

Unser tägliches Brot

Das bewußte Ernährungsverhalten beginnt beim kritischen, umweltbezogenen Einkaufen.

Bedarfsgerechtes Ernährungsverhalten ist Grundvoraussetzung für Gesundheit und körperliches und seelisches Wohlbefinden. Abgesehen von Genuß und Befriedigung liefert die Nahrung biologische Wirkstoffe und Energie, um den Organismus aufzubauen, zu erhalten und zu erneuern, sowie dessen gesamte Funktion sicherzustellen.

Unsere Ernährungsgewohnheiten sind nicht nur Privatsache, sie sind auch Ausdruck unseres Umgangs mit der Natur und den natürlichen Rohstoffvorräten. Die Lebensmittelqualität steht somit in einer direkten Beziehung zu unserer Agrar-, Wirtschafts-, Umwelt-, Gesundheits-, und Verbraucherpolitik. Solange Wasser, Boden und Luft täglich als Müllablageplatz

unserer Gesellschaft mißbraucht werden, haben unsere Lebensmittel keine Chance, qualitativ hochwertig und gesundheitlich unbedenklich zu sein.

Seit alters her haben sich unsere Ernährungsgewohnheiten wesentlich verändert. Die früher weitgehend unbearbeitete Nahrung wurde immer mehr zur einer protein- und fettreichen, ballaststoffarmen Kost auf hoher Verarbeitungsstufe. Deswegen beginnt das bewußte Ernährungsverhalten beim kritischen, umweltbezogenen Einkaufen mit Konsequenzen für unsere Gesundheit, unsere Umwelt und unser Umweltbewusstsein.

Z.B. Brot

Brot ist seit alters her eines unserer wichtigsten Grundnahrungsmittel. Die Frage nach dem gesundheitlichen Wert des Brotes ist schwerwiegend und weitreichend. So ist es von allergrößter Bedeutung, mit welchen Methoden das Getreide angebaut wird. Ebenso prägt die Mahltechnik und die Brotherstellung die "Gesundheit" des Brotes mit.

Geschichte des Brotes

Der Anbau von Wildgräsern und deren Weiterzucht geht zurück in die Zeit, als der Mensch begann, seßhaft zu werden. Anfänglich wurden die Getreidekörner roh gekaut, später zwischen Steinen vermahlen und als Brei gegessen. Legte man diesen Brei auf einen heißen Stein, konnte daraus ein Fladenbrot gebacken werden. Noch heute wird in vielen Dritte-Welt-Ländern Brot auf diese Weise gebacken.

Man vermutet, daß die eigentliche Brotzubereitung in Ägypten entdeckt wurde. Durch natürliche Hefen wurde im Teig eine Gärung ausgelöst, und beim Backen entstand dann das erste eigentliche Brot, als geformtes räumliches Gebilde. Brot nahm in allen alten Kulturen einen sehr wichtigen Platz ein. Sowohl in Ägypten, als auch in Griechenland wurde Brot als Geschenk der Götter empfunden. Es wurde zum Symbol für den Leib Christi.

Mit der Entdeckung der Neuen Welt im 15. Jahrhundert veränderte sich nicht nur das Weltbild, sondern auch die Ernährungsgewohnheiten. Trotz der Bereicherung des Speisezettels durch Mais und Kartoffel behielt das Brot seine erstrangige Stellung bei.

In unserem Jahrhundert ist der Brotkonsum stark zurückgegangen, und das jetzige Brot hat nicht mehr viel zu tun mit dem Nahrungsmittel von früher. Das Auszugsmehl ist bei vielen Broten Hauptbestandteil, und Zusatzstoffe sowie Pestizid-Rückstände gehören genauso zum Brot wie das Wasser und das Salz.

Zusatzstoffe

Zusatzstoffe sollen nicht von vornherein als Schadstoffe bezeichnet werden. Eine Reihe von ihnen, so beispielweise viele Konservierungsstoffe, verhindern erst die Entstehung von Schadstoffen. Eine differenzierte Betrachtung führt aber auch zu dem Schluß, daß die Abwägung zwischen Nutzen und Schaden bei einigen Zusatzstoffen sehr schwierig ist, andere sind, wenn auch ihre Schädlichkeit nicht bewiesen ist, zumindest überflüssig.

Welche Zusatzstoffe sind im Brot zugelassen?

Laut der Zutatenliste der ULC (Oktober 1990) sind folgende Zusatzstoffe für die Brotherstellung zugelassen:

Konservierungsstoffe: Sorbinsäure wirkt gegen Schimmelpilze und wird deshalb in verpacktem Schnittbrot eingesetzt.

Mehlbehandlungsmittel: Als Mehlbehandlungsmittel kommen Ascorbinsäure (Vitamin C, E300), Cystin, Cystein und Cysteinhydrochlorid in Frage. In Fertigmehlen für Brot können bestimmte Emulgatoren (E471) und Verdickungsmittel (E412) als Frischhaltungsmittel für das Brot enthalten sein; in Fertigmehlen für Kuchen und feine Backwaren auch noch andere Zusatzstoffe.

Backtriebmittel: In Backtriebmitteln werden Phosphatsalze als Säureträger eingesetzt.

