

27. 11. 1915.

Kleie und Kleienbrot.

Die gerechtfertigten Beschwerden über die schlechte Qualität des Brotes, die in den abgelassenen zwei Wochen allgemein waren und auch vom Bürgermeister als zutreffend anerkannt wurden, sind in der dunkleren Färbung allein nicht begründet. Dunkleres Brot, wenn es aus reinem, gesundem, nicht muffigem und nicht schimmeligem Mehl sorgfältig bereitet wird, ist an sich nicht schädlich. Die Farbe geht dann auf einen größeren Kleiegehalt zurück. Ueber die Rolle der Kleie im Brot sind viele nicht unterrichtet. Daß sie die Gesundheit an sich nicht schädigt, geht schon daraus hervor, daß Medizinalbrote mit starkem Kleiegehalt wie Graham- und Simonsbrot bei gewissen Erkrankungen direkt verordnet werden.

Wenn Kleie jedoch das Brot auch nicht schädlich macht, so macht sie es doch schwerer verdaulich und weniger nahrhaft. Darin und nicht in der Gefährdung der Gesundheit liegt ihr Nachteil. Nur bei geschwächtem Magen, der nur leicht verdauliche Stoffe verträgt, ist schwarzes Brot der Gesundheit abträglich. Daher mußte für solche Magenranke Weißbrot besonders gefordert werden.

Der kräftige Magen und Darm des Gesunden verlangt und verträgt ein gewisses Maß von Kleiezusatz, was alle Schwarzbrotesser wissen. Man ist neuestens umgekehrt so weit gegangen, zu behaupten, gesund sei nur ein Vollkornbrot, das ist ein Brot, das aus dem vollen Korn, aus Schale und Kern, besteht, ein Brot, wie es unsere Vorfahren gegessen haben, und schreibt viele Erkrankungen und den Verfall des menschlichen Gebisses dem Ersatz des Vollkornbrotes durch Weißbrot zu. Dem Scheine nach nicht ohne Grund. Denn die Kleie enthält sehr viel Nährwert: Weizenkleie 17 bis 18 Prozent Eiweißstoffe, 4 bis 5 Prozent Zucker, gegen 4 Prozent Fett, 30 Prozent Holzfaserstoff, gegen 22 Prozent Stärke; die Roggenkleie bleibt nicht weit hinter ihr zurück. Von besonderer Wichtigkeit aber sind die mineralischen Salze, die vorwiegend in der Kleie vorkommen, und die Liebig im Auge gehabt hat, wenn er sagt: „Je weicher das Mehl, desto weniger Nährwert besitzt es; ohne die Mitwirkung der Nährsalze werden die anderen Nährstoffe entwertet!“ Die Kleie enthält nicht bloß Kalzium und Phosphorsäure, auch Rhodan, Fluor und Kieselsäure, durchaus Stoffe, die der Organismus beim Aufbau der Knochen- wie der Nervensubstanz benötigt.

Diese Mineralsalze jedoch führen wir uns auch durch den Genuß von Gemüsen zu, und durch sie wird also die Kleie auf schwächere Weise ersetzt. Was den Nährwert der Kleie betrifft, so ist er unbestreitbar, nur schade, daß der menschliche Magen nicht imstande ist, die Holzfaser zu zerlegen, die diese Nährstoffe enthält. Der tierische Magen, insbesondere jener der Wiederkäuer, ist eingerichtet, die Kleie aufzuschließen, für die Ernährung unserer Haustiere ist sie ein geeignetes Mittel. Beim Menschen erzeugt sie der Hauptsache nach nur ein Gefühl der Sättigung, ohne mit ihrem ganzen Gehalt wirklich zu nähren, gibt immerhin einen Teil ihrer Stoffe, insbesondere der Salze, ab und regt den Darm in günstiger Weise an. Das ist alles.

Anders stünde es, wenn es gelänge, die Kleie durch ein besonderes Mahlverfahren aufzuschließen. Das ist versucht worden, ist im Laboratorium auch schon gelungen; aber wie es scheint, noch nicht in so einfacher und billiger Weise, daß der Vorgang im großen und mit wirtschaftlichem Erfolg zu wiederholen wäre. Gelingt dies einmal — und jetzt im Krieg gibt sich die Wissenschaft die allergrößte Mühe —, so wäre das Vollkorn- und Kleienbrot tatsächlich eine gewaltige Bereicherung unseres Nahrungsspielraums. Solange die Versuche erfolglos sind, ist von der Kleie im Brot zwar nichts zu befürchten, aber auch nichts Besonderes zu erwarten.