

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 20 (1910)

Heft: 6

Artikel: Ein Gesundheits- und Kraftbrot erster Klasse

Autor: Schmidtbauer, Matthäus

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038112>

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: 11.01.2026

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

frischen, reinen Saft von Erdbeeren, Pfirsichen, Trauben oder das geschabte Fleisch von Apfeln. 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 (Weizens¹), den man sich aber auf einer eigenen Schrotmühle²) selbst mahlen soll. Vorher muß man den Weizen von allen Unreinigkeiten säubern, zur Sommerszeit kann man ihn sogar waschen und ihn dann in der

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

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

Sonne wieder trocknen. Erst jetzt mahle man ihn, aber mehr feinschrotig³) und nie mehr auf einmal, als man verbauen 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 Breschfese in $\frac{1}{2}$ Liter lauem (zirka 35° C.) Wasser auf. Vor dem Anrühren des Teiges menge man etwa 15 Deka gemahlene Wall- und Haselnüsse gemischt und $\frac{1}{4}$ Kilo feingeschnittene, entfernte 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 Backmodeln mit dem nun backfertigen Teig in die Herdbackröhre, wo sie zirka $1-1\frac{1}{2}$ Stunden (je nach der jeweiligen Hitze) gut ausgebacken sind.

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 Stuholverstopfung neigen, als Hauptbeigabe (und darunter verstehe ich jene Frucht, welche mit dem Teige ganz und gar verknötet 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 mitgeknötet 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 Nahrung in dieser Form am bequemsten mitgeessen und ausgezeichnet verdaut. Ebenso ist diese Brotart ein Wunderheilmittel⁴⁾ bei veralteten 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 verweise ich bei diesem Brote nicht — wer aber ohne dasselbe nicht leben zu können glaubt, der

kann ja gleich in das Unrührwasser 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 Nusseverwendung beachtet werden sollte.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

Eine Neuerung in der Fußbekleidung.

Über 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 Restaurantsbetriebe 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

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