Zeitschrift: Die Berner Woche

Band: 30 (1940)

Heft: 29

Rubrik: Haus und Heim

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: 26.11.2025

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

Haus und Heim

"Trocken Brot macht Wangen rot"

Wir dürfen kein Frischbrot mehr essen — das ist die Berordnung des Bolkswirtschaftsdepartementes, das diese Maßnahme erlassen hat, um den Berbrauch von Weißmehl auf ein den schwierigen Bersorgungsverhältnissen angepaßtes Maßberadzussehen. Die Tatsache an sich, daß unsere oberste Landesbehörde von einer solchen Maßnahme erhebliche Einsparungen an Getreideverbrauch erwarten kann, spricht Bände. Es bedeutet ganz einsach, daß wir Schweizer bis zum heutigen Tag noch einen Konsum an frischem Brot haben, der sich mit der allgemeinen Bersorgungslage unseres Landes nicht mehr in Sinklang bringen läßt, und irgendwie, wenn auch ganz ferne, kommen uns die Worte des greisen Marschalls Pétain in den Sinn, der seinem Bolk in schwerster Stunde den Vorwurf machen mußte, daß es eine verhängnisvolle Neigung zum Wohleben besessen

Etwas von solchem hang zum Wohlleben — darüber dür= fen wir uns nicht täuschen — spiegelt sich in dem starken Berbrauch von frischgebackenem Brot durch unser Volk wieder. Man liebt und genießt das frische Brot und läßt das trockene fast verächtlich liegen. Es ist eine Frage des Gaumens, die hier dur Diskussion steht und nicht eine Frage der Bolksernährung. Mit der Stillung des Hungers hat das zu einer Sucht gewordene Berlangen nach ofenwarmem Backwerk nichts zu tun. Barme Weggli, ofenwarme Gipfel sind Naschwerk und nicht Nährwert. Gibt es doch Leute, die lieber auf ihr Frühstück verzichten, als nach ihren Begriffen altes, d. h. ein= tägiges Brot zu effen. Hunderttausende in unserem Lande las-^{sen} jeden Morgen durch den Bäckerei-Ausläufer im Eiltempo trisches Brot ins Haus kommen, als ob jede Minute, die zwiichen Ablieferung und Herstellung verstreicht, kostbar wäre, und sie beschweren sich schon, wenn die Weggli auch nur ein paar Stunden alt find. Man darf so etwas schlankweg als eine Ernährungsde kadenz, als eine Berweichlichung be= deichnen, die ebenso übel ist, wie der Hang vieler Leute, im Binter die Zentralheizung überall hemmungslos in Gang zu

Brot! Wie leichtfertig gehen allzuviele mit dieser Frucht der Erde um. Wenn unsere Borsahren sich zu Tische setzten und die Hausmutter den großen Laib aus dem Borratsbehälter nahm und auf den Tisch trug, waren alle Blicke, vom Aeltesten bis zum Jüngsten, auf sie gerichtet. Und wenn die Mutter das Brot gegen ihren Leib stemmte und starke Scheiben abschnitt, um sie rund um den Tisch zu verteilen, dann war das etwas wie eine geheiligte Handlung, in der sich die Erhöhung der krommen Bitte "Unser täglich Brot gib uns heute" zu offenbaren schien. Wir erinnern uns noch gut, wie auf dem Land, in Zeiten tiessten Friedens, als kein Mensch an Versorgungsschwierigkeiten dachte, die Kinder zur Acht ung vor dem Brot erzogen und wie sie gezüchtigt wurden, wenn sie seichtsertig damit umgingen.

Auf dem Lande wird das Brot länger behalten als in der Stadt; auf entlegenen Gehöften kommt es vor, daß nur einmal in der Woche frisches Brot bezogen wird, das muß dann eben lieben Tagereichen. Und das noch viel nähere Beispiel des Wehrmannes, der das frische Brot nur vom Hörensagen kennt, ist in dieser ganzen Auseinandersetzung natürlich besonders wichtig; denn dort geht Brot an Leute, bei denen die körperliche Kräftigung eine ungleich wichtigere Kolle spielt, als bei manchen kaum zu den Werktätigen zu zählenden Zivispersonen

