

IX. Kapitel.

Brot.

Wer einmal die Bedeutung des Brotes für das menschliche Wohl erkannt hat, wird demselben stets die vornehmste Aufmerksamkeit unter den Lebensmitteln zuwenden, und wer einmal gutes Schrotbrot verkostet hat, wird demselben den Vorzug vor anderen Brotgattungen geben. Es fällt aber leider unter den obwaltenden durch das Uebergewicht der Dampfmühlen geschaffenen Verhältnissen schon schwer, sich überhaupt reines, unverfälschtes Mehl zu verschaffen, Schrotmehl aber ist im Handel fast gar nicht mehr erhältlich. Es empfiehlt sich daher für Jedermann die Anschaffung von Hand-Schrotmühlen, bei deren Benützung man das Mehl im besten, nämlich frisch gemahlten Zustande erhält, und den körperlich wenig thätigen Personen gleichzeitig Gelegenheit zu einer dienlichen Leibesübung bieten.

Dem Naturheilkundigen Sibb. Graham gelang es als Ersten, weitere Kreise zu überzeugen, daß die Kleie im Mehle nicht nur dessen Nährgehalt um sehr wichtige, durch andere Nahrung nicht zu ersetzende Stoffe vermehre, sondern auch die Verdauungsarbeit fördere. In Norddeutschland, vornehmlich in Westfalen und Friesland, dann in Scandinavien, Rußland, Norwegen, Schottland &c., wo Brot aus ungebeuteltem Mehle bereitet wird, sind Magen- und Darmbeschwerden eine seltene Erscheinung, während im übrigen Deutschland, in Frankreich und Oberitalien, wo die Kleie nur zu Viehfutter verwendet und Weißbrot gebacken wird, Stuhlverstopfungen und verwandte Uebel so sehr Regel sind, daß die meisten Menschen von der Abnormität ihres Zustandes gar keine Ahnung haben und erst im fortgeschrittenen Stadium des-

selben gewahr werden, daß sie krank sind. Gewöhnlich entschließen sich auch bei dieser späten Wahrnehmung die Leute erst zu einem Versuche mit dem Schrotbrot, nachdem sie durch alle möglichen Abführmittel und andere Medicamente ihren Körper vollends zu Grunde gerichtet haben. Daß in solchen Fällen auch das beste Brot seine Wirkung versagt, ist begreiflich.

Erfreulicher Weise gelang es dem Pfarrer Kneipp der Wertschätzung einer dienlichen Nahrung, des Schrotbrotes voran, in weiteren Kreisen Eingang zu verschaffen und viele Bäckereiunternehmer beschäftigen sich bereits mit der Erzeugung von Schrotbrot nach Graham's oder Pfarrer Kneipp's Angaben. (Vortreffliche Schrotbrote erzeugen J. Zeiher in Ulm, Math. Arnold in Floridsdorf bei Wien und Wittlaczil in Warburg a. D.). Der Unterschied zwischen beiden Gattungen besteht nur darin, daß Graham ausschließlich Weizenschrotmehl verwendet, Kneipp aber eine Mischung von Weizen- und Kornmehl. Beide schließen den Zusatz von Salz und Sauerteig aus. Die Angaben, ob ein süßes Gährmittel zu verwenden ist, widersprechen sich in den verschiedenen bekannt gewordenen Vorschriften.

1. Kloster-Kraftbrot.

Ein gutes Rezept zur Bereitung von „Kloster-Kraftbrot“ wie es Kneipp nennt (mit Rücksicht darauf, daß es die vornehmste Kraftquelle der bekanntlich angestrengt thätigen Trappisten abgibt) ist folgendes:

Am Abend vor dem Backen wird $\frac{1}{3}$ des Mehles, das man verbacken will, mit lauwarmem Wasser zu einem lockeren Teige gut verrührt, über diesen eine Schichte Mehl gestreut, dann bedeckt und über Nacht an einem gelindwarmen Orte stehen gelassen. Die Masse geht von selbst in Gährung über. Am nächsten Morgen wird Mehl zugerührt und werden Laibe von etwa 1 kg Schwere gut, genügend elastisch, aber nicht zu fest ausgetnetet, länglich oder rund geformt in Brotkörbe oder andere Behälter gegeben und bedeckt noch einige Stunden stehen gelassen. Dann werden die Laibe heraußgestürzt, mit warmem Wasser benetzt und im nicht zu heißen Backofen

oder in der Bratröhre $1\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden gebacken, dann auf eine Minute in siedendes Wasser gelegt und im Ofen wieder getrocknet. Die letztere Prozedur kann auch durch ein öfteres Anfeuchten während des Backens ersetzt werden.

