

# Brot

## Das Lächeln über die „Körnerfresser“



Römische Brotsorten

„Brot und Rosen“ riefen die streikenden Textilarbeiterinnen 1912 in Lawrence, U.S.A., und sangen Lieder über ihren Kampf ums tägliche Brot, ums Leben. „Brot und Rosen“ nannte sich in Erinnerung an diese Frauen die Gruppe, die das erste Frauenhandbuch zu Verhütungsmitteln und Methoden der Schwangerschaftsunterbrechung herausgab, eine Kritik daran, daß die chemische Industrie sich mit 154 Millionen Pillenschluckerinnen einen sicheren Weltmarkt erobert hat. „Brot und Rosen“, diese Forderung könnte heute für die Selbstbestimmung über unseren Körper stehen, der klammheimlich von den Chemikalien in Medizin und Nahrung vergiftet wird.

Das Brot war einst der Inbegriff vom Lebensmittel. Der Brotlaib wurde gegen Hunger und Krankheit geteilt und gab Kraft zum Leben. In den großen Städten der Weißen scheint Brot im Überfluß vorhanden zu sein. Es ist kaum mehr beachtenswert, da es neben Auto und Fleisch als den Symbolen des Lebensstandards unwichtig geworden ist. Der Brötchengeber ist zum Tarifpartner geworden, höherer Lohn scheint gutes Brot zu garantieren. Der Bäcker um die Ecke wurde niederkonkurriert von Brotfabriken und Supermärkten. Vielfältig angebotene Brotarten werden alle als gesund, frisch, bekömmlich oder gar als Naturprodukt gepriesen.

Das weiße Mehl beherrscht die Szene und die Geschmacksnerven; Brötchen am Morgen, Baguette zum Mittag, Kuchen zum Kaffee, Toast zum Abend. Dem Siegeszug des Weiß in der Wäsche und des Weiß zwischen den Zähnen trauen einige nicht mehr ganz und wollen ihren Zähnen und ihrer Verdauung mit dem Grau- und Vollkornbrot vom Bäcker, nicht in Plastik verpackt, frisch aus dem Ofen, etwas Gutes tun. Ob Stiftung Warentest ihnen schon verraten hat, was sich in dem üblichen Vollkornbrot verbirgt, weiß

ich nicht. Was ich über unser täglich Brot erfuhr, unter anderem aus dem Buch „Das Schicksal aus der Küche“ von M.O. Bruker, und bei einem Besuch im Berliner Brotgarten, erinnerte mich an ein mittelalterliches Vagantenlied, das erzählt, wie jemand den Leuten selbst noch die Scheiße als Wundermittel verkaufen und damit Geld machen konnte. Nur ist der Betrug, dem wir beim Brotkaufen erliegen, genauso wenig zu riechen und zu sehen wie die radioaktive oder chemische Verseuchung des Trinkwassers. Auch die Wirkung ist schleichend und erst vielleicht nach Jahren im Wartezimmer des Arztes, der keine klaren Ursachen für unsere Beschwerden findet, zu spüren.

Sogar das Schwarzbrot beim Bäcker wird meist mit raffiniertem Mehl gebacken. Daher fehlen ihm die entscheidenden Vitalstoffe, die entfernt oder zerstört wurden. Außer den Kohlehydraten und Fetten enthält das volle Korn dagegen gerade in den Randschichten und im Keim Eiweiß, Vitamine, natürliche Mineralstoffe und Enzyme, die bei den industriellen Mahltechniken vernichtet oder als Abfall für Schweinefutter verwertet werden. Je weißer das Mehl raffiniert wurde, desto weniger Vitalstoffe enthält es, desto mehr Kohlehydrate. Für deren Abbau benötigt der Körper aber gerade die Vitalstoffe, die im vollen Mehl integriert sind und die sich durch Schlucken von Pillen, isolierten Substanzen, nicht ersetzen lassen. Daher gehören raffinierte Nahrungsmittel, wie z.B. auch der weiße und der braune Zucker, zu den wichtigsten Ursachen der modernen Zivilisationskrankheiten, die so gern mit der unbestimmten Zauberformel Streß erklärt und beiseitegeschoben werden. Stoffwechselkrankheiten, Magen-Darmgeschwüre, Kreislaufbeschwerden, Leber-Gallestörungen, Diabetes, Karies, Rheuma, Herz- und Hauterkrankungen gehören dazu und lassen sich deshalb auch meist durch eine Rohkost- oder Vollkorndiät, verbunden mit einem ruhigerem Lebensstil, lindern oder beheben.

