Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 11

Artikel: Vom Mahlen und Backen gesunder Brote
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969186

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: 10.01.2026

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

Vom Mahlen und Backen gesunder Brote

Die bekannte biblische Erzählung von Ruth, die auf den Feldern Boas' Ähren auflas, zeigt uns, dass in jener Zeit Getreide und somit auch Brot ein wichtiger Bestandteil der Ernährung war. Durch Ägypten, vor allem damals, als Joseph als höchster Beamter Pharaos durch Umsicht und grosse Geschicklichkeit die sieben mageren Jahre zu überbrücken vermochte, wurde der Weizen geschichtlich ein Begriff. Zur Verarbeitung dieses Weizens verwendeten die Ägypter Steinmühlen. Man konnte daher in jedem Hause eine kleine Steinmühle antreffen, und es war die Aufgabe der Frauen, für die Familie täglich frisches Mehl zu mahlen. Durch diese Vorkehrung beschaffte man sich den Vorteil, dem Mehl den vollen Fermentgehalt, die sogenannte Diastase zu erhalten. Dadurch wurde es leichter verdaulich und somit gesundheitlich vollwertiger.

Als mir einmal ein betagter Müller seine alte Steinmühle zeigte, bemerkte er bedeutungsvoll, diese bereite lebendiges Mehl, während er fast etwas verächtlich beifügte, dass die moderne Eisenmühle, die er ebenfalls benützte, das Getreide totmahle. Das ist der Grund, warum man die heutigen Vollkornbrote mit Mehl zubereiten sollte, das man auf Steinmühlen gemahlt hat. Dies ist beispielsweise bei den Vogel-Broten und dem Waerlandbrot der Fall. Mühlenwarmes Brot, wie man im Fachausdruck sagt, obwohl das Mehl in der Steinmühle nicht buchstäblich warm wird, ergibt ein wertvolleres und schmackhafteres Brot, als wenn das Vollkornmehl zu seiner Zubereitung schon Wochen zuvor gemahlen worden ist. Joseph hat in den bekannten sieben fetten Jahren kein Mehl, sondern Getreide gelagert. Dieses büsste die Jahre hindurch seinen Wert nicht ein, denn er verstand es, dieses so zu lagern, dass es die sieben mageren Jahre hindurch nicht Schaden litt, was in der Hitze Ägyptens allerdings keine Selbstverständlichkeit war.

Das Backen guter Vollkornbrote

Ein gutes, schmackhaftes Vollkornbrot zu backen, ist keine so einfache Sache, wie es scheinen mag. Sehr gut lösten schon früher verschiedene Völker dieses Problem. Noch heute trifft man alte Steinbacköfen bei den Indianern Nordamerikas an, ebenfalls in einigen Ländern Palästinas sowie in Griechenland, wie dies auf unserem Titelbild ersichtlich ist. Solche Steinbacköfen ergeben ein ausgezeichnetes, sehr schmackhaftes Brot. Auffallend ist es, dass die verschiedenen Völker, die doch keine Beziehungen zu einander hatten, auf die gleiche Lösung kamen und die gleichen Öfen bauten. Diese Steinbacköfen heizt man mit Holz, und sobald die rechte Temperatur erreicht ist, räumt man den Rest von Glut und Asche heraus. Nachdem die Teiglaibe eingeschossen sind, werden Öffnung und Zug geschlossen, so dass das Brot im eigenen Dampf kräftig durchbacken kann, ohne dass die Rinde verbrennt oder sehr hart wird. Da die Backzeit sehr lange andauert, mälzt das Brot und erhält dadurch einen feinen, etwas süsslichen Geschmack. Dies kommt beispielsweise beim Pumpernickel in noch stärkerem Masse zur Geltung. Ein auf diese Weise gebackenes Brot ist leichter verdaulich und ist selbst jenen mit empfindlichen Magenschleimhäuten bekömmlich, was beim gewöhnlichen Schrotbrot nicht der Fall ist.

