Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 5

Artikel: Die Geschichte der Vogel-Brote
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969608

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: 10.07.2025

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

merksamkeit zuwenden, denn ohne diese gleichzeitige Lösung kann man die Ernährung der Völker keineswegs in eine gesundheitlich günstigere Phase lenken. Es ist dabei unbedingt darauf zu achten, das bereits erwähnte Eiweissoptimum von täglich 50–70 Gramm pro Person einzuhalten. Die verschiedenen Entfettungskuren, die besonders von den Amerikanern stark empfohlen werden, weil sie glauben mit ganz wenig Kohlehydraten und viel Eiweiss den richtigen Weg gefunden zu haben, mögen in bezug auf die Gewichtsabnahme wohl einen gewissen Erfolg zeitigen, gleichzeitig versäuern sie jedoch den Körper und benachteiligen ihn in der zuvor erwähnten Weise.

Sprechendes Beispiel

Auf einer kleinen Fidschiinsel an der Südspitze von Neuseeland, wo sich die Bevölkerung vorwiegend mit Fischen und Meertieren ernährt, traf ich eine typisch einseitige Eiweissüberernährung an. Trotz dem günstigen Klima konnte ich besonders bei Frauen oft Venenstörungen mit stark erweiterten Kapillaren feststellen, was die Haut blaurot erscheinen liess. Einige litten auch an Gefässstörungen und am Abend waren ihre Beine aufgelaufen. Die Insel ist ziemlich abgelegen, und es scheint, dass es Leute darauf gibt, die sie noch nie verliessen, die noch nie das Festland betraten.

Da diese Insel zum Teil sehr tiefgründigen, sauren Moorboden aufweist, könnten dort Karotten, Randen und allerlei Gemüse gut gedeihen, aber niemand scheint den Wert einer solchen Ernährung zu kennen und zu erfassen, weshalb es völlig an jeglicher Anleitung gebricht. Diese zusätzliche Pflanzenkost würde bestimmt den notwendigen Ausgleich schaffen, aber niemand sorgt für eine entsprechende Anregung oder gar für das notwendige Samengut. Vergleicht man diese Zustände mit dem üppigen Gemüsereichtum, der im peruanischen Hochland gedeiht, dann muss man in gesundheitlicher Hinsicht diese Inselbewohner nur bedauern.

Die Geschichte der Vogel-Brote

Vor Jahren konnte ich bei einem Aufenthalt in Nordafrika feststellen, wie Eingeborene entlegener Dörfer ihr Getreide lagern. Es geschieht dies noch wie vor 2000 Jahren. Inmitten einer Häusergruppe befand sich ein Kegel aus Stein oder Lehm. Da dieser innen hohl war, konnte er gut als Getreidelager dienen, denn er schützte das Getreide sowohl vor Feuchtigkeit als auch vor Tieren. Diese Getreidevorräte bestanden aus Weizen oder Gerste. Die Eingeborenen bedienten sich ihrer je nach Bedarf, indem sie zum Mahlen der Körner Handsteinmühlen verwendeten. Das so gewonnene frische Mehl verarbeitete man sogleich zu Brot oder auch nur zu Brei. Dieses Verfahren war völlig richtig, obwohl die Bewohner dieser einsamen Gebiete die zerstörende Wirkung, die der Sauerstoff auf das verletzte, zu Mehl verarbeitete Getreide ausübt, kaum kannten. Sie hatten diese Gewohnheit von ihren Vorfahren übernommen, und es stand daher für sie fest, dass es damit seine Richtigkeit habe.

Schon im Altertum war es üblich, auf diese Weise mit dem Getreide vorzugehen, denn die alten Völker jener Zeit lagerten sämtliches Getreide in unverletztem Zustand, als ob sie gewusst hätten, dass es dadurch nichts von seinem Wert einzubüssen hatte. Nur bei Bedarf verarbeitete man die Körner zu Mehl, und zwar nur gerade so viel, als man zum täglichen Gebrauch benötigte. Ein bestätigendes Beispiel ist der Bibelbericht über Joseph, der als Premierminister von Ägypten für genügend Getreidevorräte besorgt sein musste. Hätte er sich statt dessen Mehlvorräte beschafft, dann wäre dadurch der Wert des Getreides vermindert worden. Ob er sich bewusst war, dass sein Vorgehen lohnender war, ist nicht bekannt. Jedenfalls handelte er ganz einfach nach der Gewohnheit jener Zeit, doch ist auch nicht ausgeschlossen, dass ihn dabei

reifliche Überlegung leitete, erklärte doch Jesaja einige Jahrhunderte später, als er das Anpflanzungsverfahren eines Landwirtes zu rechtfertigen suchte: «So lehrte ihn sein Gott.» Auch Josephs weise Geschicklichkeit schöpfte aus dieser Quelle.

