

Unser Brot

Man schreibt uns:

Es ist erfreulich zu sehen, wie unser „Kriegsbrot“ nach und nach immer mehr Freunde gewinnt. Als es vor Monaten seinen Einzug bei uns hielt, seufzte gar mancher; denn es war doch eine Folge des Krieges. Für sehr viele bedeutete es eine Entagung, Vollbrot zu essen. Man konnte beobachten, wie die Leute Bäckereien bevorzugten, deren Brot etwas heller zu sein schien. Das weiße Brot erhielt plötzlich eine Wichtigkeit, als wäre es eine Existenzbedingung, und das herrliche Vollbrot wurde als minderwertig betrachtet. Heute haben sich viele mit dem „Kriegsbrot“ ausgeöhnt; andere aber ersehnen die Rückkehr des Weißbrotes. Es wäre sehr zu begrüßen, wenn von fachkundiger Seite auf die großen und wichtigen Vorteile des Vollbrotes aufmerksam gemacht würde. Bekanntlich wird zu diesem Brot das Getreide weit mehr ausgemahlen, als dies in Friedenszeiten der Fall war. Dadurch kommen nun auch die braunen äußeren Schichten der Körner ins Mehl, welche dann das dunklere Brot verursachen. Wüßten nun alle Leute, wie wichtig für den Aufbau des Körpers gerade diese äußere Fruchtschicht ist, so würde die Achtung vor dem „Kriegsbrot“ um vieles gehoben. Gerade in diesen dunklern Teilen des Kornes sind das Eiweiß, die Nährsalze und die wichtigen Lebensstoffe enthalten. Warum nun gerade das Beste dem Vieh verfüttern? Von sehr vielen Ärzten wird schon lange die Wichtigkeit des Vollbrotes betont. Zu fester, gesunder Knochen-, Zahn- und Muskelbildung ist es unerlässlich. Ich denke an die Bauernkinder unserer abgelegenen Höfe, die noch kräftige Zähne haben. Gewiß leben auch diese Bauernkinder nicht immer hygienisch, aber sie haben doch täglich ihr hartes, schwarzes Brot zu kauen. Es ist eigentümlich, daß gerade gesunde Kinder Schwarzbrot sehr lieben. Was für eine Wohltat endlich das immer mehr geessene Grauham- und Schrotbrot für viele Verdauungsleidende bedeutet, ist bekannt. Dieses ist das idealste Schwarzbrot, besonders auch für den Gesunden. Daß dies vielerleits schon erkannt worden ist, dafür zeugen die vielen Sorten dieses Brotes, wie Kleiebrod, Vollweizenblädbrot, Pumpernickel, Steinmehlbrot usw., die zum Teil neu auftreten. Der Vorteil, den diese Brotsorten vor dem heutigen „Kriegsbrot“ voraus haben, besteht darin, daß das Mehl hierfür weniger fein gemahlen ist und so die Magen- und Darmtätigkeit mehr anregt. Immerhin ist das Vollbrot weit wertvoller als das frühere Weiß- und auch Schwarzbrot und man möchte wünschen, daß uns dieses Brot erhalten bliebe.