Neben den Rückständen von Pestizi-

den und Kunstdünger nehmen wir mit dem Mehl meist auch noch Bleichmittel und Konservierungsstoffe in uns auf. Immer längere Haltbarkeit wird mit Hilfe immer größerer Mengen von Konservierungsstoffen angestrebt, wasserbindende Chemikalien werden für eine bis zu 60 % höhere Wasserzusatzmenge eingesetzt, ohne daß wir das beim Brotpreis merken. Wachse werden verwendet, die in die Kruste einziehen und ahnungslos oder neuerdings zynisch von uns geschluckt werden. Das schöne Schwarz beim Schwarzbrot oder Pumpernickel rührt nicht vom vollen Korn vom freien Feld her, sondern von Färbemitteln. Um die Kundinnen bei Laune zu halten, jubelt eine Hamburger Brotfirma dem Teig sogar Geschmackstoffe unter, unser täglich Sucht nach dem Gift gib uns heute! Da Hefe- und Sauerteig in chemisch verseuchtem Getreidemehl schlechter wirken, sind neue chemische Gär- und Lockerungsmittel nötig. Wasser, Milch und Salz im Brot entsprechen dem verseuchten Zustand der Erde und der Meere.

### Der Vitamin-B-Räuber

Schließlich wartet im Brot oder Kuchen der weiße Zucker, der Vitamin-B-Räuber auf uns. Im Unterschied zum Honig enthält der Zucker überhaupt keine lebenswichtigen Wirkstoffe, er stört nur den Verdauungskreislauf gewaltig und verschlingt die Vitamine, die wir für unser Nervenkostüm brauchen, von der Zahnkaries mal abgesehen. Während das Getreide seit 6.000 Jahren als Grundnahrungsmittel in verschiedenen Kulturen diente und die Entwicklung vom Brei zum haltbaren Brot ein echter Fortschritt war, haben wir es mit dem Fortschritt der Großtechnologien zu einem Brot als Hülse für Chemikalien gebracht. Seveso und Harrisburg sind überall, der Krieg gegen die Natur dringt bis auf den Brötchenteller.

Die alternativen Bäckereien und Landkommunen, die Brote wieder als Lebensmittel herzustellen versuchen,

sind daher auch eine Art Selbstverteidigung, ein Boykott und eine Verweigerung gegenüber der schleichenden Zerstörung. Sie verstehen sich nicht als Ersatzladen für den Supermarkt, sondern, ähnlich wie die Lebensmittelkooperativen, als Wege eines einfacheren, gesünderen Lebens. Klar ist das Brotbacken in kleinen Handwerkskollektiven Maschinenstürmerei – warum haben wir eigentlich solche Angst davor? –, so wie das Selberbasteln eines Sonnenkollektors oder einer Wärmepumpe: die Rückkehr zum einst goldenen Handwerk schließt aber die Anwendung zum Beispiel von Mahlmaschinen nicht aus, die abwechselnd von allen im Kollektiv einmal bedient werden, so wie jede auch mal mit dem Teigvorbereiten oder dem Verkaufen an die Reihe kommt und die Männer Kuchenformen und Boden zu säubern nicht vergessen dürfen. Die Geschichte eines Brotes aus einer alternativen Bäckerei ist also recht verschieden von der einer Paech-Brotstulle.

