

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Altes und Neues über das Brot [Schluss]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551620>

### **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:** 22.01.2026

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



## Japan und das goldene Schloss

In keinem Lande der Welt haben mich die Küstenpanoramen so beeindruckt wie in Japan. Hunderte von grünen Inseln mit weissem Strande und dunkelgrünen Kiefern laden zur sommerlichen Entspannung, zum Baden und Ausruhen ein. Irgendwie erinnerte mich dieses Inselreich an Griechenlands zahlreiche Inseln, allerdings mit dem Unterschied, dass die Vegetation der japanischen Inseln viel reicher ist. Auch ist neben den Fichtenwäldern jeder Quadratmeter bebaut. Tee- und Reisplantagen werden mit besonderer Sorgfalt gepflegt. Auch die Gartenbaukunst wird nach ganz besonderen alten Regeln durchgeführt. Die Pflanzenauswahl, die Formen und die Gestaltung sind stark mit den alten, religiösen Bräuchen verquickt. So zierlich, wie es besonders die meisten Japanerinnen sind, sind auch die Gartenanlagen mit den eigenartigen, immergrünen Zwergbäumen, den sprudelnden Bächlein, den Weihern und gebogenen Brücken. Mitten in einem solchen typisch japani-

schen Garten steht «Kinkaku», der goldenen Pavillon, ein Wahrzeichen der Millionenstadt Kyoto. Im 14. Jahrhundert baute es der Fürst Yoshimitsu Ashikaga als Lustschloss und Teehaus, umgeben von dem Teiche und der grossartigen Gartenanlage. Leider ist es 1950 einer Brandstiftung zum Opfer gefallen, wurde jedoch 5 Jahre später wieder aufgebaut. Japaner und Ausländer, die die alte Kaiserstadt Kyoto besuchen, werden einige der unzählbaren Tempel, bestimmt aber den goldenen Pavillon, aufsuchen. Dieser mag einer der meist photographierten Baudenkmäler von Japan sein. Wie viel länger als die goldenen Luftschlösser, die wir Menschen besonders während der Jugendzeit in unserem Geiste erstehen lassen, durfte dieses goldene Schlösschen doch schon die Herzen der Menschen erfreuen! Zuerst diente es einigen wenigen Bevorrechteten und jetzt ergötzt sich das ganze Volk daran und mit ihm auch eine grosse Zahl von Besuchern aus der westlichen Welt.

## Altes und Neues über das Brot

(Fortsetzung und Schluss)

Vielleicht fühlen sich die Bewohner unseres Rheintales wie auch die Italiener etwas zurückgesetzt, weil der bis vor kurzem bei ihnen bevorzugte Mais noch nicht zur Sprache kam. Ob sie es alle wissen mögen, dass sie dieses ebenfalls wertvolle Nahrungsmittel dem Wagemut von Columbus zu verdanken haben? Wäre dieser kühne Seefahrer und erfolgreiche Entdecker neuer Erdteile nicht durch die unbekannten, grossen Meere des Westens gesteuert, würde er Amerika nicht gefunden haben. Von dort brachte er die goldenen Maiskörner mit, die man auch bei uns anpflanzen und verwenden konnte, dienen sie dem Indianer neben den Bohnen doch als Hauptnahrung. Seit jener Zeit ist die schmackhafte Polenta in Italien zu einem Nationalgericht geworden.

### Verschiedene Brotarten

«Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen!» Diese bekannten Liedertexte bewahrheiten sich auf unseren Reisen immer wieder, besonders wenn wir für diese und jene Frage Sinn haben. Wir bekommen dann mitten im Alltag ganz ungewollt mancherlei Probleme gelöst, sobald wir uns unauffällig unter das gewöhnliche Volk begeben. So konnte ich in Mexiko und Guatemala beobachten, wie Indianerfrauen die dort üblichen Fladenbrote zubereiten. Sie benötigen hierzu einen im Feuer zuvor erhitzten Stein, auf den sie mit schwungvoll kreisender Bewegung eine handvoll flüssigen Teig werfen. Auf diese Weise entsteht ein Fladen, der wie eine Omelette aussieht. Sobald die eine Seite gebacken ist,



kehrt die Indianerin den Fladen um, damit er auch noch auf der anderen Seite backen kann. In spanischer Sprache nennt sich dieses Fladenbrot Tortilla, und mit diesem Brot wandert der Indianer tagelang durch den Dschungel oder über seine Berge und ist zufrieden damit.

