

# Kokkonst 1890-1899 - samling av trycksaker - 32

*Vardagstryck*





## Aleuronatbröd.

**E**tt så urgammalt näringsmedel som bröd är och en så enkel sak det i sig själf är, har det dock undergått oupphörliga förbättringar. Det är ju klart, att det allmännaste af alla födoämnen icke kan göras *för* godt.

Dessa förbättringar ligga i första hand på landtbrukets område, som har till uppgift att genom jordens vetenskapliga skötsel och val af utsäde draga största möjliga mängd säd af bästa slag ur jorden; de ligga på landtbruksmaskinfabrikationens område, som har att förmedla snabbaste och renligaste brödsäde; de ligga uti samfärdsmedlens utveckling, hvilka befordra säden från nykoloniserade länders rika jord till överbefolkade och mest näringsbehöfvande delar af de gamla kulturländerna; vidare uti kvarnindustriens uppgift att framställa sädens rena näringshalt så fullkomligt som möjligt; de ligga vidare och icke minst naturligt på själfva bageriets område, i förening med därmed förbundna flerfaldiga industrigrenar.

Men huru än dessa förbättringar hafva kunnat höja mänsklighetens tillgång af bästa och billigaste bröd, så stanna dock alla vid den naturliga gränsen för sädens egen näringshalt, hvaruti också ligger en begränsning för brödets användning, som är af djupaste betydelse.

Brödet är utan gensaga det mest tilltalande och angenämaste näringsmedlet; detta visar bäst så väl uttrycket "dagligt bröd", hvilket vi begagna såsom inbegreppet af vårt lifsuppehälle, som ock det förhållandet, att det är den enda föda, som vi alltid och gärna njuta hur länge som helst och utan afbrott. Om vi likväl icke äro i stånd att hjälpa oss fram med blott brödföda, så bevisar just detta, att bröd är ett ensidigt näringsmedel af otillräcklig näringskraft. Egendomligt nog ligger orsaken därtill just uti den beståndsdel af säden, hvarförutan den näppeligen öfverhufvud skulle hafva blifvit brödfukt.

**Sädeskornet** består hufvudsakligen af tre delar: cellulosa, ägghvita och stärkelse; vatten, fett och aska kunna vid förevarande sida af saken lämnas utan afseende. Alldeles värdelös för näringen är bland dessa ämnen cellulosan (kornets cellämne, skalets träfiber); det är just det ämne, för hvars skull människan upp-  
rödjer de för henne näringslösa skogarna, som utgöras däraf, och förvandlar de sträckor, där de stått, till näringsrika sädesfält. I jämförelse med *kornets hufvud-*





*beståndsdel, den närande stärkelsen*, som utgör 70—80 proc. i det afskalade kornet eller mjölet, är ägghvitehalten mycket ringa, blott 8—9 procent, således endast tiondedelen af den förra. Och likväl är denna till mängden så underordnade substans — ägghvitan — af den djupaste betydelse. Å ena sidan är det blott hon, som gör sädeskornet dugligt att blifva ett frö, d. v. s. sätter det i stånd att frambringa ny frukt. Vidare ligger också i ägghvitan grunden till kornets särskilda egenskaper såsom brödfrukt, såväl för brödberedningskonsten som ock för näringen.

Ett födoämnes värde ligger naturligtvis i dess kemiska värde för näringen. Fysiologien i egenskap af läran om näringen, visar oss, att stärkelsen visserligen utgör ett viktigt näringsämne såsom värme- och kraftbildande, men ingalunda är tillräckligt för lifvets underhåll. Vid uteslutande stärkelsenäring skulle kroppen gå under. Ty lifvet förnötes vid omsättningarna af det ämne, hvaraf kroppen själf till sina väsentliga beståndsdelar uppbygges och består. Och detta ämne är just **ägghvita**, växtens och djurets liksom vår egen kropps grundämne: bäraren af allt lif, hvarför utan intet lif finnes. Af detta ämne förbrukar kroppen dagligen minst 100 gram för att uppehålla lifvet, och denna förbrukning måste ersättas, då han eljes tär på sin organism och hälsan därigenom rubbas och skadas. Dessa 100 gram synas vara en obetydlighet, och likväl uppnås de i flera fall ej, då ägghvitan alltid är till mängd mycket underordnad andra ämnen, i hvilka den plägar förekomma.

