

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 8: Ein Virus namens Herpes

Artikel: Laib für Laib ein reines Wunder : Brot ohne Zusatzstoffe
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558169>

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: 23.02.2026

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

Laib für Laib ein reines Wunder: Brot ohne Zusatzstoffe



Brot – Mythos und Weltahrung, gesund und nahrhaft in vielen Variationen vom Getreide bis zur Krume. Biologischer Landbau und backmittelfreie Produktion vorausgesetzt.

«Was hat der Mensch von all seinem Wissen, wenn er nicht weiß, wo das Brot herkommt?» Als Johann Heinrich Pestalozzi Ende des 18. Jahrhunderts diese Frage stellte, wusste er nichts von Teigführungsmaschinen, Backhilfsmitteln und Emulgatoren. Allen industrialisierten Formen des Brotherstellens zum Trotz, gibt es heute eine kleine, aber stets wachsende Zahl von Bäckern, die ihr Brot aus biologisch angebautem Getreide und ohne Zusatzstoffe backen. Wir haben uns umgesehen und eine Nacht lang selbst mit dem «Schüssel» ein paar Brote in den Holzofen geschoben.

Kurz nach 01.00 Uhr im ausserrhodischen Reute: Es ist dunkel wie in einem Hosenack. Kein Hund schlägt an. Stille wie irgendwo in der Negev-Wüste. Fast hört man Sand rieseln, oder ist's ein Bächlein? Dann doch ein Licht, etwas ausserhalb von Reute: Steingacht oder, im «rässen» hiesigen Dia-

lekt, «Stänigocht» – so die Adresse der Backstube von Werner Kast, in der der Arbeitstag schon vor einer Stunde begonnen hat. Am liebsten hätte er mich, so Bäcker Kast, schon am Abend zuvor da gehabt. «Damit Sie sehen, wie das Teigen geht. Geeteigt wird am Abend vorher. Das Teigen ist das Wichtigste, das ganze Brot hängt davon ab.» Dann aber doch die Einigung auf den anderen Morgen, «in aller Herrgottsfrühe». Also los geht's, Sand aus den Augen und Bäckerschürze an. Mithelfen, mitriechen, miterleben, was es heißt, Brot aus naturbelassenen Rohmaterialien, vitalstoffreich, säurebetont, krustig, natürlich und gesund zu backen.

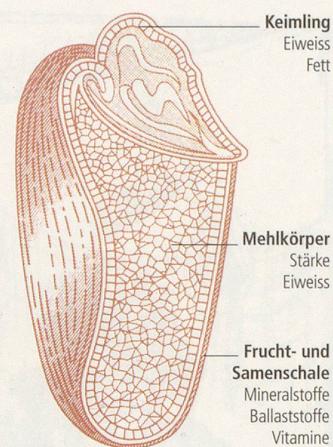
Der Teig ist eine lebendige Masse, je unverfälschter, desto besser und gesünder. Nicht industrielle Schnellverfertigung mit Backzusätzen, sondern aromareiche Qualität mit Geduld.

Der Duft ist betörend, der Holzofen heiß, er strahlt eine satte Wärme ab. Mit dem «Schüssel», der «Bäckerschaufel», holt Werner Kast die erste Ladung Brote aus dem Ofen, reibt ihre Kruste mit etwas Wasser ein, damit sie schön glänzt. Tritt man von hier in die Backstube, so unternimmt man eine kleine Zeitreise. Was eben noch fertiges Brot war, ist hier das, womit jedes Brot beginnt: Mehl, Wasser, Salz und Hefe, kurz: Teig und Handwerk. Und Geduld braucht es für eine «lange, direkte Teigführung» (oder einen «Hebel» bzw. Vorteig), Geduld auch, damit die Gärung Zeit hat, sich voll zu entwickeln.

