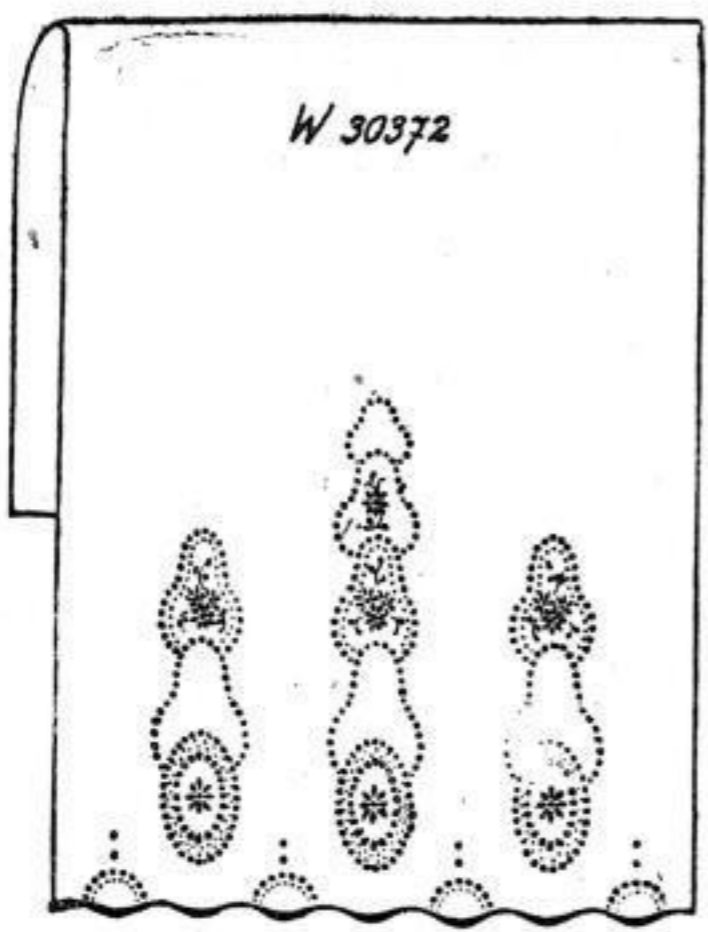


Herb und Scholle

Das Reich der Frau.



W 30372. Paradehandtuch mit Lochstickerei, Stoffgröße 65/125, Lyon-Abplättmuster Preis 80 Pfg.

In Frankfurt erhältlich bei Joh. Wenzel, Schloßstraße.

Mineralstoffe, Vitamine und Jod in ihrer Bedeutung für Mensch und Tier.

Von den Untv.-Professoren Dozent Dr. Müller-Benharz, Leipzig und Dr. med. et phil. v. Wendt-Helsingfors.

Man hat durch Versuche festgestellt, daß die Ausnutzung der Mineralstoffe von dem Vitamingehalt des Futters in hohem Maße abhängig ist. Eine wichtige Quelle für hier wirksame Vitamine sind die Schmetterlingsblütler (Klee, Luzerne, Wickgemenge) als Grünfütter oder Heu. Solches Futter schafft uns nicht nur eine günstige Zusammensetzung von Eiweißbausteinen, sondern tritt auch durch seine Vitaminderwirkung in den Dienst der Mineralstoffausnutzung. Deshalb soll man auch zur Kräftigung der Gesundheit von Vieh und Menschen (Milchrindern) immer gewisse Mengen davon den Milchtieren, besonders den hochmilkenden, geben. Das Leguminosenheu kann nach den Versuchsergebnissen aber nur dann seine volle Wirkung entfalten, wenn es einwandfrei geerntet ist und nicht zuviel Sonne erhalten hat. Völlig einwandfreies Heu wird selten geerntet, häufig auch solches, das durch Regen und Hochwasser ausgelaugt wurde, wie es leider im gegenwärtigen Jahre der Fall ist. Nach nordischen Versuchen sind Beigaben von kontrollierten Lebertranpräparaten sehr geeignet, vor Mineralstoff(Kalk-)verlusten zu schützen und die hochmilkenden Kühe zu höheren Leistungen anzuregen.

Die Verfütterung von Leguminosenheu, das im Schatten (auf Reutern oder Heuzgen) getrocknet ist, Beigabe von Mineralien durch geeignete Mischungen, Zufuhr von Vitaminen durch Lebertranpräparate kommen für die erste Zeit der Laktation besonders in Betracht, weil das Tier hier gleichsam zur Höchstleistung erzogen werden soll.

Bei Menschen und einigen Tierarten hat sich der Einfluß des kurzwelligen (ultravioletten) Lichtes als recht günstig für die Kalziumassimilation des Körpers gezeigt. Wie es sich hier mit der hochmilkenden Kuh verhält, ist noch nicht ganz klar. Die Haare und die äußere Haut der bunten Kühe sehen offenbar dem kurzwelligen Licht einen größeren Widerstand entgegen. Das kann die etwaige Wirkung des direkten Lichtes hemmen oder doch so verzögern, daß sie nur schwer festzustellen ist. Trotzdem ist in gesundheitlicher Hinsicht die Wirkung des Sonnenlichtes immer zu empfehlen. Besonders im Norden hat man sehr deutliche positive Einwirkungen auf die Milchmenge durch Lauffhof und helle Kuhställe beobachtet

ronnen. Inwieweit hier die kurzwelligen Strahlen mitgewirkt haben, ist nicht festzustellen.