Das Getreide kommt von einem Demeterhof oder einer Landkommune, die die Fruchtbarkeit des Bodens auf biologische Art zu erhalten versuchen und zur Energiegewinnung Biogas verwenden können. Erst kurz vor der Verarbeitung wird das Korn gemahlen, da innerhalb von zwei Stunden bereits die Hälfte der Aromastoffe verloren geht und das Keimöl am nächsten Tag schon ranzig wird. Das volle Korn wird für das Mehl vermahlen, um die vielen Vitalstoffe, die heilend und stärkend wirken, nicht zu zerstören und auch die Ballaststoffe, die der Körper zwar nicht verarbeitet aber zur Anregung der Verdauung dringend braucht, im Vollmehl zu erhalten. Für den Gärungsvorgang im Teig, der die Qualität des Brotes bestimmt, werden keine chemischen Treib- und Lockerungsmittel verwandt. So weit wie möglich wird Brunnenwasser gebraucht, das nicht nur reiner ist, sondern auch besser schmeckt. Margarine mit ungesättigten Fettsäuren statt ungehärtetem Fett, Honig statt weißem oder braunem Zucker, Meersalz ohne Konservierungs-

stoffe sind die weiteren wichtigen kleinen Unterschiede bei den Zutaten. Ein guter Teig braucht Zeit.

Gute Rezepte findet ihr in „Bewußte Ernährung“ von Rolf Schwarz und in „Gesunde Küchenkunst“ von H. Hölzle im Schnitzerverlag, sicher auch, wenn ihr in den Naturläden oder bei eurer Mutter und Großmutter mal nachfragt. Weizen-, Roggen- oder Buchweizenkörner kann frau auch verwenden wie Reis: in Salaten, zum Eintopf, zum Gemüse, zum Nachtschich und zum Müsli. Frau weicht sie über Nacht ein und kocht sie wie Reis oder kaut sie ungekocht durch, das hält Leib und Seele zusammen. Auch die Liebe zu uns selbst geht durch den Magen.

Die Schrippe (hochdeutsch: Brötchen) am Morgen durch ein Müsli zu ersetzen, kann so anstrengend, verkrampt oder „überflüssig“ erscheinen wie eine Entziehungskur von Zigarettensucht. Auch rührt das gesunde Brot und Müsli bei vielen an böse Erinnerungen aus Kindheitstagen, Bilder von strengen Müttern, moralischen Tanten, von Naschverböten und Einengungen tauchen auf. Die alten Eßgewohnheiten sind lange erlernt, sind mit Familienschrecken und mit dem allgegenwärtigen Reklameregeln verbunden.

#### Der Mythos des Fleisches

„Ein Stück Fleisch schmeckt mir einfach besser, ich brauche das, so ein saftiges Stück Fleisch gibt mir Kraft, ich habe da Lust drauf, basta, ich kann mir doch nicht noch den Spaß vermiesen lassen!“ Den Mythos des Fleisches anzuzweifeln und auf das Fleischessen weitgehend zu verzichten, ist wie ein Kulturwechsel. Schließlich entschädigt der gute Braten, das pikante Steak für so manchen Frust im Alltag, das bringt Abwechslung ins Leben und vermittelt wunderbar Vitalität. Wahrscheinlich bewegt so ein rohes oder knuspriges Stück Fleisch, das in strengen patriarchalischen Familien vor Wohlstandszeiten





**KRAUT UND UNKRAUT  
zum Kochen und Leben**

Dies ist ein Buch von zweien, die auszogen, von den Kräutern zu lernen. Ihre Erfahrungen mit dem Suchen, Sammeln und Zubereiten von Kräutern und Unkräutern haben sie leicht verständlich zusammengefaßt und liebevoll mit vielen Zeichnungen illustriert. Die Heilwirkungen der Kräuter sind ausführlich beschrieben und auch das sonstige leibliche Wohl wird nicht vergessen, wie an den vielen leckeren Kochrezepten ersichtlich ist. Ein Buch, um damit hinauszugehen, zu lernen, zu experimentieren, zu kochen und und und.....



