Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 39 (1931)

Heft: 7

Artikel: Unser tägliches, kräftig gebackenes Brot gib uns heute!

Autor: Gelpke, L.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-547000

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: 06.12.2025

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

Unser tägliches, kräftig gebackenes Brot gib uns heute!

Von Prof. Dr. L. Gelpke, Pratteln.

Es ist in erster Linie ein Verdienst der Zahnärzte, immer und immer wieder auf die Geschmacksverirrungen unserer täglichen Nahrung hinzuweisen. Unsere Zeit regiert die Mode zehnmal mehr als vor 100 Jahren. Daher hält man die Hotelküche mit ihren Hors d'œuvres, Consommées (sprich Mutterlauge), pikanten Braten, Saucen und Mayonnaisen, den jedes Maß übersteigenden Zuckergenuß eigentlich für ungesund, für viel weniger schmackhaft als die gute bürgerliche, gemüsereiche Kost — aber man ißt sie, weil sie Mode ist und für vornehm gilt.

Auf der andern Seite hat die übermäßige Ueberschätzung der ausschließlichen Rohkost zu eigentlicher Sektenbildung geführt und ist zum Stigma der Schizoiden, der Eigenbrötler, geworden — zum großen wirtschaftlichen Schaden des irregeleiteten Volkes.

Vor allem aber steht es kläglich um Qualität, Zubereitung, Schmackhaftigkeit und Bekömmlichkeit unseres Hauptnährmittels, des Brotes. „Wer Brot verwüstet, kommt in die Hölle", heißt es schon seit 1000 Jahren. Wir alle, Produzenten und Verbraucher, Behörden und Volk, verwüsten aber Brot, sinnlos wie die einfältigen Kinder.

Jedermann weiß es, die Hygieniker und die Zahnärzte rufen es täglich und stündlich aus, daß die ultra-weißen, ausgemahlenen Sorten ihre nahrhaften Eiweiß- und Mineralstoffe verloren haben, daß die Kraftbestandteile der Brotfrucht, wie Kleie, zu großem wirtschaftlichem Nachteile als Viehfutter verwendet werden. — Aber alles ißt das weiße, fade, kraftlose Menschenfutter, denn es gilt für Herrenbrot.

Vergeblich mahnen Zahnärzte und Mediziner, wenn ihr Vollbrot esset, so spart ihr an der Zahnarztrechnung, bekommt bessere Zähne, stärkere Knochen und Gewebe, weniger Platt- und Knickfüße, Erschlaffungskrankheiten, wie Krampfadern, Hängebauch, Lungen-, Herzerschlaffung, Aderverkalkung. Alles umsonst, man verlangt Weißbrot, Herrenbrot.

Aber nicht nur auf den Gehalt an Eiweiß- und Mineralstoffen kommt es an, sondern noch mehr auf die zweckmäßige Art des Ausbackens. Das als Reformbrot angebotene Schwarzbrot ist in der Regel so mangelhaft ausgebacken, daß es sich wie Gummischwamm oder feuchter Lehm anfühlt. Das bildet im Verdauungskanal einen für die Magendarmsäfte undurchdringlichen Klumpen, macht bei Empfindlichen Magenbeschwerden und Blähungen, belästigt, statt zu kräftigen. Mit andern Worten, das „lehmige Schwarzbrot enthält wohl die richtigen Nährwerte, hat aber einen sehr reduzierten Verdauungswert". Ein großer Teil der eingeführten Nährwerte geht unbenützt, oft unter Belästigung verloren.

Unser Brot und unsere Brötchen in der Arbeiterstube, wie im Palace-Hotel sind aber erbärmlich schlecht gebacken, blaß, gelb und matsch. Das Publikum ist, wie die Zahnärzte sagen, „kaumüde", es verlangt keine kräftige konsistente Nahrung, es will nur Süßes und Weiches, will nicht kauen, nur quatschen. Die Gewohnheit, lehmiges Brot zu essen, scheint aus dem Norden zu kommen. Dort dient das Brot, den Anforderungen des kälteren Klimas entsprechend, in der Regel nicht als Selbstnahrung, sondern nur als Objektträger für Butter, Wurst, Schinken usw. Infolgedessen macht sich dort die mangelhafte Herstellungsart des Brotes weniger geltend.