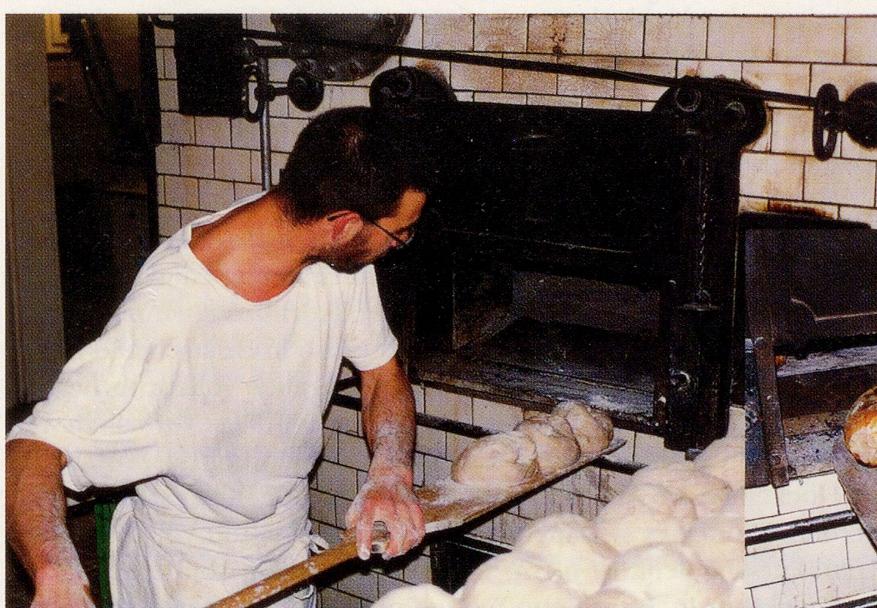
Aber die Zeiten haben sich geändert. Den meisten Bäckern genügen die vier Grundelemente nicht mehr. *Brot ist Zeit ist Geld*, so lautet die Devise im schieren Überlebenskampf, der sich nicht zuletzt im Maschinenpark einer Bäckerei entscheidet. Wer nicht möglichst schnell möglichst viel Brot möglichst kostengünstig produziert, ist weg vom Fenster. Wo die Kundenwünsche vielfältig und die Preise der Grossverteiler für die Kleinen ruinös geworden sind, liegt der Griff zu chemischen Beschleunigungs- und Backmitteln nahe. Emulgatoren (Bindemittel wie z.B. Lecithin), Enzympräparate, die zur leichteren Teigbearbeitung und Reifung eingesetzt werden sowie Milch- und Essigsäuren, die der Geschmacksverbesserung dienen und die Teigreifung beschleunigen - sie sind gesetzlich erlaubt und angeblich «gesundheitlich unbedenklich». Allerdings machen diese Zusatzstoffe aus dem täglichen Brot ein Kunstprodukt, das seinen natürlichen Nährgehalt oft fast vollständig eingebüßt hat. Das Gewerbe, so Werner Kast, sei drauf und dran, kaputt zu gehen. Der Ausweg? Er heisst Qualität, und zwar Bio-Qualität.

Wippende Ähren, wogende Felder, biologisch angebaut, ohne Schadstoffe, aus gesundem, biologisch bebautem Boden, und das Beste für gutes Brot: grob gemahlenes Getreide.

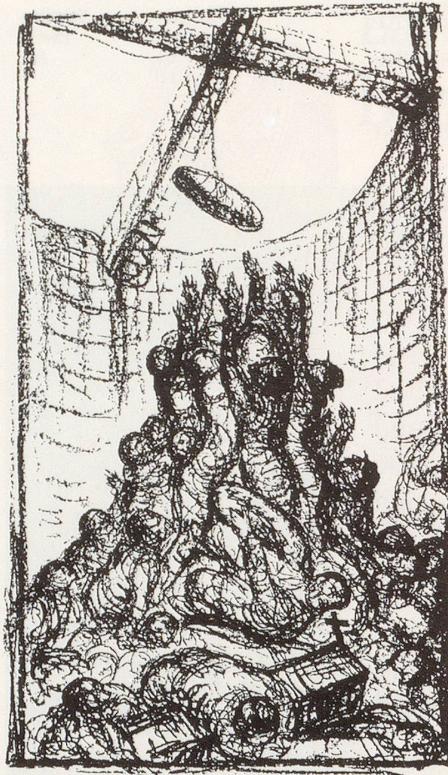
Dass Bio «in» ist, hat sich herumgesprochen, auch bei den Bäckern. Gemüse, Fleisch und Käse gehen mit gutem Beispiel voran, das Brot folgt ihnen. Werner Kast hat seinen Betrieb zu einem guten Teil (wenn auch, aus Kostengründen, nicht vollständig) darauf ausgerichtet. Produkte, die z.B. die Schutzmarke der KnospeBioSuisse (oder in Deutschland Bioland oder Demeter) tragen, werden ohne chemisch-synthetische Spritzmittel sowie ohne leichtlösliche Dünger produziert. Es gibt keinen Grund, den Rohstoff Getreide davon auszunehmen. Gewiss, wer Getreide aus biologischem Anbau verwendet und auf Zusatzbackmittel verzichtet, muss als Bäcker wie als



Querschnitt durch ein Getreidekorn. Kraft, Saft, Mineral- und Ballaststoffe sowie Vitamine stecken in der Frucht- und Samenschale, die im Vollkornmehl enthalten sind.