Inskränka vi oss till bröd, så ligger den naturliga gränsen, hvarom vi ofvan talade såsom om begränsningen för de mångfaldiga förbättringarna af brödet, just i den ringa, ju allt för ringa ägghvitehalten hos sädeskornet. Denne — såsom sagdt belöpande sig till blott 8—9 proc. — nedgår uti brödet genom det för bakningen nödvändiga vattnet, hvilket plägar utgöra något mer än 40 proc. däraf, naturligtvis ännu ytterligare och uppgår i medeltal blott till 5—6 proc. Om vi således vilja dagligen upptaga sagda för lifvet oundgängliga minsta belopp ägghvita af 100 gram, så måste vi äta ungefär 2,000 gram eller fyra skålpund bröd. En sådan mängd kan naturligtvis en människa ytterst sällan äta; öfver hufvud ätes knappt fjärdedelen, ett skålpund, bröd om dagen, och därmed får kroppen alltså endast 25 å 30 gram ägghvita, eller ungefär  $\frac{3}{4}$  af erforderligt belopp näring af ägghvitsämne, som då vanligen måste fyllas af animaliska födoämnen. De senare blifva därigenom den öfvervägande delen af vårt lifsuppehälle, hvilket är så mycket beklagligare, som köttföda är så mycket dyrare, så mycket mindre naturenlig och så mycket menligare för hälsan (genom i ofantlig utsträckning förekommande kreaturssjukdomar), än det billiga, aldrig motbjudande, rena, sunda dagliga brödet.

Då nu djuren bevisligen också blott upptaga ägghvita utur de växter de förtära, så är det klart, att något medel måste finnas att direkt upptaga ägghviteämnen ur själfva växtvärlden i stället för att, såsom vanligen sker, hämta den ur djurens kött. Och om detta lyckas, skall man på det enklaste sätt fylla brödets otillräckliga ägghvitehalt och kunna i fullaste mening göra brödet till hvad man därmed betecknar i uttrycket "dagligt bröd" — **till ett fullkomligt näringsmedel.**

Denna uppgift, sedan länge tillbaka framställd af de främsta auktoriteterna uti läran om näringsämnen, men alltid olöst på grund af stora tekniska svårigheter, har nu på ett förträffligt sätt blifvit löst af firman *R. Hundhausen* i Hamm





i Westfalen. Genom sina ihärdiga ansträngningar på födoämnenas område, där dess sedan årtal framställda hvete i puderform är berömd i hela världen såsom ett fabrikat af utmärktaste godhet, var denna firma först i tillfälle att lösa denna uppgift. Visserligen hafva svårigheterna först under loppet af flera år kunnat besegras, men så föreligger nu detta fabrikat — aleuronat eller vegetabilisk ägghvita — uti så ständigt lika kvalitet och så säkert bepröfvadt i vetenskapligt och praktiskt hänseende, att man här har att göra med något fullt färdigt. Nu är ock bakning med aleuronat lätt och fullkomligt lyckad.

Enligt firmans tillkännagifvande, lämnar den noggranna föreskrifter för framställandet af aleuronatbröd; alla gagnlösa försök bortfalla.

Aleuronatbröd är alltså ett bröd, hvars halt af ägghvita är så fullkomligt upphjälpt genom tillsats af aleuronat, att man faktiskt kan lefva, och lefva godt och sundt däraf utan tillhjälp af köttföda. Men jämte detta stegrade näringsvärde har det ännu andra fördelar, som icke kunna anslås för högt. Man vet, att stärkelserikt bröd lätt verkar förstoppande; stärkelsen själf är t. o. m. ett mycket använt medel mot diarrhé. För att nu förekomma denna olägenhet har man bakat in kliet, hvilket också skulle öka näringsvärdet, under det att naturligtvis det näringslösa kliet, hvars näringsämne är omgifvet af osmältbar cellulosa, tvärtom nedsätter detsamma. Men det är bevisadt, att kli förorsakar en alltför skarp retning på tarmarna och att till följd däraf en ansenlig mängd af brödets närande beståndsdelar icke upptages af kroppen, utan aflägsnas. Det mycket berömda **Grahamsbrödet** är således egentligen ett laxeringsmedel. Huru det nu kan ligga något förnuft i att ett födoämne, och detta ett så regelmässigt njutet, mera skall tjäna afföringen än näringen?!? — detta lär väl intet de förståndiges förstånd kunna förklara. Faktiskt är Grahamsbröd den råaste lösningen af brödfrågans problem och är en verklig näringens humbug.

Genom att förminskadt upptaga beloppet af stärkelse, som verkar menligt på ämnesomsättningen, kräver aleuronatbröd alldeles icke slika retningsmedel och är dem förutan ett lättsmält och ytterst välbekommande bröd af utmärkt kraftig smak.

Såsom allt nytt skall äfven aleuronatbröd blott småningom vinna burskap och själfklart blott hos dem, som kunna begripa dess höga värde. Först skall det väl visa sin betydelse såsom barnföda: — de äta ju så gärna bröd och det är för deras utveckling det bästa näringsmedel. I några bagerier säljas redan nu öfver 600 aleuronatbröd dagligen; blott till Schweiz såldes under de första månaderna af år 1891 500 centner aleuronat.

---

ÖFVERSATT FÖR ÖREBRO KEXFABRIK.

---

Örebro, Bohlinska Boktryckeriet, 1897.