Trennmittel: Trennmittel verhindern das Ankleben des Brotes an Formen und Blechen.

Verdickungsmittel: Sie werden da verwendet, wo eine sämige Konsistenz erwünscht ist. Johannisbrot- und Quarkmehl werden aus Samen von Hülsenfrüchten gewonnen und z.B. als Bindemittel in Fertiggerichten, sowie als Stabilisatoren und als Frischhaltungsmittel in Brot und Backwaren eingesetzt.

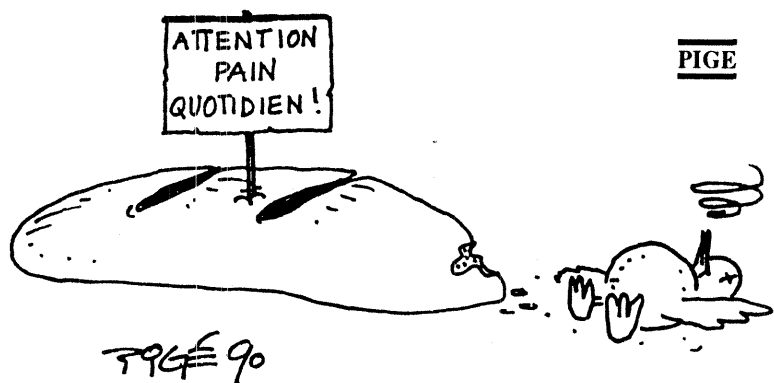
Diese Stoffe sind zwar nach dem heutigen Erkenntnisstand nicht gefährlich, aber zumindest Lebensmittelallergiker sollten besser auf diese Stoffe verzichten. Bleibt die Frage, ob die Verwendung von Zusatzstoffen notwendig ist. Daß es möglich ist, Brot ohne chemische Zusatzstoffe herzustellen, beweisen viele alternative Bäcker im In- und Ausland.

Wenn man die Zusatzstoffe ein wenig genauer betrachtet, stellt sich heraus, daß diese fast nur dazu dienen, die Teigverarbeitung zu vereinfachen. Die immer weitergehende Industrialisierung der Bäckerbetriebe fordert einen Teig von immer gleichbleibender Qualität. Das von Natur aus nicht immer homogene Rohmaterial wird mittels Zusatzstoffen auf die erforderliche konstante Qualität gebracht. So entsteht das Standardbrot mit Standardgeschmack und Standardaussehen.

Die zentralisierte Erzeugung und die langen Transportwege würden Produkte und Rohstoffe verderben lassen, wenn sie nicht konserviert (z.B. bei verpacktem Brot) oder durch Ausmahlung gegen Verderb geschützt würden (weiße Mehle).

Auszugsmehl

Durch Ausmahlen von Getreide entsteht Mehl. Im täglichen Sprachgebrauch meint man mit Mehl im



allgemeinen Roggen- oder Weizenmehl. Das sind die Mehle, aus denen das meiste Brot gebacken wird. Zwischen beiden gibt es nur geringe Unterschiede. Beim Mahlen werden dem Mehl Anteile von Schale und Keim in unterschiedlichem Umfang entzogen, vom Vollkorn bis zum Weißmehl. Daraufhin entscheidet man beim Mehl verschiedene Typen. Die Typenbezeichnung sagt etwas über den "vollen" Wert des Mehles aus.

Weizenmehle z.B. gibt es mit folgenden Typenbezeichnungen: "Typ 405", "Typ 1150", "Typ 1050" und Weizenbackschrot mit "Typ 1800". Es wird behauptet, je niedriger die Typenbezeichnung sei, desto besser seien die Backeigenschaften. Dies ist nur sehr begrenzt richtig, es trifft im wesentlichen für ganz leichte Gebäcke zu. Umgekehrt gilt: Je niedriger die Typenzahl, um so schneller altert das Gebäck und schmeckt nicht mehr. Und: Je niedriger die Typenzahl, um so wertloser ist das Mehl für die Ernährung. Daß ausgemahlenes Mehl kaum von "Schädlingen" befallen wird, ist leicht erklärlich: Es enthält zu wenig Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Auszugsmehle sind zwar länger haltbar als Vollkornmehle und in Großbäckereien einfacher zu verarbeiten, aber für eine gesunde Ernährung sind diese Mehle als wertlos zu betrachten.

Nur noch ca. 15% unseres Einkommens wird für Lebensmittel ausgegeben. Dies kann nur möglich sein, wenn die Grundnahrungsmittel sehr billig sind. Dies wiederum ist nur möglich, wenn die Rohstoffe für die Lebensmittelherstellung billig produziert werden können. Was bedeutet dies für die Lebensmittelqualität?

Pestizid-Rückstände

Der Gesetzgeber läßt bewußt Pestizid-Rückstände in Lebensmitteln zu. Pestizide, auch "Pflanzenschutzmittel" genannt, sind Substanzen, die gegen schädliche oder auch nur unerwünschte Pflanzen, Mikroorganismen oder Tiere eingesetzt werden. Dazu zählen z.B. Herbizide zur Vernichtung von Unkräutern, Fungizide zur Beseitigung von Pilzen oder Insektizide zum Abtöten von Insekten. Rückstände sind Reste von Pflanzenschutzmitteln oder deren Abbauprodukten.