Handwerk aus dem Holzofen: Brot aus biologisch angebauten Rohstoffen, ohne Backzusätze, naturbelassen und köstlich.



Brot – das Nahrungsmittel, das nicht überall selbstverständlich ist. Der Illustrator

Josef Hegenbarth (1884 – 1962) war einer von vielen, der das fehlende Grundnahrungsmittel nach dem Ersten Weltkrieg in eindringlichen Bildern dargestellt hat. Hier seine Lithographie «Das Laib Brot» aus dem Jahre 1919.

Konsument in Abhängigkeit von Wachstums- und Erntebedingungen gewisse (leichte) Qualitätsschwankungen in Kauf nehmen. Die sind jedoch etwa so wie beim Käse und nichts im Vergleich zu den Zusatzstoffen, deren Wirkung man oft nicht sehr genau kennt.

Entscheidend für den Vitalstoffgehalt des Brotes ist zunächst ein müllereitechnischer Begriff: der Ausmahlgrad des Getreides. Mehl entsteht bekanntlich durch das Vermahlen der Getreidekörner. Nur grobes Mehl (Vollkornmehl oder -schrot) enthält die gesamte Vielfalt der lebenswichtigen Vitalstoffe. Je höher der Ausmahlungsgrad (Anzahl kg Mehl aus 100 kg gereinigtem Getreide), desto vitalstoffreicher das Mehl. Beim üblichen Weissmehl beträgt er nur gerade 30 Prozent. Das Mehl wird dabei bis auf den Stärkekern ausgesiebt und enthält nur noch reine Kohlenhydrate. Wichtige Vitamin-, Mineral- und Ballaststoffe gehen bei diesem Vorgang verloren: Von Vitamin B1 und B2 beispielsweise mehr als zwei Drittel, Vitamin E praktisch vollständig, bei Eisen, Kupfer, Mangan, Magnesium und Kalium sind es zwischen 50 und rund 90 Prozent.

Es gibt etwa 300 Sorten Brot. Gesund ist aber nur, was vollenkörnig ist. Das Weissbrot erzählt die Geschichte unserer schlechten Ernährungsgewohnheiten.

Mit zunehmender Industrialisierung galt es als unfein, dunkles Brot zu essen. Die Reichen und Vornehmen wollten ihr Brot weiss, und auch wer weder reich noch vornehm war, wollte es bald genauso. Das Getreide wurde gesiebt, bis nur noch der weisse Stärkekern übrig blieb. Heute weiß man: Er ist ernährungsphysiologisch praktisch wertlos, lässt sich aber länger konservieren. Generell lässt sich sagen: Je weisser das Mehl, desto wertloser ist es. Leider ist das ein Charakteristikum vieler der etwa 300 Sorten Brot, die in der Schweiz und in Deutschland erhältlich sind, von den rund 1200 Arten von Kleingebäck, vom (gefrorenen) Frühstücksgipfel über das Mohnbrötchen bis zum Laugenbrezel, gar nicht zu reden.

Brot, das als Vollkornbrot bezeichnet wird, muss in der Schweiz zu 98 Prozent und in Deutschland zu 90 Prozent aus dem vollen Korn gemahlen sein. (Um die Sache nicht allzu eindeutig zu machen: Die deutschen Gesetze schreiben vor, dass *Vollkornbrötchen* nur aus 30 Prozent Vollkornmehl bestehen müssen: Also in Deutschland lieber Brot als Brötchen!) Häufig kommt es vor, dass auch Vollkornbrote mit Weissmehl vermischt werden. Schwierig wird es vor allem bei Brot mit Phantasienamen wie z.B. Hirtenbrot. Auch bei Brot, die mit Flocken bestreut oder mit Schrot, Keimen oder Kernen verbacken werden, handelt es sich nicht notwendigerweise um Vollkornbrote. *Fazit:* Entscheidend ist nicht, wie das Brot heißt, sondern, woraus es gebacken wird, sei es nun Weizen oder, heute seltener, Roggen.