In unseren südlicheren Breiten wird das Brot aber für sich allein gegessen als Trockenbrot. Man muß nun wissen, daß die Bäcker mit Vorliebe Quatschbrot backen, es ist schwerer, und Wasser ist billig. Bezeichnend dafür ist,

daß kürzlich der Bäcker in L., der seit Jahrzehnten für eine größere Liebhabergemeinde ein feinlöcheriges, duftiges, kräftiges und stark gebackenes Vollbrot herstellt (die Rinde durchgängig leicht verkohlt), vom betreffenden Lebensmittelinspektor, gemäß der Schablone des Gesetzes, wegen Gewichts- (also Wassermangel) gestraft wurde.

Gut gebackenes Vollbrot, das auch die für den Verdauungs- oder Ausnützungswert äußerst wichtige Schmackhaftigkeit besitzt, gibt es nun in zahlreichen Spezialitäten, wie Graham-, Vitamin-, Vollro-, Surseerbrot. Es handelt sich aber für uns darum, das Hausbrot, etwa 90—95 % des Konsums, schmackhafter und bekömmlicher zu schaffen.

Ein gutes Hausbrot muß aus Vollmehl bestehen; es darf nicht lehmig, aber auch nicht trocken wie Tonscherben sein. Es muß feinlöcherig, in schmalen kleinen Laiben und mit leicht verkohlter Rinde hergestellt werden.

Nach unserer über Jahrzehnte sich erstreckenden Beobachtung ist das Brot in ganz Europa ungenügend, am schlechtesten in den besseren Hotels. Das Baslerbrot macht als besser gebacken eine Ausnahme, bös ist das lehmige Brot der Ostschweiz. Das vielgerühmte Walliserbrot gehört bald nur noch der Sage an; was dort jetzt meist gegessen wird, ist ein blasses, fades oder, wenn älter, sägespähniges Herrenbrot. Die mehr oder weniger verkohlte Rinde ist nicht nur für die Zähne, sondern auch für den Dünndarm — als gährungshindernd — durchaus bekömmlich und vorteilhaft.

Nun erreicht der jährliche Brotverbrauch für ein Land wie die Schweiz den Wert von rund 100 Millionen Schweizerfranken. Wenn die Schätzung richtig ist, daß gut gebackenes Vollbrot etwa 18—25 % mehr Verdauungswert hat als das gewöhnliche bisher gebackene Brot, so würden mit der Herstellung eines richtigen Volksbrotes jährlich etwa 18—25 Millionen Franken gespart.

Es verlohnt sich also reichlich, die bisherigen Erfahrungen der Zahnärzte und Aerzte durch genaue wissenschaftliche Erhebungen zu prüfen und, gestützt darauf, das Volk eindringlich aufzuklären, daß es aufhört, die edle Brotfrucht zu verwüsten. Denn wie die Entdeckung des Feuers, so bedeutet die Gewinnung der Brotfrucht eine der größten Kulturtaten der Menschheit.

Aphorismen.

Ueber den Tod und das Sterben.

Der Todesgedanke läßt mich ganz in Ruhe, denn ich habe die feste Ueberzeugung, daß unser Geist ein Wesen ganz unzerstörbarer Natur ist, es ist ein Fortwirkendes von Ewigkeit zu Ewigkeit. Goethe.

* * *

Seltsam, aber Tatsache ist, daß für viele nicht so sehr der Tod an sich als das Sterben einen furchterregenden Begriff bildet.

Hermann Nothnagel.

* * *

Nein, der Tod braucht nicht gefürchtet zu werden. Denn entweder hören wir ganz auf zu fühlen und zu denken oder wir gehen ein zu den Sternen und den unsterblichen Göttern. Sokrates (469—399 v. Chr.).

* * *

Niemand hat jemals den Tod gefühlt, und wir haben nicht mehr Bewußtsein unserer selbst, wenn wir die Welt verlassen, als wenn wir in dieselbe eintreten.

Hufeland (1762—1836).

Genossenschafts-Buchdruckerei Bern — Imprimerie Coopérative de Berne