Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 2

Artikel: Fragen betreffs Brotbereitung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551626

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: 09.08.2025

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

Fragen betreffs Brotbereitung

Als ich im Jahre 1925 mit Stephan Steinmetz zusammen war, führte er mich durch seine nach seinen Grundsätzen arbeitende Brotfabrik. Er selber hatte Maschinen konstruiert, um damit das Getreide zu enthülsen und zu reinigen. Ich konnte dabei feststellen, wieviel Schmutz diese Reinigung herausholte, weshalb ich eine Ahnung erhielt, wieviel Unrat gegessen werden muss, wenn das Getreide nicht gut gereinigt wird. Mit den Erklärungen, die ich dort erhielt, war ich voll und ganz einverstanden. Nur einem Punkt konnte ich meinen Beifall nicht zollen, und das betraf die unverdauliche Zellulose. Während Stephan Steinmetz diese als unnötige Darmbelastung, ja gewissermassen sogar als Gefahr beurteilte, da sie seiner Ansicht nach die Schleimhäute von Magen und Darm reizen und bei Geschwüren Blutungen auslösen könnten, war ich anderer Ansicht. Meiner Meinung nach dient die Zellulose als Anregung für die gesunde Darmschleimhaut, da sie solche gewissermassen massiert. Kurz zuvor hatte ich bei Dr. Ragnar Berg durch Versuche die Wichtigkeit der Zellulose als natürliches Mittel gegen Verstopfung kennengelernt. Bekanntlich ist ja gerade die Getreidekleie reich an Zellulose.

Seither sind Jahrzehnte verstrichen, doch fand ich kürzlich meine Ansicht durch Prof. Thomas aus Berlin bestätigt. Dieser sprach nämlich auf einer Tagung für Ernährungsforscher über den Wert und die Wichtigkeit der Ballaststoffe, vor allem der Zellulosebestandteile des Getreides, in gleichem Sinne, wie ich dies vertrat. Vor 45 Jahren lachte man uns zwar dieserhalb fast aus und bezeichnete uns als übertriebene Fanatiker, weil wir damals schon auf den therapeutischen Wert der Ballaststoffe hinwiesen. Heute nun vertreten namhafte Forscher der Wissenschaft die gleiche Ansicht. Noch erinnere ich mich lebhaft der Zeitungsartikel, die damals dem Weissbrot den Vorrang gaben, weil man der Meinung war, es sei vorzüglicher als das übliche Schwarzbrot, und zwar wegen seiner leichteren und schnelleren Verdaulichkeit. Wohl war bekannt, dass das volle Korn ein Mehrfaches an Nährsalzen und Vitaminen enthält, aber dies beschäftigte die Vertreter der Wissenschaft damals nicht. Es ist allerdings eine Tatsache, dass Weissbrot und Weissmehlprodukte der Verdauung weniger Arbeit abverlangen, doch der Hunger stellt sich rascher wieder ein, ist man nur mit Weissbrot oder weissen Teigwaren ernährt. Mögen auch Vollkornerzeugnisse etwas mehr Verdauungsarbeit erfordern, fällt das doch nicht belastend ins Gewicht, wenn man bedenkt, wieviel grösser die Ausbeute besonders an Vitalstoffen ist als beim Weissbrot. Vollkornprodukte weisen zudem weniger Kalorien auf als Weissbrot und tragen deshalb weniger zur Gewichtszunahme bei.

Risopan, ein Dauerbrot

Seit einem Jahr arbeite ich an der Erlangung eines Dauerbrotes mit maximalem Gehalt an Vitalstoffen. Es weist auch geringeren Kaloriengehalt auf und wird ohne Zusätze gebacken. Lagert man es trocken, dann ist es praktisch unbegrenzt haltbar. Es handelt sich dabei um ein ganz dünnes Knusperbrot, ähnlich dem Knäckebrot, jedoch dünner als dieses. Seine Zusammensetzung besteht aus Vollroggen, Vollweizen, Vollgerste und den äusseren Schichten nebst dem Keimling des Naturreises. Da es dessen wertvolle Stoffe enthält, erhielt es die Bezeichnung **Risopan.** Es wird nach meinen Angaben in einer Spezialfabrik in Norwegen hergestellt und bestimmt zur Bereicherung völlig naturreiner Nahrungsmittel willkommen geheissen. Risopan eignet sich vorzüglich als Grundlage für belegte Brötchen aller Art und dient in dieser Form als schmackhafte Delikatesse. Bereits zu Hause gestaltet es unsere Ernährung abwechslungsreicher. Aber auch auswärts kann es eine grosse Hilfe für uns sein, zum Beispiel beim Wandern, auf Skitouren, im Büro und auf Reisen, kurz überall, wo man grossen Nährwert bei wenig Gewicht und kleinem

