Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 13 (1958)

Heft: 4

Artikel: Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müsste

Autor: Müller, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-890729

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: 28.01.2026

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

Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müßte

Frau Dr. M. Müller

Unserer 8. Fortsetzung über das, «was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen sollte», soll der

Brotfrage

gewidmet sein.

«Unser täglich Brot gib uns heute» lehrte Christus uns beten. Um das notwendige tägliche Brot *sollen* und *dürfen* wir also bitten. Es ist tatsächlich nichts weniger als «der Stab des Lebens», wie es im Volksmund noch richtigerweise benannt und empfunden wird.

Sehen wir zu, was die Wissenschaft an Erkenntnissen hierzu bis heute beisteuern konnte.

Was leistet Brot als Lebensmittel?

Diese Frage möchten wir abklären. Wie bei der Kartoffel und allen anderen sind die wissenschaftlichen Urteile auch hier verschieden, zum Teil sogar gegensätzlich, je nach dem Standpunkte, von welchem aus an die Frage herangegangen wurde und noch wird. Uns aber, die wir alle Ernährungsfragen in erster Linie vom Blickpunkt der Pflege unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit betrachten, interessiert nicht vorwiegend, auf welche Art und Weise erhalten wir das «*schönste*» Brot, sondern das *vollwertigste*.

Brot wird täglich drei- bis fünfmal genossen wie kein anderes Lebensmittel sonst. Also sollte es eine möglichst vollwertige Nahrung sein. Soviel sollte sich doch von selbst verstehen, nicht? Weit gefehlt! Nicht darum geht der Kampf in der Brotwahl in erster Linie. Innerhalb jeder einzelnen Familie muß entschieden werden: welches Brot wählen wir? Vater — Mutter — die Kinder, alle urteilen in dieser Frage. Nach welchen Grundsätzen tun sie dies? Haben sie Fachwissen genug, daß sie sich ein vollgültiges Urteil bilden können? Verfügen sie über die notwendige Charakterstärke, der besseren Einsicht zu folgen? Oder spielt das «gärn ha — nid gärn ha» eine derart

dominierende Rolle, daß alle anderen Gesichtspunkte diskussionslos unter den Tisch fallen? Selbst finanzielle Erwägungen sollten hinter die Wertigkeit des Nahrungsmittels gestellt werden, denn das Vollwertige ist in allen Fällen auf die Dauer das wirtschaftlich Vorteilhafteste. So müssen wir denn die Frage der *Vollwertigkeit* vor allen anderen erarbeiten.

Betrachten wir zunächst wieder den *Eiweißgehalt* des Getreidekornes: Es enthalten nach Professor Heupke im Durchschnitt:

	Wasser	Eiweiß	Fett	Kohlehydr.
Weizen	12	12,5	2	68
Roggen	12	10	2	70
Hafer (enthülst)	12	11	7	74
Gerste (enthülst)	12	11	2,5	68

Unsere hauptsächlichsten Brotgetreidefrüchte enthalten also einen ganz respektablen Eiweißgehalt.

Wie steht es nun um sein *Gestaltungsvermögen?* Interessant ist nun, daß das Getreidekorn drei verschiedene Eiweiße enthält. Ein vollwertiges mit gutem Wachstums- und Gestaltungsvermögen in seiner Aleuronschicht, das heißt in der Kleie. Ein ebenso hochwertiges, eher noch besseres im Keimling und ein minderwertiges im Mehlkern. Diese Vollwertigkeit der Eiweiße der Aleuronschicht und des Keimlings kommen unserem Körper dann zugute, wenn wir das volle Korn zu unserem Brotmehl verarbeiten, also Vollkornbrot herstellen und genießen. Was aber tun wir unseligen Menschenkinder? Wir schätzen höher und lieben mehr das weiße Mehl, die weißen Brotarten, bei denen Kleie und Keimling ausgesiebt und nur der minderwertige Mehlkern übriggeblieben ist. Das Wertvollste des Getreidekornes setzen wir unseren Schweinen vor.