Beim Backen in der Röhre bedient man sich Backgeschirres wie für Kuchen und hat man auf gleichmäßiges, genügendes, nicht zu rasch vor sich gehendes Durchbacken zu achten. Zum Teiganimachen kann mit Vortheil Milch, auch Buttermilch und Molke verwendet werden.

Das so bereitete Brot bleibt aber immer etwas zu fest für schwache Kauwerkzeuge. Größere Lockerheit wird durch Verwendung von Hefe (oder Preßgerm) erzielt, wobei die Gährung rasch vor sich geht, daher mit der Teigbereitung erst am Vortage zu beginnen ist. Preßgerm rechnet man ungefähr $1\frac{1}{2}$ dg zu 1 kg Mehl, löst sie in etwas lauwärmer Milch oder mit Wasser auf, rührt einen flüssigen Teig, das Dämpfel, an, gibt $\frac{1}{3}$ des zu verwendenden Mehles, das nicht kalt sein darf, in das Teiggeschirr (Trog oder Schüssel, je nach der Menge), macht in der Mitte eine Grube und gießt das Dämpfel hinein, worauf alles mit Tüchern bedeckt und an einen lauen Ort gestellt wird. Wenn das Dämpfel gestiegen ist, gießt man so viel lauwarmes Wasser (oder Milch) zu, daß ein lockerer Teig entsteht, den man gut verrührt, mit Mehl bestreut, bedeckt und zum Aufgehen hinstellt. Dann werden unter Verwendung des übrigen Mehles Laibe ausgeknetet, die sich aber ziemlich fest anfühlen müssen. Die weitere Behandlung ist die gleiche, wie vorher angegeben wurde. Es ist darauf zu achten, daß alle Gegenstände, welche mit dem Brote in Berührung kommen, lind warm sein müssen. Kälte wie Hitze behindern die Gährung. Wenn das ausgebackene Brot zu fest erscheint, so erlitt der Gährungsprozeß eine Störung, oder aber es wurde zu viel Mehl eingeknetet. Erscheint es schlüpfrig, so wurde zu wenig Mehl zugethan. Ist es innen roh, trotzdem die Rinde genügend gebräunt ist, so war die Backhitze zu groß, das Brot wurde zu schnell gebacken.

Zum gewöhnlichen Hausgebrauch für Leute, die auch saures Brot gut vertragen, kann Brot aus Schrotmehl, ebenso wie aus anderem Mehle auch mit Zusatz von Sauerteig und Salz bereitet werden. Den Sauerteig gewinnt man, indem man vom gekneteten Teige ein Stück bei Seite legt. Es hält sich etwa 8 Tage lang brauchbar, wird beim Gebrauche im lauen Wasser aufgelöst und wie Hefe zum Dämpfen angemacht. Eine Prise Kümmel kommt dem Wohlgeschmack jeder Brotgattung zu gute. Durch Beimischung von Gersten- oder Hafermehl wird die Nährkraft des Brotes erhöht.

Eine große Aufmerksamkeit ist stets der gründlichen Mischung und Durcharbeitung des Teiges zuzuwenden, und da eine solche bei einem größeren Haushalte immerhin viel Zeit erfordert, ist die Anschaffung einer praktischen Teignetmaschine schon in Bezug auf die größere Leistungsfähigkeit sehr zu empfehlen. Eine wirklich zweckentsprechende Teignetmaschine, die das Kneten mit der Hand überflüssig macht und gleichwohl nicht theuer zu stehen kommt, ist die auf Seite 36 beschriebene und abgebildete von Aug. Zemisch in Wiesbaden.

