

THALYIA/RÄTUEBER NR. 11



Weg mit  
dem Körperfett!

VERLAG  
FRANZ STEINER VERLAG G. M. B. H. | LEIPZIG

Sabine Merta

## Wege und Irrwege zum modernen Schlankheitskult

Diätkost und Körperkultur  
als Suche nach neuen  
Lebensstilformen 1880–1930

Geschichte

Studien zur Geschichte des Alltags – Band 22

Franz Steiner Verlag

## Steinmetzbrot

Zu den Brotreformern gehört auch Stefan Steinmetz (1858–1930), der 1890 ein nährwert-schonenderes Naßschälverfahren des Getreidekorns erfand.<sup>557</sup> Die Arbeitsweise seiner Wasch- und Enthüllungsmaschine beschrieb er in seiner Schrift „Unser tägliches Brot, wie es ist, und wie es sein sollte“<sup>558</sup> wie folgt:

„Die Wäscherei ist eine Getreidereinigung für sich insofern, als dabei vom Getreide die spezifisch leichtere Spreue, Brandkugel, ausgefressene Körner mit dem ablaufenden Wasser und die spezifisch schweren Beimengungen, wie Steine, Eisen etc. durch die besondere Schnecke abgeschieden werden können, hingegen die Bewegung des Wassers so gestaltet ist, daß das vollgewichtige Getreide schwimmend gerieben und durch die Vorwärtsbewegung des Schneckenganges aus dem Wasser gehoben wird. In der Schleudervorrichtung kann der Wassergehalt ganz nach der Art des Getreides geregelt werden und wird eine Menge aufgeweichten Schmutzwassers abgeschieden, wovon ein Tropfen tausend und abertausend Pilzkeime enthält. Wenn das Getreide von der Schleuder durch die langsam gehenden Weichschnecken in die eigentliche Enthüllungsmaschine eintritt, soll das zugegebene Wasser ganz von den Holzfaserhüllen aufgenommen sein. Die Enthüllungsmaschine ist eben so einfach in ihrer Durchführung als vielfach in ihrer Wirkung. Ohne Bruch- und sonstige Verminderung der Nährstoffe, werden durch die Reibung der Körner unter einander die Hüllen abgedrückt, durch die ständige eigenartige Durchlüftung sofort entfernt und allein dadurch das Getreide getrocknet. Beim Waschen mit darauffolgender Enthüllung jedoch kann jede Sorte Weizen oder Roggen, ob hart oder weich, gleich gut bearbeitet werden, denn es ist praktisch, wie wissenschaftlich nachgewiesen, daß das Innere des Getreides beim Waschen und sofortigem Enthülsen nach meinem Verfahren unberührt und unverändert bleibt.“<sup>559</sup>

Dabei blieben die ernährungsphysiologisch wertvollen Randschichten mit Mineralstoffen und Vitaminen, der Getreidekeim mit ergänzenden Wachstumshormonen und die verdauungsfördernden Ballaststoffe der Kleie erhalten. Steinmetzsche Mahlverfahren wurde 1892 sogar patentiert und garantierte die Vollwertigkeit des Getreidekorns. Er agitierte ebenso in Broschüren und Büchern wie „Unser tägliches Brot, wie es ist, und wie es sein sollte!“<sup>560</sup> „...Mobilmachung aller Brotesser gegen die Unvernunft in der Ernährung“<sup>561</sup> und „Fehlerhafte Ernährungswirtschaft besonders beim Mehl und Brot die Ursache von Krankheit und Teuerung“<sup>562</sup> für das Vollkorn. Er beabsichtigte, mit dem Reingewinn seiner Publikationen, eine finanzielle Grundlage für die Gründung einer „Gemeinnützigen Deutschen Brot-Reform-Vereinigung“ zu schaffen, was ihm allerdings nicht gelang.<sup>563</sup> Auch er war davon überzeugt, durch eine Verbesserung des Nähr- und Gesundheitswertes des Brotes die Krankheits- und Sterberate in den überfüllten Arbeiterquartieren der Großstädte senken zu können, da das Brot seiner Ansicht nach das wichtigste Hauptnahrungsmittel im Speiseplan aller Schichten sei und damit der allgemeinen Volksgesundheitspflege diene.<sup>564</sup> Sein Brotsystem fand sogar die Zustimmung des Münsteraner Ernährungswissenschaftlers und Nahrungsmittelchemikers Joseph König, aber nur wegen der Schonung von Proteinstoffen (Eiweiß), die in der damaligen Ernährungswissenschaft hoch geschätzt wurden und deshalb vor allen anderen Nährstoffen Vorrang hatten und nicht wegen des