über 300 Seiten, reich illustriert 24,-DM

**Bewußt Atmen, Besser Leben**

Leicht verständlich wird in diesem Buch die Bedeutung des richtigen Atmens beschrieben, wobei der Atem als verborgene Lebenskraft beschrieben wird. Die Autorin, eine langjährige Yoga-Lehrerin, geht dabei auch auf besondere Übungen ein, wie z.B.: Atmen während der Schwangerschaft, Atmen zur Erhaltung der Gesundheit, Atmen zum Heilen und vieles mehr...

120 Seiten, illustriert 12,-DM

**NATÜRLICHE  
GEBURTENKONTROLLE**

—Eine kooperative Methode—

Die vielgepriesene Revolution durch die Pille hat sich als Bumerang erwiesen. Ihre negativen Auswirkungen auf die weibliche Psyche und den Organismus werden heute kaum noch bestritten.

In diesem Buch findet sich alles, was man über natürliche Empfängnisverhütung wissen sollte. Die beschriebene Methode ist eine Kombination aus Kalender-, Rhythmus-, Schleimstruktur-, und Temperaturmessungsmethode. Da bei dieser Methode, im Gegensatz zu allen herkömmlichen, von beiden Partnern Verständnis und Einfühlungsvermögen in biologische Rhythmen verlangt wird, kann dies neue Möglichkeiten der zwischenmenschlichen Beziehung öffnen.

120 Seiten, reich illustriert 10,-DM

Hiermit bestelle ich beim:

IRISIANA VERLAG 8961 Haldenwang

....Exemplar Natürliche Geburtenkontrolle a 10,-DM

....Exemplar Kraut und Unkraut zum Kochen und Heilen a 24,-DM

....Exemplar Bewußt Atmen, Besser Leben a 12,-DM

.... IRISIANA BUCHGARTEN Kostenlos

Name .....

Adresse .....

nicht zufällig dem Herrn der Familie vorbehalten war, noch so einige Jäger- und Potenzgefühle in uns. Schließlich wird für den Fleischkonsum der reichen Weißen die traditionelle Landwirtschaft in den sogenannten unterentwickelten Ländern zerstört, wird der größte Teil der Getreideproduktion für die Fütterung von Schlachtvieh vergeudet.

**Steaks auf Kosten der Armen**

„Die Armen müssen das landwirtschaftliche System büßen, das die Steakproduktion um des Gewinnes willen ankurbelt, anstatt billige Lebensmittel für alle hervorzubringen.“ (Moore-Lappe — Die Ökodiät) Eiweißhaltige Lebensmittel wie Mais, Gerste, Hafer, Weizen, Sojabohnen, Milch werden in der Großmast von Rindern z.B. in Argentinien verschwendet. Ein Pfund Rindfleisch entspricht heute 16 Pfund Getreide. Die Menge der für Menschen gut genießbaren Eiweißstoffe, die in den U.S.A. in der Massentierhaltung verfüttert werden, während Millionen hungern, entsprach 1968 ungefähr dem Proteinmangel auf der ganzen Welt. Das Stück Fleisch gibt außerdem gar nicht so viel Proteine und Spurenelemente her, wie der deutsche Glaube an einen anständigen Braten verspricht. Fleisch enthält nicht mehr Protein, 25 %, als Nüsse, Käse oder Fisch. Auch stimmt das Märchen von dem wesentlichen Qualitätsunterschied zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß nicht, bei dem das Korn als minderwertig gilt. Wie Frau mit wenig Fleisch gut ißt und die Natur schon, hat Frances Moore-Lappe in einer Ökodiät aufgeschrieben. Sie leitet das Institut für „Ernährungs- und Entwicklungspolitik“ in San Francisco, das Zusammenhänge zwischen unserer ungesunden Ernährung und dem Hunger in der Dritten Welt entdeckt, die die Bitte wieder aktuell erscheinen lassen: unser täglich Brot gib uns heute und vergib uns unsre Schuld! ...

