

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 30 (1940)  
**Heft:** 29  
  
**Rubrik:** Haus und Heim

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

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

# Haus und Heim

## „Trocken Brot macht Wangen rot“

Wir dürfen kein Frischbrot mehr essen — das ist die Verordnung des Volkswirtschaftsdepartementes, das diese Maßnahme erlassen hat, um den Verbrauch von Weißmehl auf ein den schwierigen Verhältnissen angepasstes Maß herabzusetzen. Die Tatsache an sich, daß unsere oberste Landesbehörde von einer solchen Maßnahme erhebliche Einsparungen an Getreideverbrauch erwarten kann, spricht Bände. Es bedeutet ganz einfach, daß wir Schweizer bis zum heutigen Tag noch einen Konsum an frischem Brot haben, der sich mit der allgemeinen Versorgungslage unseres Landes nicht mehr in Einklang bringen läßt, und irgendwie, wenn auch ganz ferne, kommen uns die Worte des greisen Marshalls Pétain in den Sinn, der seinem Volk in schwerster Stunde den Vorwurf machen mußte, daß es eine verhängnisvolle Neigung zum Wohlleben besessen habe.

Etwas von solchem Hang zum Wohlleben — darüber dürfen wir uns nicht täuschen — spiegelt sich in dem starken Verbrauch von frischgebackenem Brot durch unser Volk wieder. Man liebt und genießt das frische Brot und läßt das trockene fast verächtlich liegen. Es ist eine Frage des Gaumens, die hier zur Diskussion steht und nicht eine Frage der Volksernährung. Mit der Stillung des Hungers hat das zu einer Sucht gewordene Verlangen nach ofenwarmem Backwerk nichts zu tun. Warme Weggli, ofenwarme Gipfel sind Backwerk und nicht Nährwerk. Gibt es doch Leute, die lieber auf ihr Frühstück verzichten, als nach ihren Begriffen altes, d. h. einträgliches Brot zu essen. Hunderttausende in unserem Lande lassen jeden Morgen durch den Bäckerei-Ausläufer im Eiltempo frisches Brot ins Haus kommen, als ob jede Minute, die zwischen Ablieferung und Herstellung verstreicht, kostbar wäre, und sie beschwerten sich schon, wenn die Weggli auch nur ein paar Stunden alt sind. Man darf so etwas schlanke als eine Ernährungsdekadenz, als eine Verweichlichung bezeichnen, die ebenso übel ist, wie der Hang vieler Leute, im Winter die Zentralheizung überall hemmungslos in Gang zu setzen.

Brot! Wie leichtfertig gehen allzuvielen mit dieser Frucht der Erde um. Wenn unsere Vorfahren sich zu Tische setzten und die Hausmutter den großen Laib aus dem Vorratsbehälter nahm und auf den Tisch trug, waren alle Blicke, vom Ältesten bis zum Jüngsten, auf sie gerichtet. Und wenn die Mutter das Brot gegen ihren Leib stemmte und starke Scheiben abschnitt, um sie rund um den Tisch zu verteilen, dann war das etwas wie eine geheiligte Handlung, in der sich die Erhöhung der frommen Bitte „Unser täglich Brot gib uns heute“ zu offenbaren schien. Wir erinnern uns noch gut, wie auf dem Land, in Zeiten tiefsten Friedens, als kein Mensch an Versorgungsschwierigkeiten dachte, die Kinder zur Achtung vor dem Brot erzogen und wie sie gezüchtigt wurden, wenn sie leichtfertig damit umgingen.

Auf dem Lande wird das Brot länger behalten als in der Stadt; auf entlegenen Gehöften kommt es vor, daß nur einmal in der Woche frisches Brot bezogen wird, das muß dann eben sieben Tage reichen. Und das noch viel nähere Beispiel des Wehrmannes, der das frische Brot nur vom Hörensagen kennt, ist in dieser ganzen Auseinandersetzung natürlich besonders wichtig; denn dort geht Brot an Leute, bei denen die körperliche Kräftigung eine ungleich wichtigere Rolle spielt, als bei manchen kaum zu den Werkstätigen zu zählenden Zivilpersonen.

