Ein Gesundheits- und Kraftbrot erster Klasse

Autor(en): **Schmidtbauer, Matthäus**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **20 (1910)**

Heft 6

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038112

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

frischen, reinen Saft von Erdbeeren, Pfirsichen, Trauben oder das geschabte Fleisch von Aepfeln. Ein großes Labsal bilden solche frisch ausgepreßte Fruchtsäfte für Kranke, namentlich Fiebernde. Obst ist in jeder Form ein schätzenswertes dietätisches Mittel bei allen Stoffwechselkrankheiten, Rheumatismus und Gicht. Der Botaniker Linee erzählt, daß er bei jedem Gichtanfall eine Schüssel Erdbeeren verzehrte und regelmäßig am folgenden Tage gesund war.

Wir können also mit Recht sagen, daß frisches Obst nicht nur ein labendes Genußmittel, sondern auch ein wohlschmeckendes Naturheilmittel bildet. Möge das immer mehr anerkannt und gewürdigt werden. Täglich soll es auf unserm Speisezettel stehen zu Nutz und Frommen für Jung und Alt!

Ein Gesundheits- und Kraftbrot erster Klasse.

(Von Matthäus Schmidtbauer.)

Vielseitig wurde ich schon um eine Anleitung zum Backen eines guten Brotes angegangen. Aus diesem Grunde will ich heute ein diesbezügliches Rezept vorführen, das, richtig ausgeführt, ein wirklich vorzügliches Brot liefert. Zu einem guten Brote bedarf man auch eines guten Getreides (Weizens [1]), den man sich aber auf einer eigenen Schrotmühle [2]) selbst mahlen soll. Vorher muß man den Weizen von allen Unreinigkeiten säubern, zur Sommerszeit kann man ihn sogar waschen und ihn dann in der Sonne wieder trocknen. Erst jetzt mahle man ihn, aber mehr feinschrotig [3]) und nie mehr auf einmal, als man verbacken will. In diesem Schrotmehl ist also der gesamte Weizeninhalt, somit auch die Kleie enthalten, und das ist die Hauptbedingung bei unserem Gesundheitsbrot. Wir wissen ja bereits, daß die sogenannten Nährsalze gerade in der Kleie sich vorfinden. Für eine kleinere Herdbackröhre kann man wohl nur zwei Wecken gleichzeitig backen. Dazu nehme man ein Kilo Schrotmehl. Dann löse man 15 Gramm Preßhefe in 1/2 Liter lauem (zirka 35° C.) Wasser auf. Vor dem Anrühren des Teiges menge man etwa 15 Deka gemahlene Wall- und Haselnüsse gemischt und 1/4 Kilo feingeschnittene, entkernte Zwetschken unter das Mehl. Und nun wird das Anmachen des Teiges begonnen, der innerhalb einer halben Stunde tüchtig zu kneten ist. So verarbeitet, gehen Nüsse und Zwetschken fast ganz in den Teig auf, was für die Saftigkeit dieses Brotes so wichtig ist. Nachdem nun diese lange Kneterei beendet ist, gebe man noch etwa 15 Deka Korinthen (das sind die kernlosen Weinbeeren) und ebenso viele nicht zu klein geschnittene Datteln oder Feigen darunter. Und diese beiden Zutaten werden nur kurz in den Teig verknetet, die Masse in zwei Wecken geformt und in zwei längliche Blechpfannen (Backmodeln), welche vorher mit etwas Fett (Butter oder ein Pflanzenfett) ausgestrichen und mit Schrotmehl leicht ausgestäubt werden, gegeben und in einen gut warmen Ort zum Gehen des Teiges gestellt. Hebt sich nun dieser (in zirka einer Stunde), dann kommen diese beiden Brotmodeln mit dem nun backfertigen Teig in die Herdbackröhre, wo sie zirka 1—1 1/2 Stunden (je nach der jeweiligen Hitze) gut ausgebacken sind.

[1]) Ich versetze mein Brot nicht selten mit Hafermehl, also ein Teil Weizen und ein Teil Hafer.

[2]) Gute Schrotmühlen liefert Zemsch in Wiesbaden. Wer kaufen will, verlange einen Prospekt. Die sogenannte Vegetarianer-Schrotmühle ist wohl die empfehlenswerteste.

