Das gesunde Brot

Autor(en): **Bircher, Ralph**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **7 (1952)**

Heft 1

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-890505

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Das gesunde Brot

Dr. RALPH BIRCHER

Man sagt unsere abendländische Schwäche zeige sich am meisten darin, daß wir zwar vieles erkennen, aber weniges ausführen, daß wir uns allzusehr, allzuleicht und allzu-«vernünftig» mit Kompromissen um lebenswichtige Aufgaben drücken. Man mag das in dieser allgemeinen Form bestreiten; aber auf *einem* Gebiete zumindest stimmt's nur allzusehr: beim Brot, im Angesicht der so wichtigen Aufgabe, für gesunde Brotnahrung zu sorgen.

Es sage niemand, Brot sei nicht wichtig. Brot und Mehl liefern fast einen Drittel unserer Kalorien, bei den Aermeren oft weit mehr. Und es sage niemand, die heutigen Mängel bei Brot und Mehl würden durch die übrige Nahrung ausgeglichen. Das ist nur sehr bedingt der Fall, und in manchem ist es umgekehrt, die Mängel werden noch verstärkt.

Das gewöhnliche Brot oder Kornmus, wovon man bis vor drei bis vier Generationen allgemein lebte, war braun, kernig und aus dem ganzen Korn, ohne Krüschabtrennung, gemacht. Mit Wasser zusammen ergab es zur Not eine vollständige Nahrung. Daher sagt ein altes Schweizer Sprichwort: «Vo Wasser und Brot wird me nid *tot!*» Heute aber würde ein Gefangener bei Wasser und Brot in wenigen Wochen unter Qualen sterben. Denn das jetzt übliche Brot ist eine sehr mangelhafte und einseitige Nahrung.

Das *Eiweiß* der kleiefreien Getreidekost ist, um damit zu beginnen, sehr einseitig. Es fehlen ihm wichtige Aminosäuren. Wird es nicht durch tierisches Eiweiß ergänzt, kommt es zu ernsten Gesundheitsschäden. Das Eiweiß des *ganzen* Getreidekornes hingegen rückt viel höher auf im Qualitätsrang. Nach der neuen Bewertung der physiologischen Wirksamkeit (Lintzel-Schuphan) rangiert es mit 66 Prozent wesentlich höher als zum Beispiel das Fleischeiweiß

(45 Prozent). Es bedarf nur einer bescheidenen Ergänzung mit Milcheiweiß oder Grünblatteiweiß oder Kartoffeleiweiß, um eine Eiweißversorgung des menschlichen Körpers zu sichern, die von keiner andern Kombination übertroffen wird (Prof. Abelin, Bern, in der «Schweiz. Med. Wochenschr.» v. 21. März 1942). Dafür, daß dies stimmt, zeugen Untersuchungen an einheimischen Bauernbevölkerungen in Java, China, Mittelamerika und auf dem Balkan, die sich in dieser Weise fast ohne tierisches Eiweiß ernähren. Vollkorneiweiß kostet aber u. U. fast nur halb so viel wie Milcheiweiß und nur rund einen Fünftel von Fleisch- oder Hühner-Eiweiß! Vollkorn bedeutet also eine unglaublich wohlfeile Lösung des Eiweißproblems. Man sollte das nicht nur in Kriegszeiten zugeben und man sollte vor allem den Armen dieses Wissen nicht vorenthalten!

Manche Diätmittelfabriken bringen *Kleie-Nährmittel* auf den Markt und machen damit viel Geld bei verstopften Leuten. Andere empfehlen täglichen Genuß von Kleiepudding. Kleie ist notwendig für eine normale Darmperistaltik. Einfacher und viel natürlicher als Weißbrot ergänzt durch Kleiepräparate oder Abführmittel ist Vollkornbrot. Es ist vor allem auch billiger.

Es würde ein Buch füllen, wollte man die Mängel des weißen Mehles gegenüber dem vollen Korn vollständig beschreiben. Von der berüchtigten Mehlbleichung wollen wir gar nicht reden; denn sie ist in der Schweiz glücklicherweise untersagt. Wir wollen hier nur auf einige Vitamine hinweisen, die weitaus am billigsten und günstigsten im Vollkorn gefunden werden.

Drei Viertel der wichtigen B-Vitamine und das ganze Vitamin E gehen beim 70prozentig ausgemahlenen Mehl mit dem Krüsch ab und für den Menschen verloren. Es handelt sich um hochwirksame Spurenstoffe, die wichtig sind für die Erhaltung von guten Nerven, von Mut und Tatkraft, von gesundem, schönem Haar- und Hautkleid, für die günstige Auswertung der Nahrung und die Schonung der Ausscheidungsorgane, für die Vermeidung von Herzleiden und Arteriosklerose und für die Erhaltung jugendlicher Gewebe in vorgerücktem Alter. Das Fett des Keimlings im Getreidekorn verbessert die Versorgung mit dem für Haut und Augen wichtigen Vitamin A, erleichtert das Stillen und die Abänderungszeit und kann notfalls jede andere Fettzufuhr unnötig machen.