Noch aus einem anderen Grunde sind Kleie und Keimling die wertvollsten Bestandteile des Kornes. In ihnen sind sowohl Mineralstoffe wie Vitamine gehäuft enthalten, während der Mehlkern damit ärmlich versehen ist. Was aber hat diese Tatsache zur Folge? Bereits aus früheren Darlegungen wissen wir, *daß sowohl das Eiweiß wie die Stärke nur unter Anwesenheit von Mineralstoffen und Vitaminen voll ausgewertet werden können, so ökonomisch ausgenutzt, daß deren Bedarf um ein Vielfaches geringer werden.*

Unsere Weißmehle sind aber durch Aussiebung zu 3/4 bis 4/5 der Mineralstoffe und Vitamine beraubt. Verblieben ist nur die Stär-

ke. Über Gehalt und Verluste orientiert nach Professor Heupke die nachfolgende Zusammenstellung:

Gehalt an Vitaminen und Mineralien bei verschiedenen Mehlsorten

mg./kg.	75% Weißmehl	Vollkornmehl
Aneurin oder Vitamin B_1	0,7	5,1
Laktoflavin oder Vitamin B_2	0,4	1,3
Nikotinsäure	7,7	57
Pyridoxin oder Vitamin B_6	2,2	4,4
Pantothensäure	23	50
Tokopherol oder Vitamin E	0	24
Kalzium	200	450
Magnesium	100	220
Eisen	7	44
Phosphorsäure	920	4230
Mangan	20	70
Kalium	1150	4730
Kupfer	1,5	6
Eiweiß g/kg.	110	127

Die Stärke allein genossen, so sehr aller Mineralstoffe und Vitamine beraubt, wird zum ersten nicht ökonomisch ausgewertet, und zum zweiten bilden sich schädliche Abbauprodukte, die unserem Körper zur Gefahr werden. Erfahren wir nicht selbst die Minderwertigkeit, trat sie bei Rattenversuchen augenfällig in Erscheinung. Diese ergaben bei Vollkorn und Wasser ein fröhliches und gesundes Weiterleben der Tiere mit kräftigem Nachwuchs, — durch die Jahre — während mit Weißmehl und Wasser ernährte Tiere ihr Leben nicht über fünf bis sieben Wochen fristen konnten. Auch die Jungen gingen ein, sofern sie überhaupt lebend zur Welt kamen.

Die Tiere verloren zuerst die Haare, das Augenlicht nahm rapid ab, Verdauungsstörungen traten ein, Mißmut, Nervosität und Zanksucht nahmen überhand, bis die Kräfte erlahmten. So ist es keineswegs übertrieben, wenn das Weißmehl von maßgebenden Ernährungsforschern als «verarmtes Erzeugnis» taxiert wird.

Professor Bunge aus Basel warnte schon vor drei bis vier Jahrzehnten: «Weißbrot, Weggli und Gipfeli mit Milch ist das beste und sicherste Bleichsuchtfutter, hütet euch!»

Das mögen alle die überdenken, die nicht ohne ihr geliebtes Weißbrot auszukommen meinen, da hilft auch kein Beimischen von

so und soviel Prozenten «vitaminisiertem» Weißmehl.

Ja, dürfen wir uns denn nie mehr Züpfe, Weggli oder Gipfeli gestatten, nie mehr eine Torte oder Guetzli aus Weißmehl herstellen? Darum geht es in dieser Frage ja gar nicht. Alle diese «Herrlichkeiten» sind Ausnahmen — oder sollten es sein — unser «täglich Brot» aber muß so vollwertig sein wie nur möglich, wenn wir der Gesundheit dienen und die Leistungsfähigkeit fördern wollen.

Je vollwertiger unser «täglich Brot», desto eher und reibungsloser wird unser Körper mit den Ausnahmen fertig.
Zuerst werden wir an unseren Zähnen den Gesundungsprozeß des Vollkornbrotes wahrnehmen. Die Zahnarztrechnungen werden spärlicher und kleiner. Für eine Familie mit etlichen Kindern ist das ein beachtenswerter Faktor.