Auch das Jod hat beim Stoffwechsel, besonders dank seiner nahen Beziehungen zur Schilddrüsenaktivität, wichtige Aufgaben zu erfüllen. Während der Nachkriegszeit hat in weiten Gebieten Europas der Kropf eine Verbreitung erfahren. Ohne auf die Entstehung des Kropfes näher einzugehen — man braucht ja eine Jodarmut nicht, wie manche Autoren es tun, als alleinige Ursache für die Entstehung des Kropfes anzusehen —, so steht es i. H. fest, daß die Abwehr des Körpers gegen Kropf bedeutend abgeschwächt wird, wenn nicht genügend Jod in der Nahrung vorhanden ist. Der Jodgehalt unserer Kropfpflanzen ist im Abnehmen begriffen, weil die Verwendung des schwach jodhaltigen Chlorsalpeters als Düngemittel nur noch eine sehr beschränkte ist. Schon 100 Millionstel Gramm Jod je Tag reichen in den meisten Fällen für den erwachsenen Menschen aus, und einige Tausendstel Gramm für eine Kuh täglich.

Mit der Milch werden winzig kleine Jodmengen ausgeschieden, die bei Verwendung von sehr kleinen Jodgaben zum Futter etwas anwachsen können. Die Tiere scheinen sich hier verschieden zu verhalten. Bei einigen steigt die Jodmenge der Milch nur sehr wenig, und größere Jodmengen als etwa 100 Millionstel Gramm je Liter sind wohl in normaler Milch nicht festgestellt worden. Die Milch kann daher nicht so weit mit Jod angereichert werden, daß irgendeine Gefahr für eine schädliche Jodwirkung (Basidomkrankheit) auch bei sehr reichlichem Milchgenuß bestehen kann.

Zahlreiche Beobachtungen über Kropf bei Rälbern deuten darauf hin, daß die Folgen einer Jodarmut nicht nur bei den Menschen sich geltend machen, und gaben die Veranlassung, einer jodhaltigen Nährsalzmischung Verbreitung zu schaffen. Kleine Jodgaben zum Futter sind daher in den meisten Fällen ratsam zur Gesunderhaltung von Mensch und Tier und zur Steigerung der tierischen Produktion.

Küche und Haus.

Allerlei Mehlspeisen.

Makkaroni-Auflauf mit Früchten. 200 Gramm Makkaroni kocht man in Salzwasser halbweich und läßt sie abtropfen. Nun gibt man eine Lage Makkaroni in eine gebutterte Auflaufform, darauf kommen gekochte Backpflaumen oder getrocknete und eingeweichte Kirichen, dann wieder eine Lage Makkaroni. Ein bis zwei Eier verquirlt man mit zwei Eßlöffeln Zucker, etwas Vanillin und einem Viertelliter Milch. Diese Mischung gießt man über die Speise und läßt sie als Auflauf, mit Semmelkrumen und Butterflöckchen bestreut, dreiviertel Stunden im Ofen baden. Will man die Speise als Pudding servieren, so werden die Butterflöckchen zwischen die Makkaroni gegeben und der Pudding eine Stunde gekocht.

Pfannkuchen von Fadennudeln. 250 Gramm Fadennudeln werden in einem Liter halb Milch, halb Wasser und ein wenig Salz zehn Minuten angekocht und hierauf in die Kochliste gestellt. Dann verrührt man zwei Eier, eine Tasse Milch, ein wenig Salz, einen reichlichen Löffel Mehl, zwei Eßlöffel Zucker, ein Päckchen Vanillezucker und zwei Löffel Zitronensaft zu einem dicklichen Brei, den man unter die gut ausgekühlten Nudeln rührt. Aus diesem Pfannkuchenteig bäckt man mit reichlich Fett in der flachen Pfanne Kuchen, die man vorsichtig erst dann mit einem Deckel wendet, wenn der Teig in der Pfanne festgeworden ist, was etwa acht bis zehn Minuten dauert. Man kann die Pfannkuchen mit Zucker und Zimt bestreuen und sie mit gekochtem Obst reichen, oder man belegt sie mit eingekochten Früchten, klappt sie zu und serviert sie als Plinsen.

Toskanisches Brot. Von vier Semmeln schneidet man die Rinde ab, schneidet sie in Scheiben und legt sie in eine Schüssel. Ein gutes Viertelliter Milch verquirlt man mit zwei ganzen Eiern und zwei Eidottern und gibt Zucker sowie eine Messerspitze Zimt hinzu. Die Flüssigkeit gießt man über die Semmelscheiben. Inzwischen hat man 140 Gramm geschälte Mandeln in Stifte geschnitten und 140 Gramm Rosinen gewaschen und verlesen. Eine Form wird ausgebuttert und mit einem gewöhnlichen Buttermilch, den man in Fladen ausgerollt hat, ausgelegt. Eine Lage der eingeweichten Semmeln kommt darauf, es folgen Rosinen und Mandeln, wieder Semmelscheiben und so fort. Zum Schluß gießt man den Rest der Flüssigkeit, in dem die Semmeln eingeweicht wurden, darüber, deckt alles mit einem zweiten Teigfladen zu

sowie „Das Leben im 1919“