Bei den Drusen in den Bergen Palästinas ist noch eine andere Art Fladenbrot üblich. Es ist feiner als die Tortilla und auch grösser und zugleich dünner. Der aus Weizen hergestellte Teig wird dort nicht auf einem Stein, sondern auf einem erhitzten, schildförmigen Blech ausgebreitet, wodurch ein Fladenbrot von ungefähr 50 cm Durchmesser und einer Dicke von etwa 1 mm entsteht. Dieses Drusenbrot sieht wie ein kreisförmiges Tuch aus. Es wird in runden Binsenkörben aufgeschichtet und aufbewahrt. Frisch gegessen ist es sehr schmackhaft; lässt man es älter werden, dann wird es knusprig wie Knäckebrötchen.

Während einem Aufenthalt im hohen Norden, nördlich des Polarkreises, stiess ich bei der Bevölkerung erneut auf Fladenbrote. Besucht man dort nämlich das erste Mal ein Bauernhaus, dann kann man sich über diese Brote und ihren interessanten Aufbewahrungsplatz wundern, denn sie hängen alle gemeinsam an einer Stange oben an der Decke. Dies ist möglich, weil die runden Scheiben, die etwa  $\frac{1}{2}$  cm dick sind und einen Durchmesser von ungefähr 30 cm besitzen, oben gelocht sind, so dass man mit Hilfe dieser Lochung die Brote leicht an der Stange aufhängen kann. Dieses Fladenbrot ist aus Roggen hergestellt und ist im eigentlichen Sinne der Vorläufer des auch bei uns bekannten Knäckebrötes.

Als ich bei den Arabern weilte, erhielt ich von diesen Laibbrot, das flach und rund war und mich in der Form an unser Walliserbrot erinnerte; nur war es leichter und luftiger gebacken. Leider wird heute auch in diesen Gegenden fast überall zum Backen Weissmehl verwendet, wodurch das Brot etwas zäh und ledern wird, weshalb es sich mit dem alten Araberbrot, das man früher auf dem

Lande zubereitete, nicht mehr vergleichen lässt.

Ein äusserst schmackhaftes Gerstenbrot erhielt ich vor mehr als 10 Jahren in einer arabischen Landbäckerei von Nordafrika zu kosten und war damals sehr erstaunt darüber, dass man aus Gerste solch ein gutes Brot bereiten kann.

In der Zeit des 30-jährigen Krieges konnten umherstreifende Truppen hauptsächlich in Westfalen oftmals ein abseits liegendes Dorf ausfindig machen, nur weil dort gebacken wurde. Dies war infolge der Backweise möglich. Sie war ähnlich wie bei den Indianern. Auch in Griechenland entdeckte ich die gleichen, kleinen, halbkugelrunden Backofen im Freien. Durch die vordere Öffnung stösst man den Teig in den Ofen, der zuvor mit Holz geheizt wurde. Sobald dies geschehen ist, schliesst man die Öffnung mit einem Stein, indem man die Fugen mit Lehm verstreicht. Selbst der Rauchabzug wurde jeweils mit Lehm verschlossen. So konnte das Brot im eigenen Dampf mälzen und dann backen. Wenn der Ofen nach 24 Stunden wieder geöffnet wurde, konnte man ihm ein Brot entnehmen, das dem heutigen westfälischen Pumpernickel ähnlich ist. Kein Wunder, dass der eingeschlossene Duft des Brotes nach der Öffnung des Ofens sich weithin verbreiten und die fremden Kundschafter zum Dorfe hinführen konnte!

Erstaunt fragt man sich, wenn man in weit entlegenen Orten, ja sogar in anderen Erdteilen gleiche alteingewurzelte Sitten und Gebräuche antrifft, ob wohl die verschiedenen Menschenstämme, die nichts voneinander gewusst hatten, erfahrungsmässig auf die gleichen Hilfsmittel gestossen sind, oder ob sie vielleicht durch irgend einen Auswanderer oder Schiffbrüchigen dazu gelangen konnten?