Ferner wird unsere Verdauung reibungloser funktionieren. Die Verstopfung weicht, damit eine hinterlistige Quelle der verschiedensten Übel und Krankheiten.

Zum dritten tun wir unseren Nerven etwas unübertrefflich Gutes. *Sind doch gerade in den Getreidekörnern die sogenannten «Nervenvitamine der B-Gruppe» wie in keinem anderen Nahrungsmittel gehäuft vorhanden.* Sie gehen bei der Zubereitung auch nicht durch das Einwirken der Hitze verloren, nur eben durch aussieben von Kleie und Keimling.

Zum vierten nimmt unser Verlangen nach Schwarzkaffee ab, je besser der Körper mit den verschiedensten «B»-Vitaminen versorgt ist, so gut wie dasjenige nach Alkohol durch Versorgung mit Vitamin «C».

Natürlich gelten alle diese Erwägungen auch für die Zubereitung der anderen Getreidespeisen: Spätzli — Knöpfli — Omeletten — Aufläufe, Kuchen usw. Sie alle werden und geraten mit Schwarzmehl sehr gut — es ist lediglich eine Gewöhnungssache. Eine Sache, worin der Verstand und die Vernunft den Gaumen einen Moment führen sollten, bis daß er ebenfalls Vernunft angenommen hat. Zu Guetzli, Torten und anderem «Feingebäck» verwenden wir das Halbweißmehl, das sind sowieso durch die Zuckerzugabe ungesunde Schleckereien, die wohl mit Hochgenuß genossen werden, jedoch nur ab und zu, nicht täglich.

Ein weiterer Umstand, weshalb wir auf Vollkornbrot oder zumindest Schwarzbrot umstellen sollten, liegt im Säure-Basen-Gleichgewicht.

Vollkornbrot ist leicht säureüberschüssig. Je weißer das Brot und Mehl, desto höher steigt der Säureüberschuß, da die basischen Mineralstoffe ja ausgesiebt sind. Und nun zu welchen Speisen verzehren wir Brot? «Wurst und Brot» — «Käse und Brot» — «Speck und Brot» — Spiegelei und Brot» — Nüße und Brot» — «Kaffee und Brot», das sind so allgemeine Kostkombinationen. Wer wollte daran rütteln? Man könnte sich schlechterdings nichts anderes oder besseres zusammen denken. Wurst — (jegliches Fleisch überhaupt), Käse, Speck, Eier, Nüsse, Kaffee sind aber alles ausgesprochene Säurebildner. Fehlt dazu wirklich nur noch als das Tüpfelchen auf dem i das Weißbrot. So Tag um Tag, jahraus, jahrein, in irgendeiner Form diese säurebildende Nahrung genossen, dazu Teigwaren zu Fleisch statt Kartoffeln, — Kartoffeln, Äpfel, Salate als Nebendinge spärlich und widerwillig eingeschaltet, wundern wir uns noch, daß die Schlackenstoffe allmählich in unserem Körper das Feld beherrschen, damit einer ganzen Reihe von schwerwiegenden Krankheiten Tür und Tor öffnend.

Tröste sich nur niemand, er sei noch jung und vorläufig nicht krank, er bemerke noch keine Krankheitssymptome. — also seien solche Gewohnheiten nicht so gefährlich. Die Rechnung wird unfehlbar beglichen werden müssen. Es gibt keine Folgen ohne mißachtete Ursachen. Professor Kollath warnt eindringlich genug: «*Verharren wir auf den gegenwärtigen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, so verüben wir langsamen Selbstmord. In den nächsten Generationen ist mit fortschreitendem Verfall zu rechnen. Die von uns bewohnten Erdteile werden einem großen Hospital gleichen.*»

Wie müssen wir nun mit der Korrektur einsetzen?

1. Verschaffen wir uns doch so vollwertiges Brot wie möglich, das die zur Stärke gehörenden Mineralstoffe und Vitamine und Fer-

---

Der Landmann wartet auf die köstliche Frucht der Erde
und harret geduldig ihrethalben,
bis sie Herbstregen und Frühjahrsregen empfange.
So harret auch ihr geduldig, stärket eure Herzen,
denn die Wiederkunft des Herrn ist genaht!