Das Weißbrot, zu dem wir nun in der Nachkriegszeit so allgemein zurückgekehrt sind, ist ein Inbegriff einseitiger, naturferner Nahrung und eine Hauptgrundlage unserer mangelnden Gesundheit. Das kann nicht genug gesagt werden. In den letzten Vorkriegsjahren ist das auch von führenden Ernährungsphysiologen verschiedener Länder mit so viel Nachdruck gesagt worden, daß einige Regierungen nicht mehr anders konnten, als sich darum zu kümmern. Aber die Widerstände der Industrie, die nun einmal auf die jetzigen Gewohnheiten eingerichtet ist, waren so groß, daß überall nur mehr oder weniger schwächliche Kompromisse zustande gekommen sind und auch diese meistens nur vorübergehend. Hier eben zeigt sich die Schwäche des Abendlandes. In Amerika verfiel man auf die Idee, dem Weißmehl einige synthetische Vitamine zuzusetzen. Der Präsident der Eidg. Kriegsernährungskommission nannte dies in seinem Rechenschaftsbericht «weder eine erstrebenswerte noch eine vernünftige Lösung des Brotproblems; es sind nicht nur 3—4 Vitamine, die die Industrie billig auf synthetischem Wege herstellen und dem Brote zusetzen kann, sondern eine Vielzahl von Vitaminen und Spurenelementen, die den biologischen Wert des Vollkornbrotes begründen. Daß diese Vielzahl noch lange nicht erkannt ist, geht aus den fortwährend neu entdeckten Vitaminen hervor, wie auch aus der Tatsache, daß eine raffinierte Nahrung mit Zusatz aller bekannten Vitamine und der nötigen Mineralsalze keine normale Entwicklung erlaubt... Instinktiv wehrt sich das Volk gegen die ‚Apotheke' im wichtigsten Nahrungsmittel, dem Brot, und es ist sicher weder volkswirtschaftlich noch volkshygienisch verständlich, wenn ein biologisch hochwertiges Hauptnahrungsmittel durch hohe Raffinierung verteuert und biologisch minderwertig gemacht wird, um dann dem Mangel durch nochmals verteuernde Zusätze nur partiell abzuhelfen.» *

Die Schweizerische Kriegsernährungskommission ist deshalb in ihrem Rechenschaftsbericht zu dieser dringlichen Empfehlung gekommen: «*Ein Herüberretten des vollwertigen Brotes in die Nachkriegs- und Friedenszeit ist für die Volksernährung und Volks-*

---

* Ernährungsprobleme in Mangelzeiten. Die schweizerische Kriegsernährung 1939—1946. Von Prof. Dr. med. Alfred Fleisch. Benno Schwabe Basel 1946.

gesundheit, besonders der heranwachsenden Jugend, eine sehr wünschenswerte und außerordentlich wichtige Sache.»

Wir alle wissen aber, wie es damit in Wirklichkeit gegangen ist. Es ist fast nichts davon geblieben. Gerade jene, die es am nötigsten haben, auch die ärmeren Volkskreise, die körperlich Arbeitenden, die Bergbauern, sind aus Unkenntnis zum Weißbrot zurückgekehrt. Wenn der Vollkornverbrauch in letzter Zeit stark zunimmt, so sind es die Wohlhabenderen und Gebildeten, die es kaufen, nicht das «Volk». Die Behörden sind in der Bemühung, «das vollwertige Brot in die Friedenszeit herüberzuretten», viel zu wenig unterstützt worden.

«Tut um Gottes Willen etwas Tapferes», so möchte man auch hier ausrufen. Angesichts der Hindernisse, die die EKEK während der Rationierungszeit reichlich genug kennen gelernt hatte, wagte sie in ihrem Schlußbericht nur eine halbe Lösung, ein 85prozentiges Kompromißbrot vorzuschlagen. Dieses Kompromisse-Eingehen hat sich schon 1936, beim ersten «Vollbrot»-Versuch nicht bewährt. Der einzige, der an der Eidg. Brotkonferenz von 1936 gewarnt hat: «*Die Gesundheit gestattet keine Kompromisse*», war Dr. Bircher-Benner. Die Entwicklung hat ihm Recht gegeben. Dem Brot aus 85prozentigem Mehl fehlen eben gerade jene Bestandteile, die eine entscheidende Besserung der Gesundheit bewirken, und es ist auch leichter, die Menschen zu einem vollwertigen Brot zu bringen als zu einer schwachen Zwischenlösung.