Damit kommen wir zur Frage der Bekömmlichkeit des sogenannten alten Brotes. Es gibt eine landläufige Auffassung, die sich in dem alten Volksspruch „Trock-

ken Brot macht Wangen rot“ befundet. In diesem Ausdruck ist weniger die Feststellung einer direkten Tatsache, als die Umschreibung einer andern Wahrheit zu erblicken, nämlich der, daß allzu frisches Brot die Wangen nicht rot macht, also wenig bekömmlich ist. Nun ist es interessant, wie wenig sich die einschlägige Literatur über Ernährungs-hygiene mit diesem Problem abgibt, während man im Volk längst weiß, daß backwarmes Brot, besonders wenn es in größeren Mengen und hastig gegessen wird, zu sehr unliebsamen Erscheinungen, wie Blähung und körperlichem Unbehagen führt. Man hat das in neuerer Zeit — um einer unbequemen Wahrheit aus dem Wege zu gehen — als eine Folge der Herstellungsweise des Brotes hinstellen wollen, das in elektrischen Backöfen mit einer gewissen Eile gebacken wird und daher „nicht so verdaulich“ sei, wie das in den Holzöfen auf altmodische Weise gebackene Brot.

Wir haben uns mit der Frage „Weshalb ist eigentlich backfrisches Brot weniger verdaulich als altes?“ an den Vorsteher des Hygiene-Instituts der Eidgenössisch-Technischen Hochschule gewandt und folgende Antwort erhalten: Die Erklärung für die schlechte Verdaulichkeit frischen Brotes ist darin zu suchen, daß dieses Brot ungleich weniger gut gekaut und dabei unmerklich in größeren Mengen verschlungen wird als altes. Für die Brotverdauung aber ist das Kauen, d. h. die Durchsetzung mit Speichelferment das Wichtigste, weil dadurch die im Brot enthaltene Stärke in Zucker umgewandelt wird. Trockenes Brot wird man unwillkürlich länger kauen, gewöhnlich solange, bis es fühllich schmeckt und dann als rationelle Nahrung aufgenommen wird. Bei weichem, frischem Brot dagegen gelangt ziemlich viel unverdaute Stärke durch den Magen in den Dickdarm hinunter, wo dann die lästige, gasbildende Gärung entsteht, die wir als Blähung, Schwere, Unlust zur Arbeit usw. verspüren. Selbstredend gehen auf diese Weise kräftigende Wirkungen des Brotes verloren. Man ersieht daraus, daß die Verordnung des Volkswirtschaftsdepartementes vom Standpunkt der Volksgefundheit betrachtet, nur begrüßt werden kann.

Einige Schwierigkeiten werden sich nun allerdings in der Praxis ergeben. Sie treffen in erster Linie die Bäckermeister, vorab jene, deren Betrieb sich auf Kleingebäck eingestellt hat. Das kleine Backwerk ist in der warmen Jahreszeit dem Austrocknen stärker unterworfen, als ganze Brote, und man muß mit einem Rückgang des entsprechenden Konsums rechnen, weil ja gerade die Kunden, welche Weggli und Gipfel bevorzugen, die heikelsten sind. In manchen Bäckereien bereitet die Aufbewahrung des ganzen Vorrates während den vorgeschriebenen 24 Stunden einiges Kopfzerbrechen, da lange nicht überall die nötigen Räume dafür vorhanden sind. Aber solche Probleme werden sich lösen lassen. Wesentlicher ist es für die Hausfrau, zu wissen, wie sie das eingekaufte Brot zu Hause möglichst lange „frisch“ erhält. Hier wird man mehr als bisher an die Aufbewahrung des Brotes in passenden hölzernen oder blechernen Behältern denken müssen. Es gibt dafür im Handel zweckmäßige Brotbüchsen, und wer sich diese Ausgabe nicht leisten kann, wird selber eine Brotbüchse anfertigen, wobei darauf zu achten ist, daß genügend Luftlöcher angebracht werden, sonst wird das Brot rasch muffig und fade. Wickelt man es außerdem in ein Seidenpapier ein, so erhält es sich noch bedeutend länger frisch. Wer keine Büchse zur Verfügung hat, hülle das Brot in ein leinenes Tuch und stelle es auf die angeschnittene Fläche. Ist das Groß- oder Kleinbrot trotz allem hart geworden, so gibt man es in den Backherd, erwärmt bis auf 70 Grad Celsius und hat dann Brot mit denselben Eigenschaften wie backfrisches — doch kann man solcherart aufgewärmtes Brot dann nicht mehr länger aufbewahren!

Ueber allen Ratschlägen und Erörterungen aber wollen wir das Gebot der Stunde nicht vergessen, das da heißt: Wir müssen uns bescheiden lernen, müssen anspruchsloser werden und auf bloße Gaumengenüsse Verzicht leisten im Interesse der Gesamtheit.