2. Westphälischer Pumpernickel.

Der in Westfalen übliche Pumpernickel ist gleichfalls ein vorzügliches Kraftbrot. Derselbe wird aus geschrotetem Korn, gleichfalls ohne Sauerteigzusatz bereitet und in größeren, viereckig geformten Laiben in eigens gebauten Backöfen durch 24 Stunden eingemauert, wodurch das Brot ausnehmend saftig wird.

Die ganz besondere Güte des westfälischen Pumpernickels hängt zum Theile mit der Beschaffenheit des dortigen Getreides zusammen. Wie Mensch und Thier, so leiden auch unsere Nährpflanzen vielerorts unter nachtheiligen Kultureinflüssen. Eine intensive Ausnützung des Bodens, dem keine natürlichen Erholungspausen durch die Brache mehr gegönnt werden, hat denselben eines großen Theiles seiner Nährstoffe beraubt. Durch die Düngung mit Stallmist werden dieselben nicht im entsprechenden Verhältnisse ersetzt, und so macht sich auch an den Bodenprodukten eine fortschreitende Entkräftung geltend, wo es

bereits zur Erschöpfung der mineralischen Urkraft gekommen ist. Dem hierdurch entstehenden Ausfall von Nährstoffen der Getreidefrucht sucht der verdienstvolle physiologische Chemiker Julius Hensel zu Hermsdorf bei Warmbrunn in Schlesien durch Bereitung eines „Physiologischen Backpulvers“ abzuwehren, das in einem Verhältnisse von 30 Gramm zu 1 kg Schrotmehl dem Brote beizumengen ist.

3. Weizenschrotbrot.

4 kg Weizenschrotmehl werden mit 1 Liter kochendem Wasser gut durchgerührt, dann mit 1 kg von dem Mehle bestreut und bis zum nächsten Tage an einem warmen Orte zugedeckt stehen gelassen. Dann knetet man alles gut durch und nimmt, im Falle der Teig noch zu feucht ist, noch mehr Mehl dazu. Dann formt man 2 etwa 3 Finger hohe Brote, stellt sie abermals 2 Stunden an einen warmen Ort, dann bestreicht man sie mit Wasser und schiebt sie in einen nicht zu heißen Backofen und läßt das Brot etwa 2 Stunden darin.

4. Dresdner Schrotbrot (Grahambrot).

Gutes, reines Weizenschrotmehl, welches eben so wie auch die Backmulde über Nachts an einem warmen Orte gestanden, wird auf einem Haufen in die Mulde geschüttet und so viel lauwarmes Wasser hinzugeschüttet, daß man nach tüchtigem Verarbeiten einen festen Teig zu Stande bringt, der sich von den Fingern leicht ablösen läßt. Nun wird der Teig an einem warmen Orte etwa 1 Stunde lang aufgehen gelassen, dann längliche Brote daraus geformt und diese auf einem mehlobstaubten Brett noch $\frac{1}{2}$ Stunde zum Aufgehen gestellt. Jetzt werden die Brote mit Wasser überstrichen und bei mäßiger Hitze durch 1 Stunde gebacken. Dieselben Brote, mit warmer Milch bereitet, sind ein Leckerbissen.

5. Kartoffel-Schrotbrot.

Auf je 1 kg Mehl werden 10 dg feingeriebene, gekochte und kaltgewordene Kartoffeln vermengt und der Teig sonst wie der Obige vorbereitet und behandelt.

6. Verbeessertes Schrotbrot.

Auf je 5 kg Korn- (Roggenmehl) wird 1 kg Weizenkleie genommen und das in Verwendung kommende lauwarme Wasser mit $\frac{1}{3}$ Milch vermengt, der Teig nicht zu fest gemacht und mit etwas Preßhese gebacken. Der Vortheil dieses Schrotbrotes ist ein besserer Geschmack und daß es nicht so schnell trocken wird, wie anderes Schrotbrot.