Noch heute sind solche Öfen in Griechenland bei den Bauern auf dem Lande in Betrieb. Ich hatte daher nicht selten Gelegenheit, mich zu freuen, wenn ich mich mit den lachenden Bergbauern dieses Landes zu verständigen hatte, denn dann konnte ich jeweils ihre schönen Zähne betrachten. Der griechische Bauer ist zum Unterschied zum Städter stämmig und stark. Er besitzt vor allem gute Zähne und Knochen, was er nicht nur seiner Arbeit im Freien, sondern auch seiner natürlichen Nahrung und nicht zuletzt dem guten Brot zu verdanken hat. Es wäre tat-

sächlich schade, wenn in diesem schönen, von tiefblauem Meer umspülten Lande mit seiner rotbraunen Erde, seinen grünen Pinienwäldern, nebst den weissgetünchten Bauernhäusern die modernen Essensgewohnheiten, die die gesunde Grundlage dieses Volkes gefährden würden, eindringen könnten.
Wie entspricht nun die heutige Zeit dem schonungsvollen Backverfahren jener Tage ? Die Frage gilt in diesem Zusammenhang natürlich dem Vollkornbrot. Unsere Dampfbacköfen sind technisch, so weit es möglich ist, diesem alten Gebrauch nachgekommen. Mit der Entwicklung der Städte blieb uns nichts anderes übrig, als von den bewährten Methoden früherer Zeiten zu lernen und ihre Vorteile bei der technischen Entwicklung mitzuverwenden.

Blutdruckregelung durch Naturreis

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass der Genuss von Naturreis den Blutdruck zu regeln vermag. Eine Naturreisdiät kommt uns sowohl bei zu hohem Blutdruck wie auch bei niederem Blutdruck zugute. Es wäre also verkehrt, im einen oder anderen Krankheitsfall den Naturreis als heilwirkende Hilfe ausser acht zu lassen. Erst kürzlich ging mir aus Deutschland von einem meiner Freunde, der unter sehr hohem Blutdruck litt, ein Schreiben zu, da er auf Grund meiner Ratschläge eine Naturreisdiät durchgeführt hatte und dieserhalb guten Erfolg feststellen konnte.
10 Wochen lang befolgte dieser Freund die empfohlenen Ratschläge, wonach er feststellen konnte, dass er schlanker geworden und sein Blutdruck von 230 auf 190 zurückgegangen war. Das war bereits ein erfreulicher Erfolg. Anschliessend folgten 2 Wochen Urlaub, die nochmals eine Verminderung des Blutdruckes auf 170 zur Folge hatten. Der Patient ist bereits 63 Jahre alt, und es ist erfreulich, dass er ohne zusätzliche Mittel einen solch günstigen Erfolg allein mit einer Diät von Naturreis, Quark und Salaten zu verzeichnen hatte. Bei Weiterführung der Diät wird sich auch der Blutdruck noch mehr zu senken vermögen. Die Elastizität der Adern kann somit durch eine solche Kur-Diät wieder verbessert werden.
Wenn auch mein Freund keine zusätzlichen Mittel eingenommen hat, was bei dem erreichten Erfolg sehr beachtenswert ist, wäre es gleichwohl nicht unangebracht, die Wirkung der Diät noch durch entsprechende Mittel zu unterstützen. Es handelt sich dabei um die Viscasantropfen, ein Mistelpräparat, denn die Mistel wirkt bekanntlich blutdrucksenkend, und zusätzlich sollte auch noch Arterioforce zugezogen werden, da dies sowohl Weissdorn, also Crataegus, als auch Arnika enthält, zwei Mittel, die die Adern günstig beeinflussen. Als weiteres unterstützendes Mittel kann man auch noch Bärlauchwein zuziehen, denn auch dem Bärlauch sollte man stets Beachtung schenken, da er die Adern regeneriert. Im Frühling kann man diese Pflanze frisch ernten und als Salat zubereiten. Abwechslungsweise ist auch ein gedämpftes Gemüse willkommen. In der übrigen Zeit bedient man sich des Bärlauchweines.
Wenn der Blutdruck auf diese Weise wesentlich zurückgeht, ist dieser Erfolg nicht nur dem Umstand zuzuschreiben, dass der messbare Druck zurückgegangen ist, sondern der erfreulichen Tatsache, dass die Elastizität der Adern wieder verbessert werden konnte, so dass in gewissem Sinne eine wirkliche Verjüngung der Gefässe stattfinden konnte. Wenn man an die Folgen denkt, die ein zu hoher Blutdruck mit sich bringen kann, ist es sicherlich angebracht, den Durchhaltewillen zu stärken, um die Kur bis zum befriedigenden Erfolg durchführen zu können.