Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 9: Mal scharf, mal süss und gesund dazu : Senf

Artikel: Vollkornbrot ist Wellnessbrot
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558184

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: 10.12.2025

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

Vollkornbrot ist Wellnessbrot

Wellness ist in. Jetzt kommt das Wellness*brot*! Wellness heisst: Kuren solange man gesund, nicht erst dann, wenn man krank ist. Dem Wellnessbrot liegt der gleiche Gedanke zugrunde: Vollwertiges, naturbelassenes, schmackhaftes Brot soll zur lustvollen täglichen Gesundheitsvorsorge gehören.

Wer vom Brot spricht, spricht von Vielfalt. Haben Sie gewusst, dass täglich über 300 verschiedene Brotsorten und Kleingebäcke in den Regalen der Bäckereien und Grossverteiler für Sie bereitliegen? Eine köstliche, betörende Vielfalt! Wer vom Brot spricht, spricht aber auch vom Mehl, genauer: vom Ausmahlgrad des Mehls. Und er spricht vom Biobrot, das heisst von jenem Brot, das ohne Zusatzstoffe wie Backhilfsmitteln oder Emulgatoren hergestellt wird.

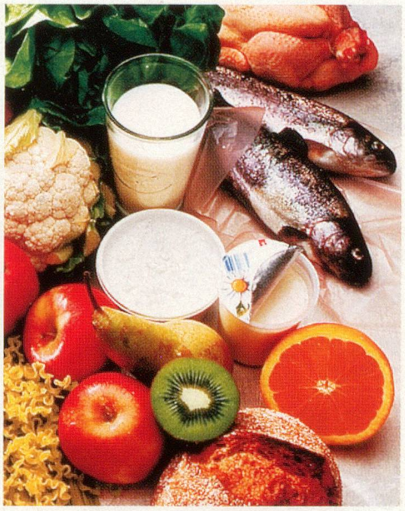
Gegenwärtig sind in der Schweiz weit über 200 Hilfs- und Zusatzstoffe für Bäckereien und Konditoreien zugelassen. Ihre gesundheitliche Unbedenklichkeit ist nicht partout garantiert. Teigführungsmittel, Emulgatoren, Stabilisatoren und Säureregulatoren – wen wunderts, dass das tägliche Brot auch schon das klägliche Brot genannt wurde. Doch es gibt Hoffnungsschimmer: Den über 3000 Bäckereien stehen knapp 40 zertifizierte Bio-Bäckereien gegenüber, die nach den strengen Bio-Suisse-Richtlinien produzieren. Alfred Vogel war auch hier seiner Zeit voraus. Biologischer Anbau war sein grosses Anliegen. Schon 1969 schrieb er in den GN: *«Was uns in erster Linie dienlich sein kann, ist die biologische Pflege eines eigenen Gartens. Wir haben in der Schweiz auf diesem Gebiet bereits einen guten Anfang zu verzeichnen.»* Diese Überzeugung und dieser Idealismus sind geblieben – auch was das neue A. Vogel-Sanibrot angeht. Aber Biobrot ist nur das eine, das andere ist das Bio-Vollkornbrot.

Was macht Vollkornbrot so gesund?

Vollkornbrot enthält alle Vitamin-, Mineral- und Ballaststoffe sowie Eiweisse, die das Brot zum wertvollen täglichen Nahrungsmittel machen. Das Vollkornmehl ist hochwertig, aber aufgrund seines Fettgehaltes weniger lagerfähig, es wird mit der Zeit ranzig. Deshalb – und weil es im Zuge der Industrialisierung zunehmend als unfein galt, dunkles, «unreines» Brot zu essen – ging man dazu über, das Getreide so auszumahlen, dass damit gerade das Wertvollste entfernt wurde: der Keimling, die Ballaststoffe und die Spurenelemente, die die biologischen Vorgänge des Körpers steuern. Man spricht in diesem Zusammenhang vom Ausmahlungsgrad und unterscheidet je nach Feinheit zwischen Schrot, Griess, Mehl und Dunst.