Spitteler schreibt von jemand im köstlichen Roman «Imago»: «*Und weil er ein gescheiter Mensch war, so führte er auch ungesäumt aus, was er einmal für richtig erkannt hatte.*» Darum möchte ich jenen, die die Brotfrage wenigstens für sich selber lösen wollen, aus der bisherigen Erfahrung nützlichen Rat zu geben versuchen, weil beim Leser solche Gescheitheit vorausgesetzt werden darf.

Wer an seinem Wohnort richtiges Vollkornbrot backen lassen möchte, kann von der Steinmetzzentrale Hans Sackmann, Holbeinstraße 68, Basel, die *Backanweisungen* für «Bircherbrot» kommen lassen. Es lastet keine Provision auf diesem Brot, und wenn der Bäcker dafür mehr verlangen muß als für Weißbrot, so nur deshalb, weil er es in kleiner Menge herstellen, in eigener, längerer

Teig- und Backführung behandeln muß, und weil das Korn im Steinmetz-Naßschälverfahren von Strohteilen und Schmutz schonend gereinigt wird, damit es heikle Darmschleimhäute nicht reizen kann.

Wer selber Vollkornbrot backen will, einen Backofen hat und das Backen versteht, beachte die genannten Backanweisungen. Wer nur zum Kuchenbacken eingerichtet ist, kann wie folgt verfahren: Er beschaffe sich gereinigtes Korn (das ja auch als Notvorrat viel länger haltbar ist als selbst das weißeste Feinmehl) und mahle es in einer grobgestellten alten Kaffeemühle oder in einer jener schwedischen Handmühlen, die während des Krieges von den Ackerbaustellen für wenig Geld geliefert wurden. Ist eine kleine Kundenmühle erreichbar, so kann diese die Arbeit besorgen. Das einmal geschrotete Korn darf aber vor dem Verbrauch nur kurze Zeit lagern, da es sonst seinen besonderen Wert verliert. Zum Kneten nehme man, um nicht zu ermüden, anfänglich am besten nur 2 kg Mehl. Das gibt zwei Laibe von je 1300—1400 g Gewicht. Es braucht dazu 1500 g Vollkornschrotmehl, 500 g Haushaltungsmehl (am besten Steinmetz), 20 g Preßhefe, 2 gestrichene Eßlöffel Kochsalz und 950—1100 g Wasser. Das Haushaltungsmehl dient dazu, den Teig geschmeidiger und das Brot schneidbarer zu machen. Man kann aber statt dessen auch 2 kg Vollkornschrot nehmen und dazu 2 Eßlöffel Oel. Das bindet ähnlich und bereichert den Geschmack angenehm.

Im Schrotmehl sind oft harte Körnchen, Steinchen oder Holzteile. Darum muß das Korn vorher geprüft und verlesen werden. Man gibt es dann in eine große Schüssel, macht in der Mitte eine Mulde und leert dahinein die mit lauwarmem Wasser verdünnte Hefe — sie muß leicht vom Löffel fließen. Mit der Hefe wird etwas Mehl zu einem nicht zu dicken Vorteiglein vermischt wie beim Hefegebäck. Darüber wird noch etwas Mehl gestreut, damit sich beim «Gehen» des Teiges keine Kruste bildet. Die Schüssel wird zugedeckt und an einen warmen Ort gestellt, bis der Teig gut «gegangen» ist (1—3 Std.). Je nach Frische und Feuchtigkeit des Mehles nimmt man auf die 2 kg Mehl 950—1000 g lauwarmes Wasser, löst darin das Salz auf und gibt evtl. das Oel zu, arbeitet das langsam in das Mehl. Wenn alles Wasser in der Schüssel ist, muß 15—20 Min. lang gründlich geknetet werden unter ständigem Wenden und Drehen des Teiges, bis dieser schmiegsam und doch fest ist. Zuletzt wird er zwanzig Mal auf den Tisch geklopft, richtig aus der Höhe auf den Tisch geschmettert. Dann legt man den Teig wieder in die Schüssel und läßt ihn eine halbe Stunde lang in der Wärme ruhen. Sodann formt man daraus zwei längliche Brote, die man am besten in Cake-Blechformen (bis Zweidrittel voll) gibt und darin gut andrückt, nachdem die Formen zuvor leicht ausgebuttert und mit Haushaltmehl bestäubt wurden. Nochmals läßt man den Teig 10—15

Minuten in der Form ruhen. Im Ofen (leicht vorgewärmt) wird dann auf kleinem Feuer gebacken. Die Backhitze muß man selbst erproben. Wenn es zwei Stunden braucht, bis das Brot fertig ist, so hat man die richtige Einstellung gefunden. Bei zu kurzer Backzeit wird die Kruste zu hart und das Innere ungenügend durchgebacken, bei zu langer Backzeit kann das Brot zu trocken und farblos werden. Das Brot soll nicht vor dem zweiten Tag gegessen werden. Es hält sich gut acht Tage lang, aber luftig, nicht in Blechbüchsen aufbewahren! Man kann auch herrliche Weggli machen: statt Wasser und Oel halb Wasser und halb Milch, und 50 g Butter pro kg Mehl. ca. 80 g Teig pro Brötchen. Backzeit 20 Minuten bis eine halbe Stunde.

