

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Altes und Neues über das Brot  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551549>

### **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:** 03.05.2026

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

## Altes und Neues über das Brot

Wie sehr sich Sitten und Gebräuche zu ändern vermögen, beweist besonders die Geschichte des Brotes. Noch waren unsere Grossväter der festen Überzeugung, dass Schwarzbrot die Wangen röte, und sie hatten recht, denn heute sind die Kinder, die nur entwertetes Weissbrot erhalten, meist blass. Dies ist nicht nur in Amerika so, denn auch bei uns verdrängt das Weissbrot immer mehr die gesunde Sitte, sich mit Schwarzbrot zu ernähren. Wer zwar Wert auf seine Gesundheit legt, trachtet heute noch darnach, Brot aus dem vollen Korn zu geniessen. Aber man muss schon wissen, wo dieses gebacken wird und täglich erhältlich ist, da die Allgemeinheit Weissbrot fordert und auch im Gastgewerbe ist es üblich geworden, das Schwarzbrot höchstens noch auf Verlangen zu führen. So kann es vorkommen, dass selbst an abgelegenen Ausflugsorten auf dem Lande nicht einmal ein Stücklein dunkles Brot erhältlich ist.

Wenn wir nun der Meinung sind, der Franzosenkönig Ludwig XIV. sei der erste gewesen, der das Weissmehlverfahren gefördert habe, dann täuschen wir uns; denn schon zu Abrahams Zeiten war es üblich, den Gästen Brot aus Feinmehl zuzubereiten. Als Joseph, sein Urenkel, in Ägypten im Gefängnis weilte, legte er die Träume seiner beiden Mitgefangenen aus. Dem königlichen Oberbäcker träumte von drei Körben Weissbrot, die er auf dem Kopfe trug. So war es denn damals schon am ägyptischen Hofe üblich, Weissbrot zu backen und zu geniessen. Auch war das Wort Brot als Inbegriff der menschlichen Nahrung schon im Garten Eden geprägt worden, hiess es doch im Urteil gegen Adam: «Im Schweisse deines Angesichts wirst du dein Brot essen, bis du zurückkehrst zur Erde».

### Ländliches Brot

In meiner Jugendzeit war das Weissbrot auf dem Lande noch nicht üblich. Es ist nun genau ein halbes Jahrhundert her, seit ich jeweils meiner Tante als Knabe

zuschaute, wie sie mit kräftigen Armen die zähe Masse des Brotteiges im hölzernen Trog bearbeitete und tüchtig knetete. Als guter Beobachter entging es mir nie, dass sie auch jedesmal ein wenig Milch beigab und geschwellte Kartoffeln, die sie durch ein Sieb presste. Aus demselben Teig bereitete sie zuletzt noch ihre schmackhaften Früchtekuchen, die im Schweizerdialekt vielerorts als Wähen bekannt sind. Den Teig, den sie mit den Knöcheln der Finger auf dem Backblech zurecht drückte, belegte sie je nach Jahreszeit mit Kirschen, etwas später mit Zwetschgenschnitzen und den Winter hindurch mit Apfelmstückchen. Über das ganze goss sie noch etwas Rahm, streute ein wenig Zucker darüber und äusserst sparsam auch noch eine Spur von Zimt. War ein solcher Kuchen gebacken, dann duftete er wunderbar, und durfte ich erst noch ein Stück davon geniessen, dann schmeckte mir dies besser als später irgend ein Feingebäck aus Blätterteig. Ja, die regelmässige «Bachete» im Bauernhaus war damals ein Ereignis, das immer mit Freude begrüsst wurde. Oftmals steckte mir auch die gütige Hand der Tante ein kleines «Mutschli» in die Tasche, das sie aus dem Rest des Teiges zubereitet hatte und das innen mit Apfelschnitzen gefüllt war. Kein noch so überfeinertes Backwerk der Neuzeit könnte mir jemals so munden, wie mir damals diese bescheidenen, natürlichen Leckerbissen schmeckten. Auch das grumelige Bauernbrot hatte es an sich, war es doch nach 10 Tagen noch viel besser als in frischem Zustand. Noch gut erinnere ich mich daran, wie es mir immer auffiel, dass jeweils der Boden eines solchen Brotlaibes oft noch kleine Stückchen Holz und Kohle in sich barg oder aber meist etwas Asche. Ja, dieses Brot war noch gut und gesund. Es verschaffte dem Bauertum und dem Leben auf dem Lande eine gewisse Bodenständigkeit und eine innige Verbundenheit mit der Scholle.