557 Ungewitter (1908), 76.

558 Steinmetz, Stefan, *Unser tägliches Brot, wie es ist, und wie es sein sollte: Ein Beitrag zur Anbahnung einer gesunden Volksernährung: Ein Beitrag zur Anbahnung einer gesunden Volksernährung* (Leipzig, 1894).

559 Steinmetz (1894), 11.

560 Steinmetz, Stefan, *Unser tägliches Brot, wie es ist, und wie es sein sollte* (Leipzig, 1894).

561 Steinmetz, Stefan, *Mobilmachung aller Brotesser gegen die Unvernunft in der Ernährung* (Freiburg, 1914).

562 Steinmetz, Stefan, *Fehlerhafte Ernährungswirtschaft besonders beim Mehl und Brot* (Dresden, 1925).

563 Titelblatt des Buches „Mobilmachung aller Brotesser“.

564 Steinmetz (1894), 1–14.

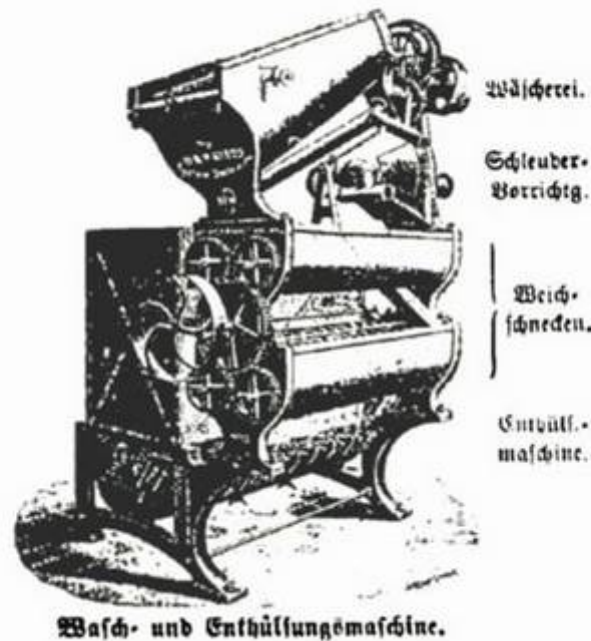


Abbildung 26: Patentierte Wasch- und Enthülfungsmaschine nach Steinmetz Quelle: Steinmetz (1894).

Erhalts wichtiger Nährsalze und Ergänzungsstoffe, wie bereits einige Ernährungsreformer erkannt hatten.

Dem Brotreformer mißfiel vor allem die steigende Nachfrage des Volkes nach immer weißerem Mehl, das wesentlich wertloser, weil kleiefreier sei, und das prompte Reagieren der Produzenten auf diesen Wunsch ohne Rücksicht auf die allgemeine Volksgesundheit, da nur die Farbe den Geldwert bestimme und die hohe Ausbeute an weißem Mehl den Gewinn sichere. Er unterschied deshalb zwischen „Luxusmehlen“, welche zu Gebäcken und als Zuspeisen zum Fleisch verwendet wurden, und „Brotmehlen“, welche für die Zwecke der Volksernährung verwendet wurden. Das Weißmehlthema wurde auch später öffentlich in Zeitschriften diskutiert. Steinmetz kritisierte die industriellen Massenproduktionsverfahren und „die künstliche Düngung“, die das Brot „weniger backfähig“ mache. Er forderte zur Erhaltung der Volksgesundheit die allgemeine Einführung seines Verfahrens in die Müllereibetriebe und glaubte, durch die Herstellung eines billigeren und nahrhafteren Vollkornbrottes für alle Schichten sozialreformerisch wirken zu können. Noch heute wird für das Steinmetzbrot im Reformhaus mit dem Slogan geworben: „Nur Steinmetz wäscht und enthülst“.