Zeitschrift: Gutes Bauen, schönes Wohnen, gesundes Leben **Herausgeber:** Gutes Bauen, schönes Wohnen, gesundes Leben

Band: - (1949)

Heft: 2

Artikel: Unser täglich Brot

Autor: Jung, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-650977

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: 30.11.2025

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

Unser täglich Brot

LASS BROT MICH SEIN ...

Laß Brot mich sein - ich habe Brot

Und trank vom Wein und aß von

Ich habe tausendfach die Welt besesser Mir ward ein übervolles Maß gemessen . . . Nun mache du mein Feld an Garben reich.

Noch einmal schenk mir deine Mittagsstille, Beschwingter Falter bunter Flügelschlag Das nimmermude Zirpen einer Grille Und eine Wolke ohne Weg und Wille Dann reiß mich hoch zu deinem Erntetag.

Durchglüh mein Blut mit deinen heißen

Und reife mich wie Baum und Busch und

Die große Mühle dieser Welt will mahlen! Les hundertfältig mich die Schuld bezahlen

In deiner Erate soldenschwerem Psalm Brupo Schönlank

(Aus dem Gedichtband «Laß Brot mich

Im Verlauf der letzten Jahrzehnte kam die Ernährungsforschung immer mehr zur Erkenntnis, daß das Brot der «vornehmen Leute», das feine Weißbrot, ein ganz einseitiges Nahrungsmittel ist, dem der größte Teil der lebensortwendigen Vita-mine und Mineralsalze entzogen wurde. Das hat an sich nicht viel zu sagen, wenn das Brot einen kleinen sagen, wenn das Brot einen kleinen Teil der sonst vernünftig zusammengesetzten Gesamternährung bildet, man also zum Frühstück nur ein bis zwei Weggli ißt und nachher höchstens ein bis zwei Stück Weißbrot zum Mittag- und Nachtessen, daneben aber reichlich Milch und Milchprodukte, Gemüse, Obst, Kartoffeln und genügend Fleisch oder an dessen Stelle Nüsse, Soja usw. Wird aber das Brot eines der Haupt-nahrungsmittel, wie dies bei Kin-dern, Jugendlichen, großen Familien, Schwerarbeitern meist der Fall ist oder bei einer einseitigen kohle-hydratreichen Ernährung, dann kommt es sehr darauf an, daß das Brot möglichst vollwertig ist.

Brot moglichst vollwertig ist.
Die einfachste Lösung wäre die
Rückkehr zum Vollkornbrot. Dieser
Weg würde aber von vielen als
Rückschritt bezeichnet, weil ihnen
der Geschmack nicht zusagt und sie
lieber ein weißes Brot sehen wollen. Andere wieder wollen das Brot frisch essen, was beim Vollbro nicht gesund ist und leicht zu Gäwas beim Vollbrot nicht gesund ist und leicht zu Gä-rungen, Bauchweh, saurem Auf-stoßen führt. Denn Vollbrot sollte erst nach 24- bis 48stündigem La-gern gegessen werden. Nur für einen kleinen Teil ist der Kleie-gehalt des Vollkornbrotes zu hoch und erzeugt Durchfälle. Die Kriegs-wich bei Vollkornbrotes zu hoch zeit hat einwandfrei gezeigt, daß gutgebackenes, genügend gelager-tes Vollbrot sogar für schwache Mägen und Därme gut verdaulich ist, wenn man sich langsam daran

gewöhnt.

Eine Kompromißlösung, die die
meisten Ernährungsforscher wünschen, ist das Brot von 82- bis 85prozentiger Ausmahlung. Es besteht aber vorläufig noch keine Gewähr dafür, daß das Brot dieser Ausmah-lung wirklich die vitaminreichsten Teile enthalten würde, die bei die-sem Mehl zu erwarten wären. Das hängt von der Mühleneinrichtung ab. Zu diesen vitaminreichsten Tei-len gehört das kleine Schildchen,

das zwischen dem Keimling und dem Mehlkern liegt, dann der Keim-ling selbst und die inneren Schalen-hüllen. Das Beifügen des unbehan-delten Keimlings hat aber den Nachteil, daß er das Mehl weniger halt-bar macht. Das in frischem Zustand sehr wertvolle Keimöl (es enthält gesundheitsfördernde Fettbestandteile und Vitamine) wird beim Laern nach und nach ranzig und gibt dann einen bitteren Geschmack

Man kann auch einen andern Weg gehen. Man kann mittels Spezial-einrichtungen den Keimling mit dem Schildchen sauber im Mahlprozeß berausgewinnen, ganz fein zer-mahlen und außerdem aus der Kleie die löslichen Vitamine und Mineral-salze herauslösen. Man hat damit salze herauslösen. Man hat damit den Vorteil, daß man die Bestandteile der Kleie, die dem Brot die dunkle Farbe geben, weglassen kann; denn diese dunklen Farbstoffe bleiben mit der unverdaulichen Rohfaser der Kleie zurück. Ein weiterer Bestandteil der Kleie, das Phytin, enthält Phosphate, die stärkend wirken, wenn der Körper sie erhält. Da aber das Phytin mit Kalk eine unlösliche Verbindung eingeht, ist es ein Kalkräuber, und man muß daher bei Verwendung von Vollmehl darauf achten, daß daneben mit Milch und Käse genügend neben mit Milch und Käse genügend Kalk genossen wird, um den Verlust durch das Phytin auszugleichen. Dieses Phytin kann aber durch Fer-mente, die sich natürlicherweise im mente, die sich naturienerweise im Getreidekorn finden, gespalten wer-den, und dann fällt es keinen Kalk mehr. Dies geschieht auch im Bio-panverfahren. Es geht bei diesen Verfahren auch eine Reihe von Substanzen mit, die zu den Geschmack-stoffen des Brotes gehören.