### **Brot oder Brei?**

Man nimmt an, dass die wunderbare Erfindung der Brotbereitung in Ägypten ihren Anfang genommen hat, doch bestätigen biblische Berichte, wie bereits erwähnt, dass Brot schon vor der Sintflut ein Begriff war, und dass später selbst schon die Nomaden, wie Abraham einer war, Brot zubereiteten. In Ägypten war es üblich, das Mehl auf kleinen Handmühlen selbst zu mahlen, und am Tische der Pharaonen war, wie jener Traum erwähnte, bereits schon neben allerlei Backwerk auch Weissbrot üblich. Das liegt vier Jahrtausende zurück. Die Indianer jedoch waren nicht gewohnt, Brot zu backen, sondern liessen es mit der Breibereitung bewenden. In einem ausgehöhlten Baumstrunk zerstampften sie ihren Mais und ihre Bohnen mit Keulen und dies geschieht vielerorts selbst heute noch, denn der Indianer ist mit Vorliebe ein Breiesser. Doch wir finden diese Sitte auch in Zentralasien, in Indien und Europa.

Bekannt war bei uns vor allem der Hirsebrei als Hauptnahrung. Dann kam die Gerste und erst später der Hafer. Der Indianer jedoch bereitete den Mais als Brei zu und später als Fladenbrot.

### **Gerste und Hafer**

Da das Gerstenbrot bei uns nicht mehr üblich ist, herrscht vielerorts die Annahme, Gerste eigne sich nicht sonderlich zum Backen von Broten. Aber gleichwohl war Gerstenbrot bereits schon in biblischen Zeiten bekannt und als Brot der Armen üblich. Nach dem Bericht von Johannes waren es Gerstenbrote, die zur wunderbaren Speisung der Volksmenge dienten. Ein erfahrener Gerstenbäcker bringt bestimmt auch heute noch ein schmackhaftes Gerstenbrot zustande. Während sich die Hirse wegen ihrem reichen Gehalt an Kieselsäure in der neuzeitlichen Küche wieder einen Platz erobert hat, sollte auch die Gerste wieder mehr zu Ehren kommen, ist sie doch eine gute Nerven- und Drüsennahrung, und es heisst daher wohl nicht ganz zu Unrecht von ihr, sie erhalte uns lange jung.

Man sollte daher die Gerstenahrung nicht verächtlich betrachten, sondern selbst Gerstenbrot in Form von Gerstopan zur Abwechslung dann und wann auf den Tisch bringen.

Lange Zeit erging es dem Hafer nicht besser als der Gerste. Er galt als typisches Pferdefutter. Erst allmählich lernte man seinen Wert auch als menschliche Nahrung schätzen, kräftigt er doch die Muskeln und fördert die Blutverbrennung. Die alten Schotten behaupteten, dass sie ihre Zähigkeit und Ausdauer dem Hafer zu verdanken hätten.

### **Die Vorherrschaft des Weizens**

Mit der Machtentfaltung der Weltreiche eroberte hauptsächlich zur Zeit der Ägypter, der Griechen und Römer der Weizen in Kleinasien und Europa das Feld. Da er als vornehmere Nahrung galt, verdrängte er zum grossen Teil die anderen Getreidearten. Er eignet sich auch besser zum Brotbacken. Auch in Palästina war der Weizen der Gerste überlegen und zur Zeit Christi so bekannt, dass er als bildlicher Ausdruck für pflichteifrige Gläubige zugezogen wurde. Als Weizen sollten diese zur Endzeit in die Scheunen gesammelt werden, während das Unkraut Vernichtung erleiden wird.

Die Ägypter waren in der Züchtung ertragreicher Weizensorten sehr erfolgreich, also lange bevor der Augustinerabt Gregor Mendel die Vererbungsgesetzmässigkeit erkannt und das Wunder der Gene klargelegt hatte. In den letzten Jahrzehnten gelang es sogar, den sogenannten Osirisweizen, den man in den Pharaonengräbern vorgefunden hat, erneut anzupflanzen. Obwohl diese Weizenkörner ungefähr 3000 Jahre in einem der Sarkophage lagen, keimten sie erneut, als wären sie der letztjährigen Ernte entnommen. Man kann solch eine unverwüstliche Keimfähigkeit bestimmt als Wunder ansprechen. Auch ich wagte einen Versuch damit und hatte Erfolg. Ungefähr 15 Halme gab es durch Verstockung aus einem einzigen Korn, und jeder Halm trug eine Ähre aus der nach

allen vier Seiten nochmals eine Ähre herauswuchs. Die wunderbare Schwarzerde des Nildeltas ist natürlich dazu angetan, solch eigenartige Erfolge der Züchtung zu zeitigen. Man muss nur bedenken, dass das Nildelta jedes Jahr durch einen kompostähnlichen Schlamm gedüngt wird, der aus den afrikanischen Urwäldern und aus Urgesteinsmehl vom Gebirge Zentralafrikas stammt.

