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

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 30 (1975)

Heft: 4

Artikel: Zum biologischen Gemüse nun auch das Bio-Vollkornbrot : eine neue Leistung für Konsumenten und Produzenten

Autor: C.A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-892779

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: 13.07.2025

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

fertig wird. Er darf sich dann aber auch nicht wundern, wenn ihm die Unfruchtbarkeit und Ernährung seiner Tiere im Stall mit Futter aus solchen Böden größte Sorgen macht.
Dies nur ein paar Hinweise. Wer wundert sich da noch, daß die Besprechung der durch unsere mikro-biologischen Bodenuntersuchungen gefundenen Werte zum Wertvollsten gehört, was wir in unserer Gruppenarbeit besorgen. So erst wird die organisch-biologische Anbauweise eine wissenschaftlich unterbaute Kulturarbeit. Den Behörden und den Verbrauchern gegenüber geben sie Aufschluß über den biologischen Wert der Nahrung, die wir für sie erarbeiten.
Die mikro-biologischen Untersuchungen unserer Böden gehören zum Fundament unserer Anbauweise.
Entscheidend wichtig für die Auswertung der durch sie erhaltenen Werte ist das sorgfältige Erheben der Bodenproben und das gewissenhafte Ausfüllen der dabei nötigen Protokolle durch unsere Landbauberater.
Wir kennen heute aus jahrelanger Erfahrung die umfassende Bedeutung der mikro-biologischen Bodenuntersuchungen. Wir danken deshalb allen, die sie uns ermöglicht haben und ermöglichen: Herrn Dr. Rusch, seiner einstigen Assistentin und heutigen Betreuerin unseres Laboratoriums, aber auch unseren Landbauberatern, die nimmermüd sich in ihren Dienst stellen.

Zum biologischen Gemüse nun auch das Bio-Vollkornbrot

Eine neue Leistung für Konsumenten und Produzenten.

Das wöchentliche Bio-Gemüsepaket der AVG Galmiz hat schon seit langem in Tausenden von Familien Aufnahme gefunden und findet immer neue Freunde. Soviel Treue ließ den Gedanken keimen und wachsen, der bewährten Idee noch eine neue Dienstleistung anzugliedern und den vielen treuen Familien auch ein echtes biologisches Vollkornbrot, das «Möschberg-Brot» im Abonnement zur Verfügung zu stellen. Trotz mancher Bedenken wurde im September 1975 nach monate-

langen Versuchen mutig der große Schritt gewagt. Der Erfolg übertraf alle Erwartungen: nach nur 2 Monaten beziehen schon fast 1000 Familien ihr wöchentliches Bio-Brotpaket und täglich treffen neue Bestellungen ein, zur Freude – so hoffen wir – der Bezüger, zur dankbaren Freude der Initianten und zum Wohle der vielen Bio-Getreidebauern im ganzen Lande. Nur nebenbei bemerkt: auch zur Freude der von Verlust geplagten PTT, der dies ebenfalls zu gönnen ist. Auf Weihnachten hin wird dieses Bio-Vollkornbrot noch einen köstlichen Bruder bekommen: ein herrlich mundendes Früchtebrot – selbstverständlich ausschließlich mit Bio-Vollkornschrot und dazu mit Birnenschnitz, Feigen, Sultaninen, Haselnüssen, Mandeln, Äpfeln, Orangeat und Citronat, das ebenfalls im Abonnement bezogen werden kann und hoffentlich in vielen Stuben heimisch wird.

Was ist wohl das Geheimnis dieses Erfolges? In erster Linie zweifellos das berechtigte Vertrauen der vielen Abonnenten in die AVG-Galmiz, daß auch für dieses Brot ausschließlich garantiert biologisches Getreide verwendet wird. Dieses Vertrauen ist vollauf gerechtfertigt: durch lückenlose Kontrollen beim Anbau, eine erprobte Zusammenarbeit mit der Eidg. Getreideverwaltung, eine strenge Auswahl der Hilfsbetriebe und wirkungsvolle vertragliche Abmachungen wird in der Tat absolut sichergestellt, daß das Bio-Getreide vom Produzenten unvermischt zur Mühle gelangt und vom Müller separat gelagert, vermahlen und direkt in eine Backstube geliefert wird, wo ausschließlich dieses biologische Brot gebacken wird und deshalb jede Garantie geboten ist.