Beim Biopanverfahren wird aber noch ein weiteres Postulat der Ernährungsforscher erfüllt. Sie haben schon lange bedauert, daß das sehr wertvolle Eiweiß der Milch, deren wertvolle Eiweiß der Milch, deren Kalk und Phosphorsäure nach der Buttergewinnung für den Menschen verlorengeht und nur noch als Schweinefutter verwendet wird. Während der Kriegszeit wurden alle Anstrengungen unternommen, um dieses wertvolle Nahrungsmittel dem Menschen zu erhalten. Wir waren ja froh um die daraus hergestellten Salatsaucen, Ice-creams, Glacen, Cremen, Puddings usw. Immer wieder wurde nämlich fest-gestellt, daß das Eiweiß des Getreides nicht vollwertig ist und ausgezeichnet ergänzt werden kann durch

das Milcheiweiß, wie es in der Magermilch enthalten ist. Nun ist Magermilch auch ein ausgezeich-netes Mittel, um die wertvollen Be-standteile von Schildchen, Keim und Kelei in sich aufzunehmen. Durch Trocknen dieses Milchauszuges ent-steht ein haltbares Pulver, das dem Mehl zugefügt werden kann. Zur Brotherstellung gibt man so viel Biopan-Nährkonzentrat zu, daß zu einem Kilo Mehl neben wertvollen Kleiebestandteilen der Gehalt von Weizenkeimen von zwei Kilo Wei-

Weizenkeimen von zwei And dezenkorn und von sieben Dezilitern Magermilch zugefügt wird.

Auf diese Weise kann man Weißmehl oder Halbweißmehl so aufwerden der die behannotwendigen. ten, daß die lebensnotwendigen, wertvollen Bestandteile mitverwendet werden und man doch den Ein-druck hat, man esse ein Weißbrot. Diese Aufwertung macht sich in der Analyse des fertigen Brotes deutlich bemerkbar. Der Eiweißgehalt steigt um fast 20 Prozent, und dabei ist es, wie gesagt, das sehr wertvolle Milcheiweiß. Der Kalkgehalt wird verdreifacht, das Magnesium verdoppelt, die Phosphorverbindungen um 50 Prozent erhöht. Dadurch wird auch das Mißverhältnis, das normalerweise im Brot besteht zwischen Kalk und Phosphor, verringert. Der Phosphorüberschuß ist nicht mehr schädlich. Immerhin ist zu sagen, daß der Kalkbedarf damit nicht allein gedeckt werden kann. Man muß ihn immer noch durch Milch oder Käse ergänzen.

oder Käse ergänzen.
Trotz allen diesen in die Augen
springenden Vorteile war es doch
angezeigt, zu prüfen, ob das Brot
auch von empfindlichen Patienten gern genommen und gut ertragen wird. Wir haben es an 25 Kranke einer klinischen Station ge-geben, auf der relativ viele Patien-ten besondere Diätkuren durchführen. Auch solche mit empfindlichem Magen nahmen das Brot gerne an Stelle der Weggli. Nur ein Patient, der keine Zähne hatte, zog die der keine Zähne hatte, zog die Weggli vor, da deren Krume noch weicher sei. Nach etwa 14 Tagen wünschten allerdings diejenigen, die dunkles Brot lieben, zur Abwechslung wieder solches und nahmen in den folgenden Tagen teils Biopantort, teils Vollbrot. Irgend etwas Nachteiliges wurde nicht beobachtet. Wir haben erfahren, daß auch an Magen, und Leberkranke in anan Magen- und Leberkranke in an-deren Abteilungen Biopanbrot an Stelle von Weggli gegeben wurde ohne irgend welche Nachteile. Es

zeigen diese Erfahrungen, daß Bio-panbrot auch von empfindlichen Leuten gut ertragen wird. Gegen-Leuten gut ertragen wird. Gegenüber Weggli ist Biopanbrot nicht
nur wertvoller durch seinen Gehalt
an den Substanzen des Weizenkeimlinges, der Magermilch und der
Kleie, sondern es ist auch billiger.
Ueber den Geschmack läßt sich
natürlich nicht streiten. Es wird
immer Leute geben, die nur ein
Vollkorn- oder dunkles Brot wollen,

Norman Letue geer, me na en an en en an en

men. Es scheint mir aber, daß durch das Biopan-Verfahren eine Möglich-keit geschaffen wurde, dem Weiß-brot die Nachteile der Verarmung an den lebensnotwendigen, wichti-gen Nährstoffen zu nehmen und es in geschmacklich, backtechnischer Beziehung aufzuwerten. Die stets gleichmäßig feinen Poren dieses Brotes bieten den Verdauungsfer-menten eine große Oberfläche und begünstigen damit eine reibungs-lose Verdauung.

P.-D, Dr. med. A. Jung.