Volumen wünscht, werden wir Risopan nicht mehr missen wollen.
Es entsteht nun eine Frage, da man gerade nur die äusseren Schichten und den Keimling des Naturreises verwertet. Dem ist so, weil vor allem dessen Nährsalze und Vitamine fähig sind, die Beriberikrankheit zu heilen. Sie wirken auch ganz besonders auf die Blutgefässe, vor allem auf das arterielle Gefässsystem ein. In Ländern, in denen sich die Bevölkerung vorwiegend von Reis ernährt, trifft man daher selten Arteriosklerose und hohen Blutdruck an. Diese Feststellung veranlasste mich, älteren Leuten, die unter einer oder unter beiden Krankheiten zu leiden hatten, eine längere Naturreisdiät mit Quark und Salaten zu verschreiben. Gewissenhafte Befolgung meiner Anordnungen rechtfertigte denn auch jeweils meine Vermutung, dass sich der Zustand von Monat zu Monat bessern liesse und zwar bis zur Heilung was mich, trotz meinen Erwartungen, jeweils selbst nicht wenig verwunderte.
Aus dieser Erfahrung ergibt sich die Schlussfolgerung: wenn schon eine einfache Naturreisdiät so günstig auf das Gefässsystem wirkt, ist es da nicht allgemein angebracht, sich mehr auf die Naturreisnahrung zu verlegen? Da sich diese Frage bestimmt mit ja beantworten lässt, rechtfertigt sich meine Ueberlegung, durch ein entsprechendes Brot die Möglichkeit zu schaffen, die wichtigsten Bestandteile des Naturreises täglich unauffällig und ohne besondere Bemühungen geniessen zu können. Dies scheint mir mit Risopan gelungen zu sein. Es wird demnächst so weit sein, dass es im Handel erscheinen kann. Gewiss wird es vor allem jene befriedigen, die eine bereicherte Auswahl gesunder Nahrungsmittel zu schätzen wissen. Schon oft ging daher bei uns auch die Klage ein, weil das bekannte Vogel-Brot nicht mehr erhältlich ist. In unserer Zeit muss man sich allerdings nicht wundern, wenn unglückliche Umstände das Erscheinen wertvoller Nahrungsmittel verhindern können. Man muss sich vielleicht eher wundern, wenn sie trotz den vielen Schwierigkeiten, die wie Pilze aus dem Boden zu wachsen scheinen, allgemein immer noch erhältlich sind. Immer wieder sah ich mich für das Vogel-Brot nach einer erfolgreichen Lösung um, und es scheint mir, dass diese nun in Aussicht steht, so dass es seinen Liebhabern gelegentlich wieder dienlich sein kann, besitzt doch auch dieses Brot einen Zusatz jener löblichen Vitalstoffe, die dem Naturreis entstammen.

Wie wirkt sich das Kochen in Metallgeschirr aus?

Es ist eine berechtigte Frage, ob sich das Kochen in Metallgeschirr wohl schädlich auswirkt oder nicht? Wenn ich jeweils bei Naturvölkern weilte, freute ich mich darüber, dass sie alles, was sie nicht roh assen, in Tongeschirr kochten. Wir können in der Geschichte noch so weit zurückgehen, immer war es üblich, Tongeschirre zu verwenden. Besonders für ganz primitive Naturvölker mochte es am einfachsten sein, ihre Kochgeschirre aus Ton herzustellen. Es bedeutete immer ein Vergnügen für mich, zusehen zu können, wie diese schlichten, ungeschulten Menschen mit einer gewissen natürlichen Geschicklichkeit den Ton zu kneten, formen und brennen verstanden. Traf ich sie unterwegs mit ihren Wasserkrügen auf dem Kopf an, erinnerte mich dies immer erneut an ihre Handfertigkeit, aber auch an ihr fabelhaftes Tragvermögen, denn ohne den Krug mit den Händen zu halten, wussten sie dessen Gleichgewicht auf dem Kopf zu wahren, so dass ihnen kein Missgeschick zustiess, selbst wenn sie glaubten in eiligem Tempo vor uns flüchten zu müssen. Noch vor 60 oder 70 Jahren trugen in Basel die nachbarlichen Badenserinnen ihre geflochtenen Tragkörbe, damals als Zeinen bekannt, mit ihren Marktgütern ebenfalls auf dem Kopf. Diese waren indes nicht so schwierig zu tragen wie Krüge, die zerbrechen können. Ton ist bis heute unzweifelhaft das beste Kochgeschirr. Kein Wunder, wenn erneut auf dem Markt Tonkasserolen auftauchen, dient dies doch gewissermassen als Beweis,