Damit fommen wir zur Frage der Bekömmlich = teit des sogenannten alten Brotes. Es gibt eine landläufige Auffassung, die sich in dem alten Bolksspruch "Trokfen Brot macht Wangen rot" befundet. In diesem Ausspruch ist weniger die Feststellung einer direkten Tatsache, als die Umschreibung einer andern Wahrheit zu erblicken, nämlich der, daß allzu frisches Brot die Wangen nicht rot macht, also wenig bekömmlich ist. Nun ist es interessant, wie wenig sich die einschlägige Literatur über Ernährungshygiene mit diesem Problem abgibt, während man im Bolt längst weiß, daß backwarmes Brot, besonders wenn es in größeren Mengen und hastig gegessen wird, zu sehr unliebsamen Erscheinungen, wie Blähung und förperlichem Unbehagen sührt. Man hat das in neuerer Zeit — um einer unbequemen Wahrheit aus dem Wege zu gehen — als eine Folge der Herstellungsweise des Brotes hinstellen wollen, das in elektrischen Backösen mit einer gewissen wird und daher "nicht so verdaulich" sei, wie das in den Holzösen auf altmodische Weise gebackene Brot.

Wir haben uns mit der Frage "Weshalbift eigent= lich backfrisches Brot weniger verdaulich als altes?" an den Borsteher des Hygiene-Instituts der Eidgenöffisch Technischen Hochschule gewandt und folgende Untwort erhalten: Die Erklärung für die schlechte Verdaulichkeit frischen Brotes ift darin zu suchen, daß dieses Brot ungleich weniger gut gefaut und dabei unmerklich in größeren Mengen verschlungen wird als altes. Für die Brotverdauung aber ist das Rauen, d. h. die Durchsetzung mit Speichelferment das Wichtigste, weil dadurch die im Brot enthaltene Stärke in Zucker umgewandelt wird. Trockenes Brot wird man unwillfürlich länger kauen, gewöhnlich solange, bis es füßlich schmedt und dann als rationelle Nahrung aufgenommen wird. Bei weichem, frischem Brot dagegen gelangt ziemlich viel unverdaute Stärte durch den Magen in den Dickdarm hinunter, wo dann die läftige, gasbildende Gärung entsteht, die wir als Blähung, Schwere, Unluft zur Arbeit usw. verspüren. Selbstredend geben auf diese Beise fräftigende Birtungen des Brotes verlo= ren. Man erfieht daraus, daß die Verordnung des Volkswirtschaftsbepartementes vom Standpunkt der Bolksgefundheit betrachtet, nur begrüßt werden fann.

Einige Schwierigkeiten werden sich nun allerdings in der Bragis ergeben. Sie treffen in erfter Linie die Badermei= fter, vorab jene, deren Betrieb fich auf Kleingebad eingestellt hat. Das kleine Badwert ist in der warmen Jahreszeit dem Austrocknen stärker unterworfen, als ganze Brote, und man muß mit einem Ruckgang des entsprechenden Konsums rechnen, weil ja gerade die Runden, welche Weggli und Gipfel bevorzugen, die heikelsten find. In manchen Bäckereien bereitet die Aufbewahrung des ganzen Borrates mährend den vorgeschriebenen 24 Stunden einiges Ropfzerbrechen, da lange nicht überall die nötigen Räume dafür vorhanden find. Aber solche Brobleme werden sich lösen lassen. Wesentlicher ift es für die Hausfrau, zu wissen, wie sie das eingekaufte Brot zu Saufe möglichst lange "frisch" erhält. Hier wird man mehr als bisher an die Aufbewahrung des Brotes in paffenden hölzernen oder blechernen Behältern denken muffen. Es gibt dafür im handel zwedmäßige Brotbüchsen, und wer sich diese Ausgabe nicht leisten kann, wird selber eine Brotbüchse anfertigen, wobei darauf zu achten ist, daß genügend Luftlöcher angebracht werden, sonst wird das Brot rasch muffig und fade. Wickelt man es außerdem in ein Seidenpapier ein, so erhält es sich noch bedeutend länger frisch. Wer teine Büchse zur Verfügung hat, hülle das Brot in ein leinenes Tuch und stelle es auf die angeschnittene Fläche. Ist das Groß- oder Kleinbrot trot allem hart geworden, so gibt man es in den Bacherd, erwärmt bis auf 70 Grad Celfius und hat dann Brot mit denfelben Eigen= schaften wie backfrisches — doch kann man folderart aufgewärmtes Brot dann nicht mehr länger aufbewahren!

Ueber allen Ratschlägen und Erörterungen aber wollen wir das Gebot der Stunde nicht vergessen, das da heißt: Wir müssen uns bescheiden sernen, müssen anspruchsloser werden und auf bloße Gaumengenüsse Verzicht leisten im Interesse der Gesamtheit.