Herzstück Holzofen: Dank der besonderen Backkurve krustiges, knuspriges Brot voller sättigender Nährstoffe. Mit oder ohne Aufstrich ein gesundes, natürliches Festessen.

Etwa 40 Kubikmeter Holz verfeuert Werner Kast jährlich in seinem Holzofen. Pro Backcharge wird der ganze Ofen mit Holz ausgefüllt, damit sich im Innenraum eine gleichmässige Temperatur entwickeln kann. Sobald das Holz vollständig verbrannt ist, wischt Werner Kast den Ofen mit einem feuchten Lappen aus und schiesst die Brote Reihe für Reihe sorgfältig mit dem «Schüssel» ein. Ein letzter Blick auf die hellen Teige, dann geht die Klappe zu.

Das Besondere am Holzofen ist seine Backkurve. Anders als bei den elektronischen Backöfen verläuft diese Temperaturkurve am Anfang viel steiler (bis auf etwa 350 °C). Etwa eine Stunde bleiben die Brote im Ofen, aber schon nach der Hälfte der Zeit sind sie herrlich braun. Dann werden die «Züge» geöffnet und der Ofen wird auf 220 °C abgekühlt. Bei dieser Temperatur bleiben die Brote eine weitere halbe Stunde im Ofen, bis der Bäcker sie herausnimmt: heiss-dampfende Laibe, schon fürs Auge ein Hochgenuss, und was erst für den Gaumen! Man muss kein ausgesprochener Brotfan sein, damit einem jetzt das Wasser im Mund zusammenläuft.

Übrigens: Wer mit Vollkornmehl selbst backen will, soll nur feines Vollkornmehl mit hohem Klebergehalt, d.h. Weizen oder Dinkel, verwenden. Zum Umsteigen kann man zuerst auch mischen: 50 Prozent Weiss-, 50 Prozent Vollkornmehl. Bei genügend Erfahrung im Umgang mit Vollkornbackwaren lassen sich auch herkömmliche Backrezepte vollwertig zubereiten, indem man Weissmehl und Zucker durch Vollkornmehl und Honig ersetzt. Wichtig ist, dass man etwas mehr Flüssigkeit als angegeben zugibt und für 200 g Zucker nicht mehr als 150 g (Tropenhonig von A. Vogel) nimmt.

Der Duft von frischem Brot: Mit nichts vergleichbar. Natürlich, frisch, gesund – zum Hineinbeißen. Ein kleines Wunder, das dunkle, aromareiche Bio-Brot aus dem Holzofen.

Und dann, ehe man sich's versieht, ist plötzlich Morgen. Die Nacht in der Backstube von Werner Kast ist vorbei, und draussen scheint eine neblige Sonne. Müdigkeit macht sich bemerkbar, und an den Naseninnenwänden klebt Mehl. Das Brot steht in den Regalen und wartet darauf, zu den Abnehmern ins Appenzellerland, ins Rheintal und bis nach Zürich gebracht zu werden. Im kleinen Bäckereiladen klingelt die Eingangstür immer öfter. Einfach umwerfend, wie das Brot riecht! Es ist tiefbraun, krustig, aromatisch, reif, ein vollwertiges Nahrungsmittel – so, wie Brot eben sein muss. Ulrich Bräker, «armer Mann im Tokkenburg» und Zeitgenosse Pestalozzi, hat es auf den Punkt gebracht, als er schrieb: «Die vornehmste Nahrung ist wohl das liebe Brot». Und ob es das ist. Gemeint hat er damit garantiert dieses, das gesunde, naturbelassene Holzofenbrot.

• CU

Literatur zum Thema:

«Brotkultur», herausgegeben von Hermann Eiselein, Dumont Verlag, Köln, 292 S., sFr./DM 95.–

Um 1800 sollen pro Jahr und Kopf angeblich rund 300 kg Brot vertilgt worden sein. Heute sind es noch etwa 60 – 70 kg in Deutschland und 50 kg in der Schweiz – der Rest ist, vermutlich, Aufstrich. Gesunde Tips dazu entält das Buch: «Streicheleinheiten. Von der Kunst, schmackhafte Brotaufstriche zu zaubern» von Ilse Gutjahr und Erika Richter, emu-Verlag, D Labenstein, 122 S., sFr./DM 26.–