Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 14 (1938-1939)
Heft: 3

Artikel: Unser tägliches Brot
Autor: Kull, Anna
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066806

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: 10.08.2025

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

Unser tägliches Brot

Von Anna Kull

Früher assen die wirtschaftlich Unbemittelten schwarzes, vollwertiges Brot und beneideten die « Reichen » um das Weissbrot. Heute ist das helle Brot allgemein verbreitet, und verhältnismässig wenige essen das teurere dunkle Vollkornbrot.

Was ist eigentlich mit den verschiedenen Brotsorten — es gibt deren so verwirrend viele? Worin liegen die Unterschiede im Geschmack, im Wert als Nahrungsmittel und im Preis begründet?

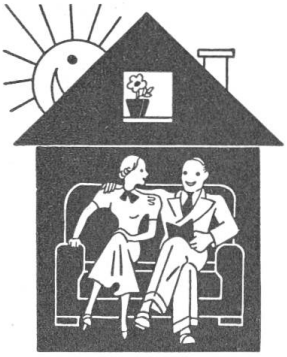
Jedes Getreidekorn — Weizen, Roggen, Hafer, um nur die für die menschliche Ernährung in unsern Gegenden häufigsten Getreide zu nennen — besteht aus einem feinen braunen Häutchen, das ist die zusammengewachsene Frucht- und Samenschale, dem daran befestigten kleinen Keimling und dem mit Stärke gefüllten grossen Nährkörper. Unter dem braunen Häutchen liegt eine dünne Eiweissschicht, der Kleber.

Im neuzeitlichen Mahlverfahren werden das braune Häutchen und die Kleberschicht vom Korn entfernt und nur der innere, weisse, stärkehaltige Teil des Nährkörpers zu Weiss- oder Vollmehl vermahlen. Der Unterschied zwischen Weiss- und Vollmehl ist nur einer der Ausmahlung: je nach dem Grad des Ausmahlens entsteht ganz weisses bis grauweisses Mehl. Da der Keimling am Häutchen befestigt ist, fällt er mit diesem weg; er bildet mit Häutchen und Kleber zusammen — vom Standpunkt des Verfahrens zur Gewinnung von Weissmehl aus — ein Abfallprodukt, die Kleie.

Kleie wird seit jeher als hochwertiges Schweinefutter geschätzt. Die neuere Ernährungsforschung bedauert, dass mit der Kleie auch für die Ernährung des Menschen äusserst wertvolle Stoffe wegfallen. Die Kleie enthält Vitamine, Mineralsalze, Fett und Eiweiss, also lauter lebensnotwendige Bestandteile. Dazu kommen unverdaubare, also nicht nahrhafte Teile, die aber die Verdauung fördern, indem sie die Darmtätigkeit anregen. Die Verwendung der Kleie als Schweinefutter ist, vom Standpunkt der Gesundheit des Menschen aus betrachtet, ein unerhörter und nicht zu rechtfertigender Fehler. Bekannt sind die Untersuchungen über die Bedeutung der Vollkornprodukte für die Bewahrung des Gebisses vor der Zahnfäule (Zahnkaries), der bei uns wohl am meisten verbreiteten Seuche — um nur ein Beispiel zu nennen.

Wirtschaftlich und gesundheitlich gleich zweckmässig wäre also das Zer-

G 100



Lassen Sie in Ihrem Hause nie die Boxberger's

Kissinger

Entfettungs-Tabletten

ausgehen und das Glück bleibt bei Ihnen wohnen!

Gratismuster unverbindlich durch Kissinger-Depot Basel

Prüfen Sie alles und behalten Sie das Beste!

Versuchen Sie auch die naturreinen, lange haltbaren, gesundheitswichtigen und herrlich mundenden

NUXO-PRODUKTE!

Sie tun damit einen vortrefflichen Griff. — Prospekte, Rezepte und Bezugsquellennachweis durch J. KLÄSI, Nuxo-Werk, Rapperswil (St. G.)

mit allem Notwendigen für die „Erste Hilfe"
Fr. 5.50 in Apotheken
Ein praktisches Geschenk auf den Weihnachtstisch

«FLAWA», Schweizer Verbandstoff-Fabrik, Flawil

mahlen des ganzen Getreidekorns zu Vollkornmehl. Vollkornmehl ist also etwas anderes als Vollmehl. Dabei würden nur drei bis vier Prozent verhältnismässig wertlose Zellulose abfallen. Aus diesem Vollkornmehl lässt sich ein hochwertiges, schmackhaftes und gesundes Schwarzbrot herstellen. Es gibt Leute, die behaupten, dieses Vollkornbrot nicht vertragen zu können. Das mag zutreffend sein.