7. Albuminbrot.

Dr. Disqué, Chefarzt der Zimmermann'schen Naturheilanstalt in Chemnitz, läßt, von dem Gedanken ausgehend, daß unser Brot, welches die Hälfte der menschlichen Nahrung bildet, zu wenig Eiweiß enthält, für seine Patienten ein Brot herstellen, welches etwa 16—30% Eiweiß enthält und sehr leicht verdaulich ist. Wegen des hohen Eiweißgehaltes nennt er dieses Gebäck Albuminbrot. Es wird auf folgende Weise bereitet: Man bringt gutes Weizenmehl ins Wasser, wiege den Teig und knete ihn in einem Tuche unter Wasser gut durch, bis das Gewicht des Teiges um $\frac{1}{3}$ bis um die Hälfte abgenommen hat. Den übriggebliebenen Teig knete man mit Hefe durch, lasse ihn gehen und backe das Brot. Hiedurch wird ein großer Theil der Stärke, welche in der Haushaltung benützt werden kann, entfernt, während das Pflanzeneiweiß zurückbleibt und ein Brot gibt, welches allen Zuckerkranken, Blutarmen und Magenkranken besonders zu empfehlen ist.

8. Aleuronatbrot.

Berechtigtes Aufsehen erregt gegenwärtig das von J. Hundhausen in Hamm (Westphalen) erzeugte patentierte Pflanzeneiweiß, Aleuronat genannt. (Für Oesterreich zu beziehen durch die „Gesundheitswarte“.)

Aleuronat	enthält	circa	80	%	Eiweiß
Fleisch	"	"	17 $\frac{1}{2}$	%	"
Ei	"	"	12 $\frac{1}{2}$	%	"
Milch	"	"	3 $\frac{1}{2}$	%	"

also entspricht der Eiweißgehalt von

1 kg Neuronat dem von $\left\{ \begin{array}{l} 4660 \text{ gr Fleisch oder} \\ 140 \text{ Stück Eier oder} \\ 24 \text{ Liter Milch.} \end{array} \right.$

In einfach gemahlenem Zustande bei Großbezug wird das Neuronat so billig geliefert, daß 10 gr reines Eiweiß nur 1 Pfennig kosten!

Nach einer Analyse von Professor Dr. J. König enthält:

Neuronatbrot		dagegen übliches Weizenbrot	
Wasser	38,78 %	38,63 %	Wasser
Eiweiß	18,25 %	6,65 %	Eiweiß
Fett	0,55 %	0,45 %	Fett
Zucker	1,26 %	3,05 %	} Zucker + Dextrin
Dextrin	1,78 %		
Stickstofffreie Extrakt- stoffe	37,20 %	49,20 %	} Stickstofffreie Extraktstoffe
Holzfasern	0,86 %	0,87 %	
Salze	1,32 %	1,15 %	Salze.

A. Weizenbrot mit 27% Eiweißgehalt.

Hierzu sind erforderlich:

- 600 g Weizenmehl } Verhältnis des Neuronats zum Weizenmehl
 150 g Neuronat } wie 1 : 4.
 20 g Hefe.
 $\frac{1}{2}$ l Milch.
 5 $\frac{1}{2}$ g Kochsalz.
 ca. 1 g Zucker.

Das Mehl und das Neuronat müssen, ebenso wie das Gefäß, in welchem der Teig angerührt werden soll, auf etwa 30° C erwärmt sein, Mehl und Neuronat müssen gut mit einander vermischt werden. Ein kleiner Theil des angegebenen Milchquantums wird auch entsprechend — auf etwa 30° C — erwärmt, auf die zerbröckelte

Hefe gethan, nachdem vorher die kleine Menge (ca. 1 g) Zucker in der Milch aufgelöst worden ist. Die so zubereitete Mischung von Milch, Zucker und Hefe wird an einem nicht über 30° C warmen Ort zum Aufgehen hingestellt. Nachdem dies in befriedigender Weise geschehen, und die Hefe gut gewirkt hat, schüttet man die gährende Masse so in die Mischung von Mehl und Aleuronat, daß ihre Randpartie noch trocken bleibt. Hierauf wird unter vorsichtigem Umrühren mit dem Löffel auch der übrige Theil der gleichfalls warmen (30° C) Milch und das Kochsalz hinzugesetzt, und zwar so, daß die Randpartie des Schüsselinhalts noch trocken bleibt. Erst nachdem derselbe in der mit einem Tuche zugedeckten Schüssel an einem warmen (30°) Ort gehörig aufgegangen ist, wird die noch trocken gehaltene Randpartie der Mehl-Aleuronatmischung dem aufgegangenen Teige zunächst mit dem Löffel und dann unter Zuhilfenahme der Hände — festes Kneten ist zu vermeiden — beigemischt und aus der ganzen in der Schüssel befindlichen Masse ein geschmeidiger Teig hergestellt. Aus ihm werden in der gewünschten Größe und Gestalt Brote geformt, die auf ein etwas erwärmtes, mit Butter bestrichenes Backblech gelegt und an einen mäßig warmen Ort (30° C) zum Gehen hingestellt werden. Nachdem die Brote gut aufgegangen sind, werden sie mit verflüssigter Butter bestrichen und bei gutem Feuer gebacken, was bei entsprechender Hitze ungefähr $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunden beansprucht. Durch Bestreichen der Oberfläche der Brote, bevor sie aus dem Ofen genommen werden, mit kaltem Wasser, erhalten sie einen größeren Glanz. Diese Brote können an dem Tage, an dem sie gebacken wurden, gegessen werden. Sie können aber auch am folgenden Tage, eventuell noch später, am zweckmäßigsten nochmals aufgebacken, genossen werden.

