

## **Terms and Conditions**

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

### Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

### Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Nur aus der Rückkehr zur Einfachheit und Natürlichkeit kann natürlicher Lebensgenuß, natürliche Lebensfreude erblühen: bemühen wir uns, unsere naturwidrigen Gewohnheiten allmählig abzulegen, fester Wille und Beharrlichkeit sollen unsere Fehler überwinden und uns in den Stand setzen, zu

wahrem Lebensgenuß, zur wahren Freiheit durch den Sieg über uns selbst zu gelangen.

Die wichtigste der Mehlspeisen, um die wir täglich bitten, ist

**66. Das Brot.** Schon seit sehr langer Zeit bis zum heutigen Tage hat das Brot in der menschlichen Ernährung eine große Rolle gespielt. Im Anfange wurde das Brot aus Mehl von grob zerriebenen Getreidekörnern hergestellt, bis mit zunehmender Kultur schwächeren Geschlechtern ein Brot aus feinerem Mehl zum Bedürfnis wurde, dessen größte Verfeinerung der heutigen Zeit, der Herrschaft der Dampfkraft vobehalten blieb und in den sogenannten Dampfmehlen zur Erscheinung kommt. Zugleich aber war es auch der Neuzeit beschieden, den Wert des Brotes aus ungebeuteltem nicht von der Kleie getrenntem Mehle für die Ernährung und Verdauung wissenschaftlich in's klarste Licht zu setzen: das Hauptverdienst in dieser Beziehung gebührt dem amerikanischen Arzte

Prof. Sylvester Graham\*),

einem ausgezeichneten Physiologen, der in der ersten Hälfte dieses Jahrhunderts in den Vereinigten Staaten von Nordamerika lebte und lehrte. Nach ihm erhielt das aus ungebeuteltem Weizen bereitete Brot den Namen

Grahambrot,

doch wird es jetzt meist Weizenschrotbrot oder kurzweg Schrotbrot genannt.

\*) (sfr. Grähäm.) Von seinem großen Werke: „Science of Human Life“ giebt es einen Auszug in deutscher Sprache: „Wissenschaft vom Menschenleben“ von Steinberg (für 75 Pfg. zu haben bei Max Breitkreuz, C. 2), welchen ich Jedermann zur Anschaffung aufs wärmste empfehle.