Entweder rührt es daher, dass das Brot nicht richtig gebacken wurde — denn ein auf Weissbrot geschulter Bäcker muss erst umlernen, um einwandfreies Vollkornbrot zu erzielen — oder dass man zuviel Brot auf einmal gegessen hat. Weissbrot ist weniger nahrhaft als Vollkornbrot. Der Körper braucht weniger vom gehaltvollen Schwarzbrot als vom raffinierten Weissbrot. Wer dieselben Mengen Vollkornbrot isst, wie er sich Weissbrot zu essen gewöhnt ist, überlastet seinen Darm.

Erstaunlich ist — wenigstens auf den ersten Blick — dass Vollkornbrot teurer ist als weisses, stellt man sich doch im allgemeinen vor, dass verfeinerte Produkte eines komplizierten Arbeitsganges mehr kosten müssen als andere. Die Erklärung liegt darin, dass Vollkornmehl wegen der Fette und Eiweißstoffe, die es im Gegensatz zum Weissmehl enthält, nicht lange haltbar ist. Der Müller kann Weissmehl fast auf unbeschränkten Vorrat herstellen; der Bäcker kann sich ebenfalls grosse Vorräte aufs Mal kommen lassen. Vollkornmehl dagegen muss innert drei bis vier Wochen verbacken werden. Weder kann also der Müller Vollkornmehl auf Vorrat mahlen, noch der Bäcker es in grossen Mengen kaufen. Beide müssen sozusagen von der Hand in den Mund leben. Das bedingt wichtige und kostspielige Änderungen in der Lagerungs- und Lieferungsweise. All das fällt um so schwerer ins Gewicht, als die Nachfrage nach Vollkornmehl zur Zeit überhaupt noch sehr gering ist. Der Vollkornbrotpreis liesse sich bei grösserem Umsatz, abgesehen von den fabrikationstechnisch und handelsmässig bedingten

Unterschieden, ermässigen. Ein gewisser Preisunterschied ist im Hinblick auf den grösseren Wert des Vollkornbrotes als Nahrungsmittel stets gerechtfertigt.

Das Weissmehl verdankt also seine Beliebtheit und seine allgemeine Verbreitung zum grossen Teil seiner langen Haltbarkeit. Im Bestreben, ein möglichst haltbares, für den Handel bequemes Produkt auf den Markt zu bringen, bemühten sich die Müller seit Jahrzehnten um ein möglichst feines, weisses Mahlprodukt. Darob gingen allerdings die damals noch unbekannten Vitamine und Mineralsalze für den Menschen verloren. Heute hält es schwer, gegen Gewohnheit, Routine und Bequemlichkeit etwas beliebt zu machen, das, fabrikationstechnisch betrachtet, ein Rückschritt ist.

Beim Einkauf genügt es nicht, auf die dunkle Farbe des Brotes zu achten. Es gibt dunkle Brote, wie Volksbrot, Roggenbrot, Grahambrot, die sich gegenüber Weissbrot nur darin unterscheiden, dass sie aus stärker ausgemahlenem Mehl bestehen. Diese Mehle und Brote dürfen nicht mit Vollkornmehl und -brot verwechselt werden. Im sogenannten Vollmehl und im Grahammehl fehlt der wertvolle Keimling. Es gibt im Handel verschiedene Vollkornbrote, solche aus Weizen, aus Roggen, aus Gerste oder aus Mischungen. Verschiedenheiten rühren auch her von der Feinheit des Mehls (Mehl, Schrot), vom Backprozess usw.

Eigenartigerweise essen die meisten Leute jahraus, jahrein dasselbe weisse Brot, höchstens, dass die einen es gut ausgebacken vorziehen, die andern bleich. Zur Abwechslung gibt es Sonntags Weggli und Gipfel — aus demselben Mehl. Man dürfte jedoch seinen Geschmackssinn ruhig auch beim Brot betätigen, wie man beim Einkauf von Kaffee oder Tee und anderer Nahrungs- und Genussmittel vorsichtig wählt. Warum nicht auf dem Brotteller Schnitten verschiedener Brote? Das kann ebenso malerisch aussehen wie verschiedene Käsesorten auf der Käseplatte. Meine Mutter pflegte uns von ihren Reisen oder auch nur von einem