Jak. 5, 7—8.

mente noch besitzt. Damit wird ein großer Nachteil für unsere Gesundheit behoben. Weißmehlgebäcke und Speisen bleiben alsdann leicht zu verkraftende Ausnahmen.

2. Essen wir nicht mehr Käse und Brot, sondern Brot und Käse. Außerdem sind Äpfel dazu etwas sehr Gutes für den Mund wie für die Gesundheit.

3. Schalten wir absichtlich und grundsätzlich Kartoffeln, Salate und Früchte zwischen die Säurebildner und nehmen ihnen damit die Bösartigkeit.

4. Dürfen auf jeden Fall nicht die Teigwaren im Bauernhaushalt die Kartoffeln verdrängen. Wenn diese letzteren mit Salaten den Bauerntisch beherrschen, brauchen Fleisch, Speck, Käse nicht so abgemödelt zu werden.

Fertiger Schaden geschieht erst, wenn Fleisch-, Käse- und Eiergerichte nochmals von Säurebildnern, d. h. Weißbrot, Teigwaren oder Weißmehlspeisen begleitet werden.

Ja, nun soll aber Vollkornbrot mit seiner Kleie schwerer verdaulich sein als Weißbrot?

Freilich wurden aus falsch angelegten Versuchen von der Wissenschaft her solche Unkenrufe verbreitet, und spucken auch heute noch in Lehrbüchern, auf Universitäten und in Krankenhäusern, damit natürlich auch im Volke herum. Wie verhängnisvoll wirken sich doch Irrtümer von berühmten Männern aus!

Die in Ernährungsfragen damals tonangebende «Rubnersche Schule» in Berlin machte kurzfristige Ernährungsversuche mit Weißbrot und Kleie und verkündete daraufhin: «Broteiweiß besitzt nur 1/3 des Wertes von Fleischeiweiß und zudem ist die Kleie gänzlich unverdaulich durch die menschlichen Verdauungsorgane. Am vorteilhaftesten verfüttert man sie den Schweinen.» Beschauen wir unsere heutige Praxis, wie weit dieses Urteil sie beherrscht!

Wieder ist es Dr. Hindhede, der den Irrtum berichtigte. Begleitet man das *Vollkornbrot* mit Früchten und Butter oder Salaten, steigt die Gestaltungskraft seines Eiweißes sofort auf die Stufe des Kartoffel- und Milcheiweißes. Der Bedarf, die nötige Menge, sinkt automatisch auf dieselbe Höhe wie bei der Kartoffel, nämlich auf 21 g. statt 90 g. wie man bei Rubner errechnete.

Die Kleieversuche wurden mit ähnlich unpraktischem Geschick, nämlich mit «gewaschener» Kleie unternommen. Da diese damit des

bißchens Stärke und namentlich der Mineralstoffe und Vitamine beraubt wurde, gewissermaßen nur mehr aus Strohhülsen bestand, konnten sie nicht anders als «un- oder schwerverdaulich» sein.

Dr. Hindhede aber benützte natürliche Kleie mitsamt dem anhaftenden Mehlstärken-Anteil und vollem Mineralstoff — wie Vitamingehalt und fand, «der Mensch verdaue Kleie so gut wie das Schwein und fast so gut wie die Wiederkäuer.»

Es besteht also wegen der Verdaulichkeit kein Grund, dem Menschen die Kleie und den Keimling vorzuenthalten, der Schaden, der so entsteht, ist nicht zu reparieren. Beiden, Mensch und Schwein, bekommt besser der Verzehr des ganzen Kornes, seine ganze und ungetrennte Nahrungseinheit.

Dr. Wiegner, Leiter des Tierärztlichen Instituts an der ETH, prüfte die Befunde Dr. Hindhedes nach und kam schon im Ersten Weltkrieg 1918 zum Urteil: «Die zweckmässigste Verwendung des Brotgetreides im Krieg ist die, die das ganze Korn zur Brotbereitung verwendet.»