Ebenso wichtig ist sicherlich, daß es sich um ein Vollkornbrot im wahren Sinne des Wortes handelt, in welchem alle die wertvollen Nähr-, Wirk- und Faserstoffe des ganzen Getreidekornes und des Keimlings enthalten sind. In der Tat wird der für dieses Brot bestimmte Weizen und Roggen vom Müller lediglich schonendst geputzt und sodann mit allen seinen Randschichten und Keimlingen vollständig zu feinstem Schrot vermahlen, welcher also den ganzen Reichtum des vollen Kornes in sich schließt und nur mit Meersalz und Hefe ohne irgendwelche Backzusätze verarbeitet wird. Daß solches Vollkornbrot wesentlich wertvoller ist als weißes oder halbweißes,

aber auch als Ruchbrot, ist schon seit Jahrhunderten eine Binsenwahrheit, die allerdings wie so viele andere Wahrheiten nicht ernst genommen wird. Schon die alten Ägypter waren Künstler des Brotes, die Griechen betrachteten es als eine göttliche Speise, die römischen Legionäre eroberten mit ihrem selbst gebackenen Getreidefladen als Hauptnahrung die ganze damals bekannte Welt. Erst unserer «Zivilisation» blieb es vorbehalten, das Brot seines vollen Wertes zu berauben und zum Genußmittel zu degradieren. Was wertvoll und gut ist, bekommen bei uns die «glücklichen» Schweine, und wir arme Menschen haben dafür mit Speck und Kalorien zu kämpfen. Eine ähnliche Umwertung erfuhren ja leider auch manch andere Belange und geistige Werte. Soll man das einfach so hinnehmen oder wäre es nicht doch besser, wieder zu denken anzufangen? Versuchen wir es wenigstens bei der Ernährung! Auch in dieser so banalen Frage vermag uns einer der größten Geister des Mittelalters, der lange Zeit in Basel lebende und dort begrabene Erasmus von Rotterdam, ungewollt noch nach seinem Tode eine wichtige Lehre zu geben: Nach einem Bericht von Adolf Roos über «Das Kieferskelettmaterial vom ehemaligen Gottesacker des Augustinerklosters (in Basel), Rückschlüsse auf die Essensgewohnheiten der Mönche und ihrer Zeitgenossen» im SANDOZ-Bulletin 28/1973 besaß der 69 Jahre alt gewordene Erasmus ein völlig kariesfreies Gebiß und hatte nur einen einzigen Zahn wegen eines Abszesses verloren. Bis 1529 fand man in diesem Kloster weniger als 10% Karies, im Basel der Neuzeit sollen nach demselben Bericht ca. 85% Karies anzutreffen sein. Wie ist das zu erklären? Der Bericht schreibt dazu: «Jedenfalls dürfte dieses Vollkornbrot Hauptnahrungsmittel Nr. 1 im Klosterhaushalt gewesen sein, woraus sich die starken Abrasionserscheinungen an den Gebissen der Mönche erklären lassen.» Derselbe Bericht beweist zugleich, daß dieses Ergebnis nicht nur einer äußerlichen mechanischen Wirkung zu verdanken war, sondern daß die Wert- und Wirkstoffe des ganzen Getreidekornes ganz offensichtlich auf die innere Gesundheit der Zähne und sicherlich auch des ganzen Organismus wirken. Als verblüffend klarer Beweis werden die Abbildungen von Schnitten durch zwei Ratten-Nagezähne nach 26-wöchiger Ernährung mit Roggenfeinmehl im einen und mit Vollkornbrot im andern Falle

gezeigt: bei Fütterung mit Feinmehl eine «schwere Störung des Aufbaues im Innern des Zahnkeimes», bei Ernährung mit Vollkornbrot ein herrliches, einwandfreies Bild eines durch und durch gesunden Zahnaufbaues! Diese verblüffende Wirkung des Vollkornbrotes auf Zähne und Gebiß ist natürlich nur ein kleiner Ausschnitt aus der Wirkung einer vollwertigen Ernährung auf den Gesamtorganismus. Es ist ja völlig undenkbar, daß diese Wirkung ausgerechnet bei den Zähnen haltmacht – aber allein schon die Zähne würden ja ein Zurück zum Vollkornbrot hundertmal rechtfertigen. Auch der Grund für diese Wirkungen ist kein Geheimnis: für heute wollen wir zum Abschluß nur auf eine längst bekannte vergleichende Tabelle hinweisen, die für sich selber spricht. Später gibt sich vielleicht die Möglichkeit, auf die Bedeutung dieser Wirkstoffe des ganzen Getreidekornes und auch auf die Bedeutung der pflanzlichen Rohfasern als Ballaststoffe näher einzugehen.

Gehalt an Vitaminen und Mineralien bei verschiedenen Mehlsorten

mg/kg	75%iges Weißmehl	Vollkornmehl
Aneurin oder Vitamin B_1	0,7	5,1
Laktoflavin oder Vitamin B_2	0,4	1,3
Nikotinsäure	7,7	57
Pyridoxin oder Vitamin B_6	2,2	4,4
Pantothensäure	23	50
Tokopherol oder Vitamin E	0	24
Kalzium	60	120
Magnesium	120	250
Phosphorsäure	920	4230
Eisen	7	44
Mangan	20	70
Kalium	1150	4730
Kupfer	1,5	6
Eiweiß g/kg	110	127

Aus Heupke/Rost: «Was enthalten unsere Nahrungsmittel»

Die bis hieher treu gebliebenen Leser mögen ihre Schlüsse aus dieser Tabelle selbst ziehen und werden sicherlich verstehen, warum das neue biologische «Möschberg-Brot» mit so großem Enthusiasmus und mit so großen Hoffnungen gestartet wurde.

C. A.