Sandstiefmütterchen, Ackerpöbel, Heidekraut. Wo das Land bereits in Kultur genommen ist, verateten kleine Getreidekörner, vorzeitiges Vergilben der Blätter bei Haderfrüchten, überhaupt stummernde Entwicklung der Kulturpflanzen (trotz Düngung) eine herabgesetzte Nährstoffaufnahme.

Die Gefahr einer Bodenverfälschung ist eigentlich immer vorhanden. Besonders bei Kalk- und Kalkarmut. Unter den Abhilfemaßnahmen stehen darum folgende oben: das Land ist vor dauernder Kalkung zu bewahren, erforderlichenfalls Drainage anzulegen oder Gräben zu ziehen, die im Frühjahr abzutrocknen und in der Hauptvegetationszeit durch Anstülpenden offen zu halten sind. Besondere Sorgfalt ist den Düngemitteln zuzuwenden. Vor allen Dingen ist für regelmäßige und andauernde Kalkung Sorge zu tragen. Auch Stalldung wirkt der Bodenverfälschung entgegen, wenn er ordnungsmäßig behandelt wurde und nicht seiner wertvollsten Stickstoffbestandteile verlustig ging.

Aus obigem geht hervor, wie wichtig es ist, auch bei beabsichtigter Siedlung in bescheidenem Umfange den Bodenwert vorher zu ermitteln. Dem Siedler ist es mit knappen Mitteln von Bedeutung, ohne große Aufwendungen sein Grundstück so schnell als möglich ertragsfähig zu machen.