Ein fetthaltiges, sehr wohllichmeckendes und haltbares Brot kann durch Zusatz einer angemessenen Menge geschmolzener Butter (ca. 50 g auf 1 Pfd. Teig), welche gleichzeitig mit der Milch und dem Kochsalz dem Teige zugesetzt wird, hergestellt werden. Dieses fetthaltige Brot muß aber in einer mit Butter ausgestrichenen Form gebacken werden.

B. Roggenbrot mit 27 $\frac{1}{2}$ % Eiweißgehalt.

Zur Herstellung solchen Brotes wurden verwendet:

- | | |
|-------------------------|---|
| 1200 g Roggenmehl |) Verhältnis des Meuronats
zum Roggenmehl wie 1:4. |
| 300 " Meuronat | |
| 30 " Sauerteig | |
| ca. 12 " Kochsalz | |
| ca. 1,5 l laues Wasser | |
| eventuell etwas Kümmel. | |

Das Mehl und das Meuronat werden zunächst bei 30° C am Abend vor dem Backtage, nachdem sie gehörig vorgewärmt sind, in einer in gleicher Weise gewärmten Schüssel tüchtig mit einander gemischt. In diese Mehl-Meuronatmischung wird sodann der in einem Theile des lauen Wasser aufgelöste Sauerteig allmählich derartig eingegossen, daß die Lösung des Sauerteiges zuvörderst nicht mit der ganzen Menge der Mehl-Meuronatmischung in Berührung kommt. Die äußere Schicht derselben muß auch trocken bleiben, wenn jetzt die Mehl-Meuronatmischung mit der wässerigen Lösung des Sauerteiges unter allmählichem Zusatz des noch übrigen Wasserquantums von der Mitte nach dem Rande zugemischt wird. Nachdem diese Mischung vorsichtig geschehen ist, wird die gesammte Oberfläche des Inhaltes der Schüssel leicht mit der gleichen Meuronat-Mehlmischung bepudert. Hierauf stellt man den so vorbereiteten Teig an einen warmen Ort (30° C). Hier bleibt der Teig etwa zwölf Stunden, über Nacht, wohlzudeckt bis zum Morgen des nächsten (Back-) Tages stehen, damit er genügend Zeit zur Gährung und Säuerung habe. Stärkere Wärmegrade als 30° C sind zu vermeiden, weil sonst auf Kosten der Säurebildung in dem Teige die treibende Kraft der Hefe beeinträchtigt wird. Am Backtage, also nachdem der Teig circa 12 Stunden gestanden hat, wird ihm das Salz, beziehungsweise auch etwas Kümmel zugefetzt, während er inclusive seiner bis dahin trocken gelassenen Randpartien genügend verknetet wird. Dem etwa zu derb gerathenen Teige wird dabei entweder durch Hinzufügung von etwas