Aus gewaschenen und frischgemahlenen Weizenkörnern lassen sich herrliche Breie und Aufläufe bereiten, so neben gewöhnlichem Vollkornbrei mit Milch zum Beispiel folgendes Rezept, das wir den «Morgartenbrei» nennen: 1 Liter Gemüsebrühe oder ½ Liter Milch und ebensoviel Wasser, 125 g gewaschene Weizenkörner frisch gemahlen, 3 Löffel Hirsegrieß (zum Verdicken), weich kochen. Darunter geriebenen Käse oder Schabzieger mischen, darüber Zwiebel oder Kräuter feingehackt streuen. Diese Speise sättigt und befriedigt alt und jung ungemein und mundet auch den Ahnungslosen.

In allen Ernährungsfragen kommt es ja viel mehr auf die kleine tägliche Gewohnheit als auf die Ausnahme an. Es geht also darum, Vollkornbrot und Vollkornbrei als Gewohnheit *im Alltag* an die Stelle von Weißbrot und Weißmehlspeisen zu setzen, während Weggli und Kuchen wieder ihren Platz bei festlichen Gelegenheiten erhalten mögen, wie zur Zeit Gotthelfs.

Zum Schluß mag noch auf die neueste, etwas verblüffende Entwicklung der Vollbrotfrage hingewiesen werden: Seitdem man weiß, daß *rohes* Getreide ohne irgendwelche Gefahr von Strahlenpilzentzündung gegessen werden darf, wurden Versuche mit Frischweizenbrei gemacht, und die Ergebnisse sind außerordentlich interessant. Man kann sie noch nicht voll erklären. Bei einer im übrigen naturnahen, einfachen Kost, die mit täglich 25—50 g Rohweizenschrotbrei und mit 50—100 g gekochtem Vollkornbrei ergänzt wurde, sah man Neigung zu Dauerkatarrhen verschwinden, blasse Wangen rot, dünne Haare kräftig, gelbe, brüchige, dünne Finger- und Zehennägel gesund und stark werden. Vor allem veränderte sich der Stuhlgang beinahe zauberhaft: er wurde auch nach jahrelanger Trägheit auf einmal prompt und normal. Stillende Mütter bekamen plötzlich reichlich Milch für das Kind. Es trat

im Sommer auch eine raschere und bessere Bräunung der Haut ein. Am auffallendsten ist wohl das volle und langanhaltende Sättigungsgefühl, das von einer geringen Menge solchen Frischkornbreies ausgeht.

Um diesen Brei zuzubereiten kann man verschiedene Getreidearten mischen. Hartweizen ist ungeeignet, am besten ist dafür der kleberarme heimische. Man vermahlt ihn abends auf Schrot- oder grobgestellter Kaffeemühle zu einem flockigen, gröberen Schrot und nimmt davon 50—60 g (4—5 Eßlöffel) pro Kopf, um sie mit 6—7 Eßlöffel Wasser (nicht Milch!) einzuweichen, im Winter in einem temperierten, nicht warmen Raum. Der Schrot quillt auf und soll sich gerade mit dem vorhandenen Wasser sättigen. Anderntags genießt man diesen Brei unerhitzt in nüchternen Magen als erste feste Nahrung, nicht mehr als 50 g, am besten gemischt mit Frischobst oder Dörrobst oder geriebenen Karotten. Den Kindern kann man den Brei mit Zugabe von etwas kondensierter Milch angenehm machen.

Es wäre wertvoll, viel weitere Erfahrungen mit dieser einfachen Kostbereicherung zu sammeln, da sich hier ein neues Gebiet mit bedeutenden Möglichkeiten zu öffnen scheint und der Wert der Vollkornnahrung auf keine andere Weise so eindrucksvoll dargetan werden kann wie auf diese.

Erfahrungen

mit der biologischen Wirtschaftsweise in Dänemark

PETER BLASER

II.

Marinus Hansen ist nicht der einzige draußen auf Westjütlands Heide, dessen Erfahrungen den Beweis für die Richtigkeit der Methode erbringen.
Landwirt Axel Jensen, Söndermarken, Varde, bebaut einen Hof mit 15 ha leichtem Heideboden, der im Laufe von 30 Jahren frucht-