

Nr 121.

Av herr **Lindhagen**, om anställande av undersökning i vad mån
bröd av sammanmalet eller av siktat mjöl är hälsosamt
eller skadligt m. m.

Till de ljusningar som börja förebådas svenska folket efter världskrigets avslutning hör även återkomsten av det ljusa brödet, vitt bröd, bleksotsbrödet, dödsbrödet (pain de mort) såsom en fransk läkare kallat det.

Bortsett från alkoholspörsmålet ådagalägges i allmänhet mycket ringa intresse för *dietens betydelse för folkhälsan* och därmed också för så mycket annat. Detta är dock om något vad man skulle kunna kalla en realitet. Tyvärr är det dock så, att de mest närliggande realiteterna se vi icke, därför att vi äro så vana vid dem och därför undandragas de också den tillbörliga omvårdnaden av statsmakterna. En engelsk vetenskapsman har såsom en protest emot denna missaktning till och med uttalat den paradoxala satsen, att hela den sociala frågan är en fråga om dieten.

Vårt grundläggande näringsämne är *brödet*. Dess beskaffenhet skulle väl då intressera oss icke blott ur smakens synpunkt såsom före världskriget var händelsen utan även ur betydelsefullare synpunkter, vilket först med världskriget började äga rum.

För närvarande vet allmänheten ingenting om dessa saker och icke myndigheterna heller. Man får nöja sig med att lyssna till en del påståenden, som i några fall anses som obestriddliga och i de flesta fall lämnas obesvarade. Ett sådant påstående är beträffande mjölet, varav brödet bakas, att s. k. *sammanmalet mjöl* äger vida större näringsvärde än finsiktat mjöl, enär det förra innehåller sädeskornets alla närande beståndsdelar, under det i finsiktat mjöl de mest närande beståndsdelarna gått bort.

Detta påstående förefaller att vara ostridigt. Det har före världskriget varit föremål för vetenskapliga betraktelser både i Tyskland, England och Frankrike, så långt min kunskap sträcker sig. Ja, en fransk läkare går så långt, att han förklarar, att om fransmännen, som under senare tider företrädesvis brukat bröd av finsiktat mjöl, återginge till sina förfäders sed att använda sammanmalet mjöl till brödet, så skulle det franska folket göra ofantliga ekonomiska besparingar, deras kroppsliga styrka skulle höjas i hög grad och än mer den gamla franska anden, säger han, skulle återkomma i sin forna klarhet och kraft.

Åtskilligt ankommer också på *metoden för bakningen*. Man har påstått förr, att bröd av sammanmalet bröd vore lättsmältare än det andra. Ett annat påstående är att efter det mörka brödets införande genom krigstidsregleringen ha många tagit skada i sin matsmältning. Sannolikt är det här bakningens fel, ty ett mjöl med större näringsvärde bör väl kunna bakas så att det också på ett lämpligt sätt kan tillföra kroppen detta högre värde. Egen erfarenhet har givit mig det intrycket att det skånska bakningssättet med sura, mörka limpor är ganska påfrestande, och det nuvarande kristidsbrödet gör åtminstone ingen människa glad. Det fanns emellertid före världskriget ett bröd av sammanmalet mjöl, som gjorde människan både glad och stark. Det var det gamla landsbygdebrödet i form av bruna, vanligen runda och tjocka kakor bakade på ett utmärkt sätt av det sammanmalda mjölet. Detta bröd förekom åtminstone i myckenhet i Norrland och mellersta delarna av riket. När man åt det, kändes en märklig kraft genomströmma kroppen och en sund mättnad inställde sig mycket snart. Det är det brödet vi vilja ha tillbaka, många, åtminstone ha vi en rättighet att det beredes tillgång till ett sådant bröd för den, som vill ha det.

Härtill kommer en annan sak. Det har åtminstone från sakkunnigt håll försäkrats mig, att utav nutidens vanliga näringsmedel är ingenting så *skadligt för tänderna* som bröd av finsiktat mjöl, i all synnerhet dylikt vetebröd. Frågar man i Dalarna, varför dalfolket i allmänhet är så kraftigt och har så vackra och friska tänder, svaras ganska allmänt, att det till stor del beror därpå att de äta endast groft, väl bakat bröd av sammanmalet mjöl. Denna folksed lära de taga med sig till andra orter, där de själva baka sig sådant bröd och ej äta något annat. Ett folk med sunda levnadsvanor, som ofrånkomliga gå i arv från släkte till släkte, har däri en källa till kraft och utveckling som knappast överträffas av något annat.

När världskriget kom och knapphet på mjöl inställde sig, blev man nödsakad att tillvarataga sädeskornets alla beståndsdelar för att få så

mycket mjöl som möjligt. Riksdagen år 1915 anmodades avgiva yttrande över förslag till förordningar i sådant syfte och avgavs detta utlåtande i enlighet med lagutskottets tillstyrkan i dess betänkande nr 3. I den kungl. propositionen hade man liksom i livsmedelskommissionens yttrande företrädesvis fäst sig vid den kvantitativa sidan av saken. I förbigående yttrades allenast något om att vid bakning med sammanmalet mjöl erhöles »ett närande ävensom billigare bröd». För närvarande gäller ännu den senaste förordningen, dagtecknad den 19 november 1916, avseende påbud om utmalning intill minst 75 procent av både vete- och rågmjöl. År 1915 var det ännu endast fråga om rågmjölet. Nu lär en viss lättnad i reglerna för bakning hava inträtt, men för malningen gälla ännu 1916 års bestämmelser.

Emellertid hoppas nu allmänheten att småningom kunna komma tillbaka till de gamla goda tiderna, då wienerbrödet var läckerheten till kaffet och det franska brödet det mest eftersökta till smörgåsarna. Vederbörande myndigheter förebåda också en sådan utveckling och såsom skäl för densamma plägar anföras, utom allmänhetens smak i främsta rummet, dessutom att det siktade mjölet skall vara något hållbarare samt att genom bortsiktningen uppkommer en del näring till djuren, väl behövlig i dessa tider av foderbrist.

Gent emot dessa planer bör man ha rätt å andra sidan att förvänta någon gång, att myndigheterna också intressera sig för den ovan nämnda vida större betydelsen för människokroppens näring och tandvården av det sammanmalda mjölet såsom grundbeståndsdel även i ett mjukt bröd. Man borde kunna hoppas, att världskriget varit en tillräckligt kraftig påstötning för att föra även denna realitet åtminstone så mycket framåt, i stället för att åter falla tillbaka i sitt forna läge. Det finnes i varje händelse åtskilliga medborgare i landet, som för sin egen räkning kräva en sådan utredning, en oväldig upplysning om hur det rätteligen förhåller sig. Om man ej kan lämpligen föreskriva en viss slags mjölblandning och bakning, som vetenskapligt och praktiskt visats vara den bästa, böra dock åtminstone de, som önska sig tillgång till ett sådant bröd som ovan sägs, även beredas tillfälle att få det.

Det hemställes alltså,

att riksdagen ville hos Kungl. Maj:t anhålla, att en vetenskaplig och praktisk undersökning måtte verkställas, i vad mån bröd av sammanmalet eller av siktat mjöl är hälsosamt eller skadligt ur näringens och tandvårdens synpunkter, och i vad mån bakningssättet

härvid har betydelse, samt att, därest såsom hitintills ansetts, ett väl bakat bröd av sammanmalet mjöl visar sig äga företräde, tillfälle må beredas dem, som önska sig sådant bröd, att även kunna bekomma det.

Stockholm den 31 januari 1919.

Carl Lindhagen.