[3]) Diese Mühle kann auf Fein- und Grobschrot gestellt werden.

An Stelle der hier zugemengten Früchte können auch andere verwendet werden, so die einheimischen, z. B. feingeschnittene, gedörrte Apfelspalten, Kletzen u. dgl. Nur ist zu beachten, daß Leute, welche zu Stuhlverstopfung neigen, als Hauptbeigabe (und darunter verstehe ich jene Frucht, welche mit dem Teige ganz und gar verknetet wird) Zwetschken verwenden und solche, welche leicht zu Diarrhoen neigen, als Hauptbeigabe klein geschnittene Kletzen geben; es wirken ja bekanntlich Zwetschken auflösend und Kletzen (gedörrte Birnen) zusammenziehend. Gerade diese Hauptbeigabe, das sind jene feingeschnittenen Früchte, die während des halbstündigen Knetens mitgeknetet werden, verleiht dem Brote seine Saftigkeit und den so würzigen Geschmack.

In diesem Brote ist also das Ganzmehl in seinem Vollwerte mit den Fruchtnahrungswerten, besonders in den Nüssen, in der vollendetsten Weise vertreten und so wird diese Brotart geradezu zu einem Idealnährmittel, wie kein anderes. Auch wird die Nußnahrung in dieser Form am bequemsten mitgegessen und ausgezeichnet verdaut. Ebenso ist diese Brotart ein **Wunderheilmittel**[4]) bei veraltetem Leibesverstopfungen.

So haben wir also in diesem Brote nicht bloß ein vorzügliches Nahrungsmittel, sondern auch ein probates Heilmittel. Kindern aber ist diese Brotart eine Lieblingsspeise, bei der sie unzweifelhaft auch gut gedeihen werden.

Wer aber all diese Früchte weglassen will, der bekommt nach obigem Rezepte ein gutes Grahambrot, das aber niemals so saftig ist und bleibt, wie unser Fruchtbrot. Salz verwende ich bei diesem Brote nicht — wer aber ohne dasselbe nicht leben zu können glaubt, der kann ja gleich in das Anrührwasser eine Prise geben. Oben angegebene Fruchtzutaten können ebenso nach Geschmack und nach den Vermögensverhältnissen in Qualität und Quantität beliebig abgeändert werden, was besonders für die Nüsseverwendung beachtet werden wolle.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

[4]) Die Hauptwirkung liegt in der Kleie, in den Nüssen, welche die Verdauungswege sozusagen einfetten und in den Zwetschken.

Eine Neuerung in der Fußbekleidung.

Ueber Sohlen aus Gummi anstatt aus Leder schreibt Sanitätsrat Dr. Beerwald in den „Blättern für Volksgesundheitspflege" folgendes:

In der Beschuhung unserer Füße haben wir uns mit einer gewissen Einseitigkeit daran gewöhnt, hauptsächlich das Leder zu benutzen, und nur zu sportlichen Zwecken oder im Restaurationsbetriebe seitens der Kellner, finden die Gummisohlen Verwendung. Es ist nicht ohne Bedeutung in der Beurteilung der Ledersohle, daß man sich in dieser zweifachen Hinsicht ihrer weniger bedient, und wenn wir fragen, weshalb der Spieler beim Schlagball die Gummisohle bevorzugt, so erfahren wir, daß es nicht allein die Schonung der Spielanlage ist, sondern eben so sehr die größere Elastizität, welche beim Laufen und Springen diese Art der Beschuhung gibt. Andere Gründe hat der Kellner. Nicht nur mit einer gewissen erhöhten Elastizität, sondern auch viel leichter kann er mit seinen Gummisohlen durch die Gasträume schreiten, sein Tritt ist um vieles weniger hart und die Ruhe, welche jedes gute Restaurant auszeichnen soll, wird dadurch wesentlich gefördert. Diese letztere Eigenschaft der Gummisohle läßt es bei dem lärmenden geräuschvollen Leben der Gegenwart als sehr wünschenswert erscheinen, daß ihr Gebrauch ein allgemeiner werde und daß sie vor allem in den Wohnhäusern zur Verwendung komme. Bei dem hohen Preis des Stadtgeländes wohnen in unseren Großstädten die