lauem Wasser, umgekehrt dem vielleicht zu klebrig gewordenen Teig durch Austreuen von gleichen Theilen Mehl und Meuronat nachgeholfen. Der so ausreichend geschmeidig gemachte Teig wird in einer entsprechend großen, eventuell mit Butter ausgestrichenen eisernen, nicht zu breiten Pfanne an einem etwa 30° C warmen Ort mit Leinen zugedeckt, etwa 2—2½ Stunden zum Aufgehen hingestellt. Nachher wird seine Oberfläche mit verflüssigter Butter bestrichen und der Teig wird bei guter Hitze gebacken, wozu etwa die gleiche Zeit wie zum Aufgehen des Teiges, manchmal auch etwas mehr, erforderlich ist. Ob das Brot gar gebacken ist, kann man durch Hineinstecken eines Holzstäbchens in das Brot erkennen, welchem keine feuchten Teigtheile anhaften dürfen. Um sicher zu sein, daß das Brot gleichmäßig durchgebacken wird, erscheint es empfehlenswerth, das Brot im letzten Theile der Backzeit in der Pfanne umzuwenden. Das Brot wird zweckmäßig erst am nächsten Tage angeschnitten. Es ist stets kühl, im Sommer am besten im Eisschrank aufzubewahren. Hundhausen hat, um jede unangenehme Erfahrung beim Backen des Meuronatbrotes zu vermeiden, vorheriges Abkochen des Meuronates empfohlen.

9. Kartoffelbrot.

Man nimmt 1 kg Kornmehl, 1 kg Weizenmehl, ½ kg gekochte und geriebene Kartoffeln und 1 Liter warmes Wasser. 3 dg Germ werden im lauwarmen Wasser aufgelöst, nimmt einen Theil des zusammengemengten Mehles, gibt es in eine Schüssel, macht in der Mitte eine Vertiefung, schüttet das Wasser hinzu, vermengt etwas Mehl mit demselben, dann gibt man die Hefe und 1 Böffel voll Salz und nach Belieben etwas Kümmel hinzu, dann die geriebenen Kartoffeln, vermengt alles zu einem weichen Teig, den man mit Mehl bestreut und zugedeckt an einen warmen Ort stellt und gehen läßt. Dann knetet man den Teig mit dem übrigen Mehl so lange, bis er so fest ist, daß er sich von den Händen löst, läßt ihn nochmals aufgehen, knetet ihn jedoch nicht lange noch einmal und formt zwei Brote daraus, die man gleich in den Backofen oder in die Röhre

schiebt, vorher jedoch mit Wasser bestreicht und 2 Stunden backen läßt. Das Mehl muß vorher erwärmt werden.

10. Hausbrot mit Hirse.

3 kg Mehl werden in eine Schüssel gegeben, in der Mitte eine kleine Vertiefung gemacht und 1 dg Sauerteig oder Hefe in ein wenig warmen Wasser aufgelöst, $\frac{1}{2}$ kg Hirse wird rein gewaschen und weich gekocht und mittlerweile 1 dg Hefe in lauwarmen Wasser und etwas Mehl aufgelöst. Dann kommt alles nebst 1 Büffel Salz zusammen und wird mit etwas lauem Wasser zu einem Teige verrührt, der dann so lange geknetet wird, bis er Blasen macht. Dann kommt er in einen mit einem Tuche ausgelegten Brotkorb, nochmals aufgehen gelassen und dann gebacken.

11. Steinmehlmehl-Brot.

Einen hervorragenden Platz unter allen Brotgattungen der Vegetarier verdient das Brot, welches von dem von Stefan Steinmehl in Leipzig in den Handel gebrachten Mehl bereitet wird. Dieses Mehl ist von einer vorzüglichen Beschaffenheit und ist das davon erzeugte Brot insbesondere für Magenleidende von wohlthätigster Wirkung. Die Bereitung des Brotes ist dieselbe, wie sie oben unter „Schrotbrod“ angegeben ist. Bei Ermanglung anderer Backvorrichtungen kann Brot von Steinmehlmehl auch im Dampfstopf gebacken werden.

Aber auch delicate Suppen, Einbrennen, Schmarn und viele andere Mehlspeisen lassen sich aus diesem Mehl herstellen.

Anhang.

Vegetarische Rohkost.

Daß in gesundheitlicher Beziehung die vegetarische Rohkost vor jeder andern Kost den Vorrang verdient, ist für mich, der ich seit Jahren vorzugsweise von Obst, insbesondere Datteln lebe und mich dabei sehr wohl fühle, ganz außer allem Zweifel. Stellt ja doch auch diese Kost die einzige wirklich naturgemäße Nahrungsweise dar,