Aber mit der Zeit musste sich der Weizen auch härterem Boden und rauherem Klima anpassen. Durch mühsame, geduldige Züchtung gelang es, die endlosen Flächen Nordkanadas und selbst die weiten Ebenen Sibiriens mit dem Gold reifer Weizenfelder zu schmücken. Millionen von Menschen erhielten dadurch Verdienst und Brot. Kein Wunder daher, dass schon im Altertum der Anbau von Getreide mit der Machtentfaltung eines Volkes zusammenhing, denn wer Getreide und Brot hatte, besass auch Macht und Einfluss. Nur zuoft wurden Kriege geführt, verloren oder gewonnen um des Getreides Willen. Die Rolle, die heute in der Politik das Oel und die Atomwaffe spielt, war in frühern Zeiten dem Getreide und Brot zugedacht.

### **Vorzüge des Roggens**

Beinahe hätte der Siegeszug des Weizens den Roggen vertrieben und ausgerottet. Aber der Roggen hat den Vorzug, dass er kleinere Ansprüche an den Boden stellt als der Weizen und auch auf einem steinigen Äckerlein gedeihen kann. Aus diesem Grunde enthält er auch mehr Mineralien als der Weizen. Denken wir nur einmal an den Fluorcalciumgehalt des Roggens, dann verstehen wir, wes-

halb er den Zähnen und den Knochen so wertvolle Dienste leisten kann. Das wissen auch die Walliserbauern zu schätzen, denn so lange sie nicht von ihrem kräftigen Walliserbrot ablassen, werden sie auch dem Zahnarzt kaum Arbeit und Verdienst einbringen. Nicht nur Walliser Roggenbrot enthält Roggen, sondern auch das Waerland- und Vogel-Flockenbrot. Durch die Beigabe von 20% Vollweizen ist zwar das Flockenbrot weniger herb und daher für schwächere Zähne noch besser geniessbar.

In Brasilien lernte ich seinerzeit einen sibirischen Bauern kennen, der mir voll Heimweh vom sonnigen, blumenreichen Sommer Sibiriens berichtete. Während dort der Winter hart und lang ist, ist der Sommer umso schöner und die Erde ist gut und fruchtbar. In den höheren Lagen muss mit dem Anbau von Getreide allerdings etwas anders vorgegangen werden, weil die Erde dort nicht so reichhaltig ist und auch der Sommer manchmal etwas kälter und härter sein kann als im Tale. Um diesen Umständen Rechnung zu tragen, mischt man dort den Roggen mit dem Weizen und sät beides zusammen aus. Ist der Sommer mild, dann gedeiht der Weizen, wenn er aber nicht so günstig ausfällt, wächst wenigstens der Roggen, so dass auf alle Fälle ein Ertrag zu erwarten ist. Erst mutete es mich sonderbar an, dass da jemand im tropisch warmen Brasilien Heimweh nach dem gefürchteten Sibirien haben kann, denn als Europäer stellte ich mir eben Sibirien ganz anders vor, aber schliesslich begriff ich, dass es in diesem umfangreichen Gebiet eben vielerlei klimatische Verhältnisse geben kann.

Fortsetzung folgt

## **Der schwarze Holunder oder Sambucus nigra**

Von jeher war der Holunder in Europa ein wohlbekannter Baum oder Strauch. Besonders in deutschen Landen war er heimisch, sodass man in alten Kräuterbüchern lesen kann, ein ausgiebiger Bericht über diese Pflanze sei nicht nötig, da jeder den Holunder kenne, weil kein ge-

wöhnlicher Baum so bekannt sei, wie eben der Holder. Er stand denn auch in hohem Ansehen bei den alten Germanen, denn die vielseitige Hilfe, die er besonders in einsamen Gebieten und auf abgelegenen Höfen im Alltag bei den verschiedensten Krankheiten zu bieten ver-