Überproduktion von Lebensmitteln, die dann verfüttert oder verbrannt werden müssen, um die Marktpreise zu halten, und der Hunger und die Mangelkrankheiten von Millionen sind die verschiedenen Seiten der einen Medaille, einer Landwirtschaft, die nach dem Profit multinationaler Konzerne organisiert wird, die auf die Dauer die Erde wüst und unfruchtbar macht. Die riesigen Monokulturen für Getreide oder für Rinderherden führen zur Erosion des Bodens, die Industrieabgase und -abfälle zu Klimawechsel, zu Überschwemmungen, zu geringerer Sonneneinstrahlung oder zum Austrocknen des Bodens. Wenn wir gesünder leben, weniger Fleisch und mehr gutes Brot essen wollen, brauchen wir Leute,

die mit Geduld die Kraft des Bodens wieder zurückgewinnen, die in der Dritten Welt und bei uns in den sogenannten strukturschwachen Regionen die Erde mit sanften Techniken bearbeiten.

Im Lächeln über die „Körnerfresser“, die Leute, die aus den Ballungszentren aufs Land fliehen und handwerkliche Kooperativen aufbauen, steckt eine Menge Unsicherheit und Aggression gegen Minderheiten, gegen die, die aus den Ritualen des Fortschritts ausbrechen und neue Rituale suchen, die nicht nur die Herrschaft über Menschen, sondern auch die Herrschaft über die Natur aufheben könnten. Es gibt gute Gründe, als Frau gegenüber alternativen Lebensformen mißtrauisch zu bleiben und gesundes Essen und sanfte Technik nicht als Ersatz für den Kampf um die eigene Identität zu nehmen. „Brot und Rosen“ könnte für uns aber bedeuten, mit der Änderung unserer Eßgewohnheiten einen eigenen Lebensrhythmus zu finden, die Natur und das Essen nicht nur als Materie, als Stoff, der auszuschlachten, reinzustoßen, wegzuschmeißen, zu verwerten ist, zu betrachten. In dem Sinne ist das Brot, der Umgang mit dem Weizenkorn ein Gleichnis dafür, wie wir mit der Erde und mit unserer Natur umgehen.

Alte, sogenannte primitive Kulturen achteten und verehrten das Korn, in dem wichtige Lebensenergien konzentriert sind. Die Kraft von Sonne, Mond und Erde darin erlebten sie als geistige Kräfte, die durch das Essen vermittelt werden können. Beim christlichen Abendmahl, beim jiddischen und islamischen Fastenmahl wird das Brot gebrochen und geteilt. Mit dem Teilen des Brotes wurde Gemeinschaft, Versöhnung und Hoffnung gestiftet und ausgedrückt.

Lebensmittelkarten, Kalorientabelle, steigende Brotpreise, Plünderung von Lebensmittelläden in Slums, weggeschmissene Schulbrote, gehetzte Brotpause am Fließband oder an der Imbißstube, Brot aus aller Herren Länder im Sortiment des Kaufhauses des Westens, Duft von türkischem Brot in Kreuzberg, der ausgestreckte Hungerarm eines Kindes auf dem Plakat von „Brot für die Welt“, Frauen, die in einem Korb Früchtebrot in Kneipen verkaufen, all diese Bilder zeigen, daß unsere Erfahrungen mit Brot heute zersplittert sind, kaum finden wir die Ruhe, Brot meditativ zu genießen. Vielleicht packt euch aber die Lust, bei einer Lebensmittelcooperative mitzumachen und Getreide und Gemüse aus dem noch unverseuchten Lüchow-Danzenberg zu holen, oder mal genüßlich auf einigen Körnern rumzukauen. Lang lebe die feministische Müsli-Schale!

Eva Quistorp