

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 4 (1894)

Heft: 12

Artikel: Ueber Brod und Brodbacken

Autor: Peterson, F. Oskar

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038564>

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: 20.02.2026

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

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 12.

4. Jahrgang.

Dezember 1894.

Inhalt: Ueber Brod und Brodbacken. — Aufruf. — Klinische Mittheilungen und Korrespondenzen: Regelmangel; Schmerzhaftigkeit der Geschlechtstheile; Rückenschmerzen; Schwerhörigkeit; Ergrauen des Haares; Hängebauch; verhärtete Brüste; Leistenbruch; Verknöcherte Gelenke; Krebsartiges Geschwür; Nekrose des Kiefers; Idiotisches, epileptisches Kind; Leistenbruch; Husten; Schlaflosigkeit; Menorrhagie; Schwangere; Diarrhöe; Fettsucht; Brandwunde; Geburt; Ohrenfluß; Hochgradige Verstopfung; Nervosität; Magenbeschwerden. — Nekrolog Dr. Jensen. — Verschiedenes.

Ueber Brod und Brodbacken.

Von F. Oskar Peterson.

Wenn Jemand, dessen Geschmack nicht allzu sehr verdorben ist, eine Handvoll Körner oder einen Löffel Schrotmehl im Munde kaut, so wird ihm sicher der würzige, reine Getreidegeschmack einen großen Gaumengenuß bereiten. Von den Vegetariern, welche den Werth der rohen Naturproducte besser als ihre fleischessenden Mitbrüder zu würdigen verstehen, werden darum auch mit vollem Recht die rohen Körner als das ideale Brod bezeichnet.

Jedes Nahrungsmittel ist von Natur aus mit einem gewissen ganz besonderen Aroma ausgestattet, welches der ihm eigenen Spannkraft entspricht. Jedes Korn, sowie jedes Gemüse und jedes Obst hat einen eigenthümlichen, aromatischen Geschmack. Das eine Nahrungsmittel hat mehr, das andere weniger davon. Die an Aroma besonders reichen Nahrungsmittel nennen wir Gewürze. Der Gehalt der letzteren an aromatischen Bestandtheilen ist so groß, daß keine Küchenmanipulationen im Stande sind, dieses Aroma vollständig zu beseitigen. Eben darum auch finden diese aroma- oder span-

nkraftreichen Naturerzeugnisse in der modernen Küche die ausgiebigste Verwendung, um die Entwerthung zu verdecken, welche die weniger aroma- oder spannkraftreichen Rohwaaren, unsere eigentlichen Nahrungsmittel, durch die Küchenprozeduren erleiden.

Nach diesen Vorbemerkungen wollen wir nun zu unserem eigentlichen Thema übergehen. Nehmen wir an, wir wollen Brod backen und zwar Schrotbrod. Welch ein gewaltiger Geschmacksunterschied besteht da nicht zwischen den Broden, wenn sie mit und wenn sie ohne Hefe angemacht werden. Die Gährung entwerthet das Brod nicht nur bezüglich des Rohnährwerths, wenn schon in dieser Hinsicht die Verluste verhältnißmäßig klein sind, sondern auch hauptsächlich bezüglich des Geschmackswerths, des Aromas.

Das gegohrene Brod ist trocken, aufgedunsen, herb und von dem ursprünglichen Geschmack des Korns ist kaum eine Spur zurückgeblieben. Aber auch das ohne Hefe zubereitete Schrot ist nicht immer so vollwerthig, wie man im allgemeinen annimmt. Es mag noch so gut und würzig riechen, das alles ist Nasenbetrug, denn nur die durch die Hitze leicht geröstete Kruste ist es, welche den würzigen Geruch verbreitet;

das Innere, die Krümme, schmeckt nicht würzig, und spendet dem Gaumen nicht den Getreidegeschmack. Auch hier ist Aroma-Spannkraft verloren gegangen, verflüchtigt durch die Hitze des Ofenrohrs.

