

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 15 (1939-1940)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Warum nicht einmal Brot backen?  
**Autor:** J.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066502>

### 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:** 04.02.2026

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

# Warum nicht einmal Brot backen?

Von Frau J. B.

Unser täglich Brot gib uns heute! Wie viel mehr kommt es einem zum Bewusstsein, welche Gottesgabe das Brot ist, wenn man sich mit der Zubereitung selber fasst!

Ich backe im Winter mein eigenes Schwarzbrot und habe so grosse Freude daran, dass ich allen Leserinnen des « Schweizer-Spiegels » und ganz besonders denen, die, wie ich, einen Wellenofen besitzen, das Rezept gebe und ihnen zurufen möchte: macht es auch! Und wenn auch nicht für den regelmässigen Bedarf, so doch hie und da. Am besten wird es bei Holzfeuerung; doch gerät es fast ebensogut im elektrischen Backofen.

Ich habe über dem Feuerungsraum einen Backraum, wo ich das Brot 1½ bis 2 Stunden backen lasse. Die Cakeformen mit den « gegangenen » Broten kommen in den Backraum, sobald ich den Ofen ganz zumachen kann, das heisst sobald das Holz zu Gluten verbrannt ist. Ich

lasse immer viel Asche im Ofen und schiebe die Gluten zuletzt auf diese Asche. Das ist eine grosse Ersparnis. Ausserdem bleibt auf diese Weise der Ofen sehr lang heiss.

Das Brot besteht aus Grahamehl Nr. 4, das ich im Landwirtschaftlichen Depot beziehe. 50 kg kosten Fr. 16.50. Für zwei Brote brauche ich 1,250 kg Schwarzmehl und zwei Esslöffel Salz. Ich befeuchte das Mehl mit Wasser, bis es sich zu einem festen Klumpen ballt und sich von der Schüssel löst. Nun lasse ich es etliche Stunden quellen. Das ist unbedingt nötig, soll das Brot gut gelingen.

Abends um 8 Uhr mache ich in einer andern Schüssel mit Hefe (für 10 Rp.) einen Vorteig, bestehend aus einer grossen Tasse lauwarmen Milch oder Wasser und 250 g Vollmehl. Es darf kein Grahamehl sein, da sich sonst die Hefe nicht bindet. Nach einer Stunde mische man den aufgegangenen Hefeteig mit dem Brotmehlklumpen etwa drei bis vier Minuten tüchtig durch und fülle die Masse in zwei Cakeformen, welche ich über Nacht in der Stube stehen lasse. Erst am Morgen werden die Brote im Ofen gebacken.

Neuerdings lege ich eine dünne Schicht des Brotteiges in ein Tortenblech, lasse es über Nacht stehen und backe es am andern Tag ebenfalls. Das gibt ein herrliches, knusperiges « Knäckebrot ».

Mein selbstgebackenes Schwarzbrot ist sehr ausgiebig und gesund, und ganz besonders freut sich die Familie jedesmal auf die wunderbaren Butterbrote.

**CLICHES**

JEDER ART  
FÜR HANDEL, INDUSTRIE  
UND GEWERBE

**PHOTO - VERGRÖSSERUNGEN**

FÜR ALLE ZWECKE

**SCHWITTER A.G.**

BASEL: ALLSCHWILERSTRASSE 90 • ZÜRICH: KORNHAUSBRÜCKE 7



# HALT!



## Wenn auch die Zeit knapp ist ...

nie mit leerem Magen an die Arbeit gehen! Für eine Tasse Forsanose reicht es immer noch — sie ist ja so rasch zubereitet.

Forsanose — auch in der Hast genommen — liegt nicht auf, weil äußerst leicht verdaulich. Sie belastet den Magen kaum, gibt aber Gehalt und Boden für eine angestrengte Tagesarbeit.

Machen Sie doch selbst den Versuch, damit Sie spüren, wie anhaltend Forsanose wirkt (dank wichtiger Aufbaustoffe in gut gewählter Zusammensetzung).

# Forsanose

ist leicht verdaulich

Forsanose ist in der Originaldose jahrelang haltbar.

Große Büchse Fr. 4.—, kleine Fr. 2.20, in allen Apotheken.  
**FOFAG, FORSANOSE-FABRIK, VOLKETSWIL/ZH.**

Der Gehalt an Vitaminen A, B1 und D wird regelmäßig durch das staatliche Untersuchungslaboratorium (Physiolog.-chem. Anstalt der Universität Basel) kontrolliert.