

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: 15.01.2026

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

Unser täglich Brot

LASS BROT MICH SEIN...

Laß Brot mich sein — ich habe Brot gegessen

Und trank vom Wein und aß von Frucht und Fleisch.

Ich habe tausendfach die Welt besessen —

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 nimmermüde Zirpen einer Grille

Und eine Wolke ohne Weg und Wille —

Dann reiß mich hoch zu deinem Erntetag.

Durchglüh mein Blut mit deinen heißen Strahlen

Und reife mich wie Baum und Busch und Halm —

Die große Mühle dieser Welt will mahlen!

Laß hundertfältig mich die Schuld bezahlen

Deiner Ernte goldenschwarzer Psalm.

Bruno Schönlanck

(Aus dem Gedichtband «Laß Brot mich sein», Verlag Oprecht, Zürich)

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, denn der größte Teil der lebensnotwendigen Vitamine und Mineralsalze entzogen wurde. Das hat an sich nicht viel zu sagen, wenn das Brot einen kleinen Teil der sonst vernünftig zusammengesetzten Gesamtnahrung 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 Hauptnahrungsmittel, wie dies bei Kindern, Jugendlichen, großen Familien, Schwerarbeitern meist der Fall ist oder bei einer einseitigen kohlehydratreichen Ernährung, dann kommt es sehr darauf an, daß das Brot möglichst 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 Vollbrot nicht gesund ist und leicht zu Gärungen, Bauchweh, saurem Aufstoßen führt. Denn Vollbrot sollte erst nach 24- bis 48ständigem Lagern gegessen werden. Nur für einen kleinen Teil ist der Kleingehalt des Vollkornbrotes zu hoch und erzeugt Durchfälle. Die Kriegszeit hat einwandfrei gezeigt, daß gutgebackenes, genügend gelagertes 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 Ausmahlung wirklich die vitaminreichsten Teile enthalten würde, die bei diesem Mehl zu erwarten wären. Das hängt von der Mühlenanrichtung ab. Zu diesen vitaminreichsten Teilen gehört das kleine Schildchen,

das zwischen dem Keimling und dem Mehlkern liegt, dann der Keimling selbst und die inneren Schalenhüllen. Das Beifügen des unbehandelten Keimlings hat aber den Nachteil, daß er das Mehl weniger haltbar macht. Das in frischem Zustand sehr wertvolle Keimöl (es enthält gesundheitsfördernde Fettbestandteile und Vitamine) wird beim Lagern nach und nach ranzig und gibt dann einen bitteren Geschmack.

Man kann auch einen andern Weg gehen. Man kann mittels Spezialeinrichtungen den Keimling mit dem Schildchen sauber im Mahlprozeß herausgewinnen, ganz fein zermahlen und außerdem aus der Kleie die löslichen Vitamine und Mineral-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 eingehaftet ist, es ein Kalkräuber, und man muß daher bei Verwendung von Vollmehl darauf achten, daß daneben mit Milch und Käse genügend Kalk genossen wird, um den Verlust durch das Phytin auszugleichen. Dieses Phytin kann aber durch Fermente, die sich natürlicherweise im Getreidekorn finden, gespalten werden, und dann fällt es keinen Kalk mehr. Dies geschieht auch im Biopanverfahren. Es geht bei diesem Verfahren auch eine Reihe von Substanzen mit, die zu den Geschmacksstoffen 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 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, Glacéen, Cremes, Puddings usw. Immer wieder wurde nämlich festgestellt, daß das Eiweiß des Getreides nicht vollwertig ist und ausgesetzt ergänzt werden kann durch

das Milchweiß, wie es in der Magermilch enthalten ist. Nun ist Magermilch auch ein ausgezeichnetes Mittel, um die wertvollen Bestandteile von Schildchen, Keim und Kleie in sich aufzunehmen. Durch Trocknen dieses Milchhauses entsteht 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 Weizenkorn und von sieben Dezilitern Magermilch zugefügt wird.

Auf diese Weise kann man Weißmehl oder Halbweißmehl so aufwerten, daß die lebensnotwendigen, wertvollen Bestandteile mitverwendet werden und man doch den Eindruck 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 Milchweiß. Der Kalkgehalt wird verdreifacht, das Magnesium verdoppelt, die Phosphorverbindungen um 50 Prozent erhöht. Dadurch wird auch das Milzverhältnis, das normalerweise im Brot besteht zwischen Kalk und Phosphor, verringert. Der Phosphorüberschub 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.

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 gegeben, auf der relativ viele Patienten 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 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 Biopanbrot, teils Vollbrot. Irgend etwas Nachteiliges wurde nicht beobachtet. Wir haben erfahren, daß auch an Magen- und Leberkranken in anderen Abteilungen Biopanbrot an Stelle von Weggli gegeben wurde ohne irgend welche Nachteile. Es

zeigen diese Erfahrungen, daß Biopanbrot auch von empfindlichen Leuten gut ertragen wird. Gegenüber Weggli ist Biopanbrot nicht nur wertvoller durch seinen Gehalt an den Substanzen des Weizenkeimlings, der Magermilch und der Kleie, sondern es ist auch billiger.

Über den Geschmack läßt sich natürlich nicht streiten. Es wird immer Leute geben, die nur ein Vollkorn- oder dunkles Brot wollen, ja es nötig haben zu einer normalen Verdauung. Denn die Kleie ist nicht nur unerwünschter Ballast. Für viele Leute ist sie unentbehrlich zu einer genügenden Fortbewegung des Darminhaltes. Wieder andere lieben die Abwechslung. Bald nehmen sie dunkles Brot oder ein knusperiges Knäckebrot, bald zum Mittagessen Weißbrot, bald ein frisches Weggli.

Wir wollen uns bewußt bleiben, daß niemals ein einziger Brottyp alle Leute befriedigen kann. Es spielen sehr viele Faktoren einander, und je nachdem, was jeweils wichtig erscheint, kann man zu ganz verschiedenen Beurteilungen kommen. Es scheint mir aber, daß durch das Biopan-Verfahren eine Möglichkeit geschaffen wurde, dem Weißbrot die Nachteile der Verarbeitung an den lebensnotwendigen, wichtigen Nährstoffen zu nehmen und es in geschmacklich, backtechnischer Beziehung aufzuwerten. Die stets gleichmäßig feinen Poren dieses Brotes bieten den Verdauungsfermenten eine große Oberfläche und begünstigen damit eine reibungslose Verdauung.

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

BIO PAN, das im Gutachten des bekannten Physiologen Dr. Jung als vortreffliches Gesundheitsbrot attestiert wird, wird in Zürich in der technisch und hygienisch tadellosen Bäckerei des LVZ hergestellt und in allen Lebensmittelvereins-Läden (LVZ) verkauft. Wer BIO PAN noch nicht kennt, soll's probieren, es ist das «Brot des Lebens».