

und ist zum Verbacken untauglich. Man verschaffe sich daher eine Schrotmühle und mahle den Weizen bei jeweiligem Bedarf selbst. Das Mehl muß mittelgrob sein, wenn es zu fein ist, wird das Brot zu fest. Nimm einen Liter laues Wasser, einen Eßlöffel Salz, zwei Eßlöffel Zucker und zwei Eßlöffel Öl und rühre die Mischung. Rühre soviel Mehl hinein, daß ein dicker Teig entsteht, der noch mit dem Kochlöffel bearbeitet werden kann. Rühre rasch und gründlich. Dann bedecke das Gefäß mit einem Tuche und lasse es an einem mäßig kühlen Orte drei bis sechs Stunden, je nach der Jahreszeit, stehen. Wenn am frühen Morgen gebacken wird, kann der Teig am vorhergehenden Abende angemacht werden, in diesem Falle muß er an einem kühlen Orte aufbewahrt werden, um Sauerwerden zu vermeiden. Die gröberen Teilchen des Mehls schwellen durch dieses Einweichen an und machen das Brot leicht und luftig. Vor dem Backen muß der Teig gründlich, ungefähr eine halbe Stunde lang, geknetet werden, bis er gummiartig wird. Während des Knetens füge man nach und nach Weißmehl (nicht Vollweizenmehl) hinzu, bis der Teig anfängt fest zu werden. Nun bringe man ihn in gut geölte und mit Deckel versehene Backpfannen, welche höchstens zu zwei Drittel gefüllt werden dürfen, weil der Teig beim Backen noch steigt. Man schiebe die Pfannen in einen nicht zu heißen Ofen und lasse das Brot vier Stunden lang backen. Vor Ablauf von drei Stunden soll man es nicht bewegen. Um das Backen zu befördern, stelle man in eine Ecke des Ofens eine kleine Kanne mit Wasser. Wenn das Brot fertig gebacken ist, packe man es für ein bis zwei Minuten in ein nasses Tuch, um eine weiche Kruste zu bekommen, oder man bestreiche es mit einem Pinsel, zuerst mit Wasser und dann mit Eiweiß. Wenn es erkaltet ist, wickle man es in Wachspapier und bewahre es in einem irdenen, mit Papier bedeckten Topfe auf. So hält es sich 8—10 Tage. Dieses Brot ist außerordentlich schmackhaft, leicht verdaulich und befördert den Stuhlgang.

Um befriedigende Resultate zu erzielen, ist es außerordentlich wichtig, daß alle angegebenen Einzelheiten sorgfältig beobachtet werden, wie z. B. die sorgfältige Wahl des Weizens, das richtige Verhältnis von Salz und Zucker (1:2), das Beifügen von Weißmehl während des Knetens und die Dauer des Backens von vier Stunden. Letzteres ist besonders wichtig, um das Stärkemehl vollständig zu dextrinieren. Ungenügend dextrinirtes Stärkemehl verursacht immer Gärung. Auch Hefe soll nicht verwendet werden, wenn wir uns von dieser Krankheit, genannt Gärung, befreien wollen. Wir kommen nun zur Besprechung dieses wichtigsten Punktes der Diätetik, der Abhandlung über