«Da der Mensch die Kleie ebensogut verdaut wie der Wiederkäuer und das Schwein, so bedeutet die Verfütterung der Kleie einen großen Verlust an menschlichen Nährstoffen» (mindestens 9/10 der Nährstoffe).

Auch Dr. Johansson, Professor der Physiologie in Stockholm, überprüfte die Versuche Dr. Hindhedes. Sein Urteil lautet:

«Es ist von großem Interesse, daß die durch Siebung gewonnene Kleie sich als im menschlichen Darm so weitgehend ausnützbar erwiesen hat.»

Weitere Urteile gehen in derselben Richtung:

Professor Reiter, Berlin, schreibt: «Vollkornbrot ist ein wohlfeiles Mittel zur *Leistungssteigerung,* eine *ideal* zusammengesetzte Vollkost umfaßt: *Zahlreiche pflanzliche Bestandteile: Obst — Gemüse — Kartoffeln und Vollkornbrot.*»

Vollkornbrot ist einer der billigsten Träger wichtiger Ernährungsstoffe, somit für eine gesunde Volksernährung unentbehrlich.»

Gründe für ungenügenden Verzehr sind lediglich: Unkenntnis — Gedankenlosigkeit, träges Verharren in alten Gewohnheiten.»

Tallarico, Italiens größter Ernährungsforscher, schreibt: «Es steht fest, daß das Brot, als es noch grau und grobkörnig, also vollwertig war, gesunde und starke Völker aufbaute, fruchtbare Völker, die Geschichte und Kultur gemacht haben.»

Aus der Luft gegriffen sind also die Urteile Dr. Hindhedes nicht. Er kann darauf hinweisen, daß sie mannigfaltig durch Sachverständige nachgeprüft und erhärtet wurden. Wir dürfen uns also ruhig seinen Ratschlägen anvertrauen:

«Grobes Brot und Kartoffeln sind unsere allergesundesten und allerbesten Nahrungsmittel.

Der ideale Speisezettel enthält: Schrotbrot, Butter, Früchte, aber nicht Brot und Kartoffeln fortlassen, sie sind die Grundlage jeder vernünftigen Nahrung.»

Haben wir nun wohl in der Brotfrage Klarheit bekommen? Dann wünsche ich allen Lesern nur noch die Charakter- und Willensstärke zur praktischen Durchführung der bessern Einsicht.

Der Mensch in der Genossenschaft

Die Genossenschaft ist der Zusammenschluß einzelner zu ihrer wirtschaftlichen Förderung und Sicherung. Sie ruht, im Gegensatz zur Aktiengesellschaft, ganz auf der persönlichen Beteilgung ihrer Mitglieder. Darin liegt ein gutes Stück weit Vorzug und Kraft ihres Wirkens begründet.

In dieser Tatsache liegen aber auch die Grenzen ihrer Möglichkeiten. Das Verhalten jedes einzelnen Mitgliedes beeinflußt ein großes Stück weit den Erfolg ihres Schaffens. Dessen muß sich jeder einzelne jederzeit bewußt sein. Es ist eine Frage seiner Erziehung, auch in der Genossenschaft in ihm die besten Kräfte zur Erreichung des gemeinsamen Zieles zu mobilisieren.

Jeder einzelne muß dahin gebracht werden, daß er sich so verhält, wie wenn für die Genossenschaft gerade von ihm alles abhängen würde. Das bedeutet ein schwerstes Stück Erzieherarbeit, die aber von jeder Genossenschaftsleitung die es ernst nimmt mit ihrer Pflicht, geleistet werden muß. Auch sie muß wohl mit den Steinen ihre Mauern aufbauen, die ihr zur Verfügung stehen. Das heißt, sie muß, wenn sie nicht enttäuscht werden will, die Menschen nehmen wie sie sind. Für die meisten Mitglieder ist die Genossenschaft ein Geschäft wie jedes andere auch. Ein Geschäft, das für sie nur soweit «interessant» und wertvoll ist, als sie ihnen in die Augen springende Vorteile bietet. Wenn aber die Konkurrenz einmal fünf oder zehn