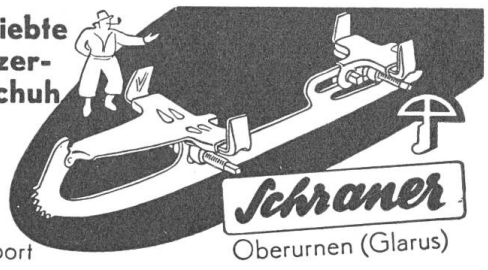
enthalten den echten Kathreiner Kneipp Malzkaffee. - Wer ein Kaffeegetränk wünscht von höchster Qualität, von unvergleichlichem und köstlichem Geschmack und den bekömmlichen Eigenschaften des Kathreiner, der muß die Pakete mit dem Kneippbild verlangen. Es lohnt sich wirklich, den Echten zu kaufen,

sagt Malzmeister Waldmann

„Institut auf dem Rosenberg" bei St. Gallen

Grösste voralpine Knaben-Internatsschule der Schweiz. Alle Schulstufen bis **Matura** und **Handelsdiplom. Offiz. engl. Abiturberechtigung. Einziges** Schweizer Institut mit **staatl. Sprachkursen. Individuelle Erziehung** in einer Schulgemeinschaft, bei der Direktion, Lehrer und Schüler **freundschaftlich verbunden** sind. — **Schulprogramm** durch **Direktor Dr. Lusser.**

Der beliebte Schweizer-Schlittschuh



Modell Pertutti-Sport

Oberurnen (Glarus)

Ausflug in die Umgebung bei einem fremden Bäcker eingekauftes Brot heimzubringen; sie lehrte uns so, auf die Geschmacksunterschiede beim Brot zu achten. Zu sehr wird bei uns das Brot nur als Aschenbrödel unter den täglichen Speisen betrachtet, als Beigabe zu Gerichten oder als Unterlage für Aufstriche gebraucht. Dabei bemerkt man allerdings kaum, wie geschmacklos, wie leer unser Weissbrot ist. Wer Freude am kräftigen, ausgeprägten Geschmack der verschiedenen Vollkornbrote gefunden hat, isst gerne Brot ohne jede Zutat.

Wollen wir also nicht auch auf den Einkauf dieses wichtigen Nahrungsmittels dieselbe Sorgfalt verwenden wie auf den Einkauf von Genussmitteln? Und auch beim Brot auf Abwechslung schauen? Heute zum Beispiel einmal Schrotbrot, morgen Walliserbrot kaufen, ein andermal ein Bircherbrot, ein Dreikornbrot und am Sonntag gar zur ungeteilten Freude aller Pumpernickel essen? Nicht zu vergessen das Knäckebrot! Zwischen zwei Scheiben Knäckebrot streicht man Haselnussbutter, vermengt mit Honig — kennen Sie diesen Leckerbissen? Verschiedene Brote lassen immer auf einen mit Liebe und Verstand geführten Haushalt schliessen. Verschiedene Brote zum Tee verraten Freude am einfachen, behaglichen und sorgfältig gewählten Genuss. Sie entheben uns bei unerwartetem Besuch langer Vorbereitungen in der Küche und erlauben eine überraschungsreiche Zwischenmahlzeit. Einen Nachteil dürfen wir nicht verschweigen: Vollkornbrote sind leider noch nicht überall zu haben, gelegentlich nur in Spezialbäckereien oder in Reformhäusern. Man kann sie sich aber leicht per Post kommen lassen, da Vollkornbrot ohnehin nie frisch, sondern stets erst nach einigen Tagen Lagerung gegessen werden sollte. Das hat für die Hausfrau noch den Vorteil, dass alte Brotreste eine Seltenheit werden.

Sorgfalt und Mannigfalt in der Herstellung des Mehles und des Brotes, Abwechslung beim Einkauf würden zu einer ungeahnten Bereicherung unserer Tafelfreuden führen.

WEISKÖNIG

Hoch zu Roß! Die Mutter freut sich, und mit ihr freuen sich alle Frauen über die Selbständigkeit des Kindes. Besonders stolz aber ist die Kleine auf ihr neues Mänteli. Es ist etwas Schönes, wenn die Mutter die vielen kleinen Sachen selbst schneidern und nähen kann. Sich an die Bernina zu setzen, auf ihr zu nähen und zu sparen, macht stets wieder neue Freude. — Nur die Bernina bietet Ihnen das formschöne, hochbeinige Möbel mit der hochklappbaren Tretvorrichtung. Dieser Vorteil ist übrigens patentiert und folglich Alleingut der Bernina. Deshalb passen diese Ziermöbel so gut in alle Stuben. Und noch ein Kleinod der Bernina: Der patentierte Verweb-Mechanismus, das Hüpferfüsschen zum Wäscheverweben und Strümpfestopfen! Verlangen Sie bitte unseren Gratisprospekt.

Neu: Die Bernina Kl. 117 für Zickzack- und Geradstich-Nähen ist die einzige Universal-Maschine, die in der Schweiz fabriziert wird. Über 100 verschiedene Arbeitsarten! Verlangen Sie den ausführlichen Sonderprospekt!

Heute kommt doch nur noch diese Schweizer-Nähmaschine in Frage, sie bietet wirklich mehr! *Günstige Teilzahlungsbedingungen.* Prospekte sendet gerne das Berninahaus BRÜTSCH & CO., ST. GALLEN.

Bernina

Näh mit