Anstatt Spannkraft bringt uns aber das ohne Hefe angemachte Schrotbrod unter Umständen ein anderes Gewürze, das unsern Gaumen über den Verlust hinwegtäuscht. Das Schrotbrod schmeckt oft süß! Diese Süße ist aber auch ein Produkt der Gährung, nämlich deren erste Stufe, so daß die Kunst, süßes Schrotbrod zu bekommen, darin besteht, daß man auf dieser Stufe genau innezuhalten versteht, damit nicht die zweite Stufe der Gährung, die Alkoholgährung, stattfindet. Wer diese schwierige Aufgabe versteht, kann zu jeder Zeit süßes Schrotbrod herstellen.

Wir aber, die wir auch die Zuckergährung als eine Entwerthung des Getreides auffassen müssen, weil eben diese Spaltungsprozedur im Körper vor sich gehen soll, damit wir die dabei frei gewordene Spannkraft zu nützlichen Zwecken verwenden können, wir stellen die Forderung auf, daß ein vollwerthiges Schrotbrod nicht süß schmecken darf, sondern voll und ganz den dem Getreide eigenthümlichen Geschmack besitzen soll. Dann erst wird das Brod zu einem vollwerthigen Nahrungsmittel, welches dem Getreidekorn getrost zur Seite gestellt werden kann. Alle Backprozeduren, wie Anmachen mit heißem Wasser, Stehenlassen des Teiges u. s. w., sind deshalb, wenn es sich um Herstellung eines solchen vollwerthigen Brodes handelt, verwerflich. Kein Backofen der Welt ist im Stande, ein solches vollwerthiges Brod zu liefern, denn sobald die Hitze über den Siedepunkt (80°R.) steigt, unterliegt das Brod Verlusten im Geschmack beziehungsweise Aroma und im Nährwerth.

Die Herstellung eines vollwerthigen Brodes

war schon seit langem unser Bestreben, welches schließlich zu dem von uns konstruirten Reformkocher geführt hat, dessen Hauptzweck in der Herstellung vollwerthiger Speisen in genauer Uebereinstimmung mit den oben erörterten Prinzipien besteht. Unter Benützung einer gewöhnlichen Petroleumlampe als Wärmequelle können in diesem Kocher große fünf Pfund schwere Brode gebacken werden, welche allen oben erwähnten Anforderungen entsprechen, das heißt das Brod wird gleichwerthig mit dem Mehl, woraus das Brod hergestellt wird.

Das Verfahren ist äußerst einfach. Grobes Weizenkorn wird mit kaltem, frischem (nicht abgestandenem) Wasser zu einem festen Teige angemacht, der dann sogleich nach den für Handhabung des Reformkochers geltenden Vorschriften fertig gebacken wird.

Das solcher Art hergestellte Brod besitzt den vollständig reinen Getreidegeschmack; es läßt sich ebenso gut kauen, wie das Getreidekorn selbst, woraus es stammt, und bildet im Munde einen milchähnlichen Brei, welcher sich nicht zu einem festen Klumpen zusammenballen läßt, somit auch der Verdauungsarbeit den wenigsten Widerstand leistet. Das Brod wird darum auch von schwächlichen Mägen besonders gut vertragen und steht auch in dieser Beziehung bedeutend höher als das gewöhnliche Schrotbrod. Freilich muß man sich im Anfang an die befremdende Festigkeit des Brodes gewöhnen. Diese Eigenschaft aber ist von ganz besonderem Werthe, weil der Essende dadurch zum guten Kauen geradezu gezwungen wird und somit dieses äußerst schwierige Kapitel in der Diätetik spielend erlernt.