### **Triebmittel in alten Zeiten**

Es mag für uns auch interessant sein, dass in früheren Zeiten keine reine Hefe verwendet werden konnte, weil es damals bei den Naturvölkern keine Möglichkeit gab, eine Reinzuchtheife herzustellen. Man gebrauchte einfach das na-



türliche Sauer, indem man ein Stück Teig der letzten Brotbereitung aufhob. Auf diese Weise konnte sich die wilde Hefe zusammen mit Milchsäurebakterien entwickeln. Auch wilder Honig wurde als Mithilfe verwendet, was bei Naturvölkern heute noch geschieht. Das Brot wird dadurch feiner und schmackhafter.

### **Moderne Brote**

Es ist eine eigenartige Tatsache, dass alle Menschen auf der ganzen Erde, die Brot aus dem ganzen Korn geniessen, sei es nun aus dieser oder jener Getreideart, verhältnismässig gute Zähne besitzen. Diese Feststellung mag wohl auch der Grund sein, weshalb sich trotz dem Überhandnehmen des Weissbrotes einsichtige Menschen, denen der Wert einer guten Gesundheit etwas bedeutet, nach Vollkornbrot umgesehen haben. Es sind denn auch solche geschaffen worden, indem altes und neues Erfahrungsgut dabei verwertet wurde. Das bekannte Vogel-Flockenbrot wird beispielsweise mit Zusatz von Joghurt, Reiskleie, Weizenkeim-mehl und Honig zubereitet und es erfreut

sich bei Zehntausenden von Familien grösster Beliebtheit. Auch das Sesambrot hat sich viele Liebhaber erworben, da es zart ist wie ein Kuchen und eine eigenartig feine Geschmacksrichtung aufweist.

Für Skitouren und Wanderungen hat sich als Zwischennahrung das Früchtebrot sehr bewährt. Bananen, Feigen, Birnen, Zwetschgen, Aprikosen, Nüsse und Mandeln können auch zusammen mit Vollkorngetreide etwas Gutes ergeben. Da sich ein solches Früchtebrot über eine Woche frisch erhält, ist es auch für alleinstehende Personen sehr vorteilhaft.

Wenn jemand gute, kräftige Zähne besitzt, dann wird er mit Vorliebe zum Waerlandbrot greifen, denn dieses wird ihm in seiner ganzen, kräftigen Herbe besonders zusagen.

Vergessen wir also nie, dass nur ein Brot aus dem vollen Korn den Anspruch erheben darf, ein wirkliches Brot zu sein, denn nur dieses besitzt die ganze Kraft des Getreidekornes und kann diese somit weiterleiten.

## **Folgeschwerer Vitaminmangel im Frühling**

Früher war es um die Folgen von Vitaminmangel im Winter und Frühling viel schlimmer bestellt als heute. Man wusste darüber zu wenig Bescheid und konnte deshalb auch nicht die richtige Abhilfe treffen. Besonders in einsamen Bergtälern verursachte der Mangel an vitaminreicher Nahrung oft viel Leid. Alte Leute starben in der Regel im Winter oder Frühling, weil die vitaminarme Nahrung den Kräftezerfall stark förderte. Die Anfälligkeit für Schnupfen, Lufttröhrenkarrh und entzündliche Zustände aller Schleimhäute beruhen neben anderem immer auch auf einem Mangel an Vitamin-A. Entzündungen der Augen, der Augenlider, der Hornhaut, wie auch die lästige Nachtblindheit könnten in der Regel durch Einnahme von Vitamin-A-haltiger Nahrung vermieden werden. Wunden heilen sehr schlecht, wenn Vitamin-A fehlt. Die Paprikaarten enthalten nebst

den Tomaten erfreulicherweise viel Vitamin-A, aber im Winter sind sie entweder nicht erhältlich oder aber zu teuer. Umso begrüssenswerter ist es, wenn genügend Karotten zur Verfügung stehen, denn diese sind immerhin erschwinglich und besitzen bekanntlich ebenfalls viel Vitamin-A. Wir werden also dafür besorgt sein, täglich frischen Karottensalat zu essen oder frischen Karottensaft zu geniessen. Auch der angesäuerte Biotta-Karottensaft ist sehr empfehlenswert und jedem beruflich Belasteten willkommen, wenn er keine Zeit findet, sich den Saft selbst zuzubereiten. Wer unter hohem Blutdruck leidet, sollte sich allerdings mehr nur auf den Salat verlegen, da der regelmässige Saftgenuss die Blutdruck-erhöhung steigern kann. Im Reformhaus ist auch der eingedickte Karottensaft Bio-carottin erhältlich und auch dieser hilft den erwähnten Mangel beheben.