Folgerichtige Überlegungen

Das Getreide enthält in sich, besonders was den Keimling anbetrifft, ein von der Natur gegebenes Ferment Diastase, das die Stärke in Zucker umzuwandeln hilft. Dies geschieht vor allem beim Keimen, was dem Keime ermöglicht, die Stärke als Nahrung in Zuckerform aufzunehmen. Es ist dies somit die Milch für das junge, keimende Leben, das eine neue Getreidepflanze werden soll. Das gleiche Ferment Diastase hilft zudem dem Menschen, die Getreidenahrung, also auch das Brot, besser verdauen zu können. Wird nun Mehl auf Vorrat hergestellt, dann verliert dieses durch die Lagerung von Tag zu Tag an Diastasegehalt, so dass es nach einigen Wochen die aktive Kraft dieses Fermentes völlig eingebüsst hat. Diese Feststellung lässt uns bestimmt leicht erkennen, dass das weisse Patentmehl, das von Amerika in die ganze Welt verschickt wird, nicht nur arm an Mineralien und Vitaminen ist, sondern auch an Diastase. Stellt man ein Vollkornbrot aus Vollmehl her, das schon längere Zeit gelagert wurde, dann kann man auch damit rechnen, dass es dadurch im Wert vermindert wird. Das im Vollkornbrot verwendete Getreide muss, um den vollen, maximalen Wert aufweisen zu können, am gleichen Tag, an dem es gemahlen wird, auch verteigt und verarbeitet werden. In solchem Zustand ist das Mehl noch mühlenfrisch oder mühlenwarm, wie sich der Fachmann diesbezüglich ausdrückt, und dass dies für uns von besonderem Nutzen ist, haben wir soeben eingehend erklärt.

Die Steinmühle

Auch das Mahlen des Getreides auf einer Steinmühle ist wichtig, denn eine Metallmühle erhitzt sich viel mehr, auch scheint Metall katalytisch ungünstig und wertvermindernd auf das Getreide einzuwirken. Beim Besuch einer Mühle traf ich einmal einen alten Müller an, der mir nicht nur die neue, moderne Mühle, sondern auch seine alte Steinmühle zeigte, denn er war mit ihr immer noch sehr verbunden. Überzeugend sagte er daher von ihr, dass sie lebendiges Mehl schaffe, während das Mehl, das aus der modernen Metallmühle stamme, tot sei. Dieses Aussage beschäftigte mich lange, und ich habe immer wieder über sie nachgedacht, denn der alte Müller sprach aus jahrzehntelanger Erfahrung und Beobachtung heraus.

Vogel-Brote

15 Jahre verstrichen seit meinem anfangs erwähnten Besuch in Nordafrika, wo ich die altmodische Mehl- und Brotbereitung wahrgenommen hatte, bis ich mich entschloss, ebenfalls ein Brot herzustellen, das die erwähnten Voraussetzungen erfüllen würde. Meine ersten Privatversuche zeigte ich einem damals bekannten Spezialisten für Vollkornbrote. Er privatisierte zu jener Zeit im Tessin. Von ihm erhielt ich noch einige technische Winke, worauf das Vogel-Brot seinen Anfang nahm. Allerdings verstrichen noch einige Jahre, bis Geruch und Geschmack so waren, wie ich es wünschte, denn der Gehalt alleine genügt nicht, da ein Brot auch geschmacklich ansprechend sein muss, damit man es gerne isst.

Nachdem ich in der Schweiz Fuss gefasst hatte, fand ich auch in Holland einen Bäkker, der die Herstellung für jenes Land übernehmen konnte. Bald gewann daher das Vogel-Brot Tausende von Liebhabern in einigen Grossstädten Hollands. Aber auch in Australien sollte es sich ausbreiten, denn ich erhielt durch einen australischen Geschäftsfreund Verbindung mit einem erfahrenen deutschen Bäcker, wohnhaft in Sydney. Dieser erklärte sich bereit, das Vogel-Brot in Australien herzustellen. Da die Einsendung des Rezeptes nicht auch das Qualitätsproblem zugleich zu lösen vermochte, sandte ich ihm einen eingearbeiteten Bäcker, der seine Angestellten richtig schulen konnte. Auf diese

Weise fand das Vogel-Brot auch in Australien seinen Einzug und seine weitgehende Verbreitung, denn heute ist es gewissermassen im ganzen Lande erhältlich. Da es zudem sehr beliebt ist, findet es in Australien unter den Vollkornbroten auch den grössten Anklang. Natürlich freut es mich, dass ich dadurch der Bevölkerung Australiens zu einem gehaltvollen und schmackhaften Brot verhelfen konnte.