Mit etwas Marmelade oder Obstgelee dünn bestrichen, schmeckt das Brod vorzüglich, wobei ganz besonders hervorzuheben ist, daß gerade dieses vollwertige Körnerbrod nur eine minimale Quantität solcher Zugaben erfordert,

um gut zu munden. Will man Natursüße darin anbringen, ohne das Brod durch Zuckergährung zu entwerthen, so braucht man nur etwas fein zerschnittene Feigen, Sulaninen und dergleichen, mit einzubacken und hat dann ein Idealbrod, welches in keiner Weise dem Getreidekorn nachsteht.

Freilich gehört zu solchem Brode selbstgeschrotenes Mehl, denn die Mehlinindustrie leidet trotz aller großartigen Fortschritte der Technik auf diesem Gebiete noch an einem wesentlichen Mangel. In die Mühlen hat noch nicht die Dämmerung des Eisenzeitalters Einzug gehalten, sondern man ist bei den Geräthschaften des Steinalters stehen geblieben, obschon man die Sklavenarme der Vorzeit durch die komplizirten Dampfmotore der Neuzeit ersetzt hat. Man zermahlt noch vorwiegend, wie in grauester Vorzeit, das Korn zwischen Steinen und das Arbeitsprodukt unserer Mühlen, groß wie klein, wird nichts anderes als eine innige Mischung von Kornmehl und Steinmehl, welches letztere nicht in den menschlichen Magen gehört. Wann endlich wird auch für die Mehlinindustrie das Eisenalter tagen?

Bis dieser ersehnte Tag anbricht, helfen wir uns einstweilen selber. Jede Kaffeemühle ist eine vorzügliche Schrotmühle; und will man sich besser einrichten, so fehlt es nicht an Modellen, man braucht nur zu wählen.

Und damit wünschen wir dem geneigten Leser guten Appetit! „Obst und Brod macht Wangen rot,“ sagt das Sprichwort. „In Obst und Brod steckt der Tod“ wird auch vorgesungen. Wir aber, die wir uns weder von Sprichwörterweisheit noch von Phrasengeklingel imponieren lassen, sind der Meinung:

Gutes Brod thut uns noth!

(Veget. Rundschau.)

South Saginaw, Mich., den 21. Juli 1894.

Aufruf.

Schon öfters dachte ich darüber nach wie so sehr vorthailhaft es wäre, wenn alle Aerzte und Praktiker der Vereinigten Staaten von Nordamerika, die aus Erfahrung in ihrer täglichen Praxis die Heilkraft der Sauter'schen Sternmittel kennen gelernt haben, sich daran machten eine ärztliche Verbindung oder Gesellschaft zu schließen und dafür zu sorgen, daß man einmal im Jahre (vielleicht während der Mittsommermonate) in einer größeren Stadt eine Versammlung abhielte, die etliche Tage dauert. Es könnten dann gewisse Aerzte über gewisse Themat, Krankheiten und Krankheitserscheinungen Abhandlungen vorlesen oder Vorträge halten, welche viel dazu beitragen, nicht nur die Sitzungen interessant und lehrreich zu machen, sondern auch das allgemeine Publikum zu belehren über das neue Sauter'sche System der Elektrohomöopathie. Manches Vorurtheil unter dem Volk, bei Aerzten, bei Stadt- und Staatsgesundheitsbehörden würde dadurch aus dem Wege geräumt, mehr Licht und Wahrheit über dieses neue und Gesundheit bringende Heilsystem unter alle Schichten der Bevölkerung gebracht werden; und Vielen in schmerzvoller Sorgenacht leidenden Kranken könnte der Stern zur Morgenröthe der ärztlichen Hilfe und der lichte Tag der Genesung gezeigt und gebracht werden. Welch' eine Wohlthat! Hernieder zu steigen im Namen dieser neuen Wissenschaft, im Namen der Nächstenliebe in das trübe Labyrinth leuzender Kranken um ihnen mit dem neuen Licht neue Hoffnung, mit der neuen Kunst auf dem Gebiet der Therapie und Arzneifunde, unbewußte Hilfe, mit unserer von der Forschung begleiteten segensvollen Erfahrung und Wissen ungeglaubte und unerwartete Ge-