Zwar ist Weissmehl jahrelang haltbar, aber es ist ernährungsphysiologisch minderwertig, da es nur noch den kohlenhydrathaltigen Mehlkern (Stärke) enthält. Je weisser das Brot, desto weniger Vital-

stoffe befinden sich darin. Erstaunlich ist z.B. der Unterschied des Faserstoffgehalts: Eine Scheibe Vollkornbrot enthält zwei Gramm, eine Scheibe Weissbrot lediglich 1/4 Gramm Faserstoffe. Indessen: Im Verkauf ist Vollkornbrot gegenüber anderen Brotsorten immer noch im Hintertreffen. Lediglich bei 5,7 Prozent aller hergestellten Brote handelt es sich um Vollkornbrote. 29,6 Prozent sind Weiss-, 19,0 Halbweiss-, 29,8 Ruch- und 15,9 Prozent sind Spezialbrote *(Quelle: Schweiz. Brotinformation).*



Brot ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden, vielseitigen Ernährung.
(Foto: Schweiz. Brotinformation SBI)

Vollkorn, Mehrkorn, Vielkorn

Es lohnt sich, beim Brotkauf nach Vollkornbrot Ausschau zu halten – was gar nicht so einfach ist. Die mit besten Geschmacks- und Kaueigenschaften ausgestatteten Vollkornbrote sind nur diejenigen, die als solche gekennzeichnet sind. Biobrote sind nicht automatisch Vollkornbrote, und für Mehr- oder Vielkornbrote gilt dasselbe. Ihr Vollkornanteil kann sogar recht bescheiden sein. Vollends schwierig wird es bei Broten mit Phantasienamen wie Hirtenbrot usw., und wer bei allen Brötchen den vollkörnigen Durchblick hat, ist schon beinahe ein Fachmann bzw. eine Fachfrau. Die andere Möglichkeit? Das Brot selber backen – dann hat man erst noch den Überblick über sämtliche Zutaten.

Übrigens: Deutschland stand 1998 mit einem Jahreskonsum von 84,4 Kilogramm Brot pro Kopf an einsamer europäischer Spitze. An zweiter Stelle folgte Österreich mit 69 Kilogramm. Die Schweiz nahm mit 52,1 Kilogramm den fünften Rang ein. • CU

Entdecken Sie das Sanibrot von A. Vogel!

Das neue A. Vogel-Sanibrot Vollkornbrot aus naturbelassenem, biologisch gezogenem Getreide nach einem Original-Rezept von Alfred Vogel (1902 – 1996) enthält für die Gesundheit wichtige Nähr- und Vitalstoffe sowie wertvolle Spurenelemente wie z.B. natürliche Folsäure. Ferner enthält es:

- **Weizen** und damit das wertvolle (Fruchtbarkeits-)Vitamin E.
- **Roggen** und damit Kalzium, Kalium, Eisen und natürliches Fluor – wichtig für gesunde Zähne.
- **Gerste** und damit Kieselsäure, die sich günstig auf das Nervensystem und die Gehirntätigkeit auswirkt.
- **Hafer** und damit essentielle und lebensnotwendige Fettsäuren; Haferkleie trägt zur natürlichen Regulierung **der** Blutfettwerte bei (Cholesterin-Spiegel).
- **Naturreis** und damit das wertvollste aller Getreide. Für mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung bildet Reis die Nahrungsgrundlage. Trotz hohem Nährwert ist Naturreis sehr leicht verdaulich.
- **Zuckermais** und damit Stärke, die der Körper gut assimiliert.
- **Gesäuertes Molkenpulver** und damit vorwiegend leicht verdauliche rechtsdrehende Milchsäure.
- **Trocomare** und damit das bekannte aus biologisch angebautem Gemüse und Meersalz hergestellte A. Vogel Kräutersalz.

Die A. Vogel-Sanibrote «Vollkornbrot» und «Hell» sind ab sofort in vielen Schweizer Bäckereien erhältlich.

Info in CH: Alipro AG, 8335 Hittnau
Tel. 01/950 16 16, Fax 01/950 16 15.

In Deutschland ist die Sorte «Vollkornbrot» erhältlich bei:
Alfred Stüber GmbH, Postfach 7050
D 72734 Reutlingen, Tel. D 07121/52021