Nachdem Australien auf diese Weise versorgt war, folgte Neuseeland, dann Finnland, und bereits nach kurzer Zeit verfügten auch die Finnen über ein kernigschmackhaftes Brot, dessen Mehl von einer guten Steinmühle zubereitet wird. Inzwischen hatte ich aber in der Schweiz weniger Glück. Wohl hatte sich das Vogel-Brot 10 Jahre steigender Beliebtheit erfreut, aber dann war meine Wahl in der Geschäftsleitung weniger glücklich, und da der Vertrag der gemieteten Lokale dem Ende zuging, glaubte ich, günstig zu handeln, wenn ich mit einer berufsverwandten Firma zusammenarbeiten würde. Aus diesem Grunde gelangte die Herstellung der Vogel-Brote nach Lenzburg. Nun begehrten jedoch die eingeschulten Bäcker nicht von Bern wegzuziehen, und dem neuen Personal gelang es leider nicht, die Qualität zu halten. Viele meiner Freunde und andere Liebhaber der Vogel-Brote teilten mir schriftlich, telefonisch und mündlich ihre Enttäuschung über den Qualitätsabfall mit. Da es Mühe und Geduld braucht, die Qualität wieder auf ihren früheren Stand zu heben, müssen wir nun in der Wahl neuer Hersteller sehr kritisch vorgehen, weshalb wir mit den neuen Bedienungsmöglichkeiten noch etwas zurückhaltend sein müssen. Sobald wir die geeigneten Umstände wieder schaffen können, werden auch die Vogel-Brote für grosse und kleine Liebhaber wieder zur vollen Zufriedenheit zur Verfügung stehen.

Rauschgiftsucht

Es war im Jahre 1920. Ich war damals noch nicht ganz volljährig, befand mich aber während der Sommerferienzeit ganz allein voll Unternehmungsfreude auf einer Wanderung im Mittelmeergebiet. Ohne schwerwiegende Gefahren zu kennen, landete ich eines Abends nichtsahnend im Matrosenviertel einer Hafenstadt. Da ich hungrig war, liess ich mich gern von einem Seemann in ein Speiselokal führen. Es befanden sich viele Seeleute, aber auch allerlei fragwürdige, eigenartige Gestalten darin. Sie alle assen, tranken und spielten. Eigentlich berührte mich die ganze Umgebung, in die ich so vertrauensvoll hineingeraten war, gleich von Anfang an etwas ungewöhnlich. Ebenso ungewöhnlich war für mich auch die dargebotene Nahrung, und wenn ich nicht so überaus hungrig gewesen wäre, hätte ich sie wohl kaum angerührt. So aber blieb mir nichts anderes vor, als mich dahinter zu setzen. Allerlei Meertiere, Tintenfische, Muscheln und dergleichen mehr wurden aufgetischt. Alkohol und die verschiedensten Getränke, die man mir anbot, lehnte ich entschieden, wenn auch höflich ab. Jedenfalls war es gerade an diesem Ort günstig, dass ich in meiner Jugendzeit nie irgendwelchen Alkohol trank, so konnte ich mit wachen Sinnen prüfend beobachten, was sich alles um mich herum abspielte. Immer lauter wurde die Unterhaltung, und ich war nicht erstaunt, dass sich plötzlich daraus ein Streit entwickelte, der in eine regelrechte Schlacht ausartete. Als die unheimlichen Gesellen mit Messern aufeinander losgingen, ergriff ein grosser, kräftiger Matrose einen Stuhl, riss ein Bein davon los und zertrümmerte damit die Lampe, die das Lokal beleuchtete. Rasch verkroch ich mich in eine geschützte Ecke, um ja nicht etwa in den Tumult verwikkelt zu werden, und wartete dort aufmerksam, doch immerhin gelassen, bis sich der Sturm allmählich gelegt hatte. Jammernd erschien der Wirt alsdann mit einem Kerzenlicht und führte mich an den bestellten Schlafplatz in dem nebenan liegenden Schlafraum.