Die rechtlich erlaubte Menge solcher Rückstände von Pestiziden in Lebensmitteln ist in einem "Règlement grand-ducal" geregelt. In dieser Richtlinie ist festgelegt, in welchen Nahrungsmittelrohstoffen, welche Höchstmengen an Pestizid-Rückständen enthalten sein dürfen. Wird eine deutliche Überschreitung der festgelegten Höchstmengen festgestellt, müssen die jeweiligen Nahrungsmittel aus dem Verkehr gezogen werden.

Wie werden Höchstmengen festgelegt?

Orientierungsmaßstab bei der Festlegung von Höchstmengen für Rückstände in Lebensmitteln ist die sogenannte "gute landwirtschaftliche Praxis". Was eine gute landwirtschaftliche Praxis ist, d. h. die praktische Anwendung der Pestizide, orientiert sich

daran, wie die meisten LandwirtInnen ihre Landwirtschaft betreiben, was rechtlich erlaubt ist, und was technisch möglich und üblich ist. Die bei einer solchen Landbewirtschaftung in den Lebensmittelrohstoffen verbleibenden Pestizid-Rückstände gelten dann als technisch unvermeidbar.

Ein zweites Kriterium ist die von den Stoffen ausgehende Gefahr für die menschliche Gesundheit. Damit es sich bei den unvermeidlichen Rückständen nicht um eine Menge handelt, die zu Schäden beim Menschen führen kann, wird mittels Langzeitfütterungsversuchen mit Tieren jene Wirkstoffmenge ermittelt, die keine feststellbaren gesundheitlichen Beeinträchtigungen hervorruft.

Dieses Verfahren läßt Kritik zu:

* Die Übertragbarkeit von Tierversuchen auf den Menschen ist äußerst fragwürdig.

* Der Höchstmengentest bezieht sich immer auf ein bestimmtes Lebensmittel und ein bestimmtes Pestizid. Unser Körper wird aber täglich mit den verschiedensten Pestiziden und anderen Chemikalien konfrontiert. Das Zusammenwirken verschiedener Rückstände liegt noch völlig im dunkeln und das Wissen über Abbauprodukte und deren Auswirkungen ist sehr gering.

* Das Festsetzen von Höchstmengen mag zwar verhindern, daß akute Pestizidvergiftungen nach dem Verzehr von Lebensmitteln auftreten, aber sie bieten keine Sicherheit vor Langzeitschäden.

Wenn wir die Liste der in Luxemburg erlaubten Pestizid-Rückstände betrachten, kommen folgende Überlegungen auf:

Sehr viele der aufgelisteten Pestizide gehören zu den halogenierten Kohlenwasserstoffen (CKW's). Solche Verbindungen kommen, bis auf wenige "Ausreisser", in der Natur nicht vor. Die Natur verfügt daher nicht über geeignete Mechanismen zum Abbau dieser, von Menschen geschaffenen, Gifte. Diese Verbindungen bleiben daher über extrem lange Zeiträume in der Umwelt erhalten (Wasser, Luft, Boden, Biomasse, Fett, Nervengewebe, Muttermilch, Samenflüssigkeit etc.). Viele Chlorverbindungen können, meist schon in kleinsten Konzentrationen, Veränderungen in der Erbmasse des Menschen auslösen und damit Erbkrankheiten und Fehlgeburten verursachen. Von den bisher bekannten 15.000 chlorierten Kohlenwasserstoffen steht die Mehrzahl unter dringendem Krebsverdacht.

DDT ist einer dieser Schadstoffe, die nur langsam oder fast gar nicht im Körper abgebaut bzw. ausgeschieden werden und sich deswegen im menschlichen Gewebe zu bedeutenden Mengen aufsummieren. Während kleine Mengen, einmalig aufgenommen, zu keinen erkennbaren Gesundheitsschäden führen, kann es nach Jahren stetiger geringer Aufnahme durch die akkumulierten Giftmengen zum Ausbruch von Krankheiten kommen. Die Verwendung von DDT ist deswegen in Luxemburg verboten. (Daß es trotzdem eine erlaubte Höchstmenge für DDT-Rückstände gibt, hat einerseits damit zu tun, daß

DDT aufgrund vergangener Anwendungen überall in unserer Umwelt vorhanden ist und andererseits, daß DDT in verschiedenen nicht-europäischen Ländern noch immer verwendet wird.)

Obwohl die maximal erlaubten Pestizid-Rückstände gering sind und keine akute Gefahr für die Gesundheit besteht, soll man sich dennoch bewußt sein, daß die Akzeptanz von Rückständen, den Einsatz von Pestiziden überhaupt erst voraussetzt.

Nicht nur die Pestizid-Rückstände bringen Probleme mit sich, auch die Herstellung ist nicht problemlos und mit vielen Gefahren behaftet.

Die Chemie-Unfälle in Seveso, Bhopal und Basel traten immer bei der Herstellung von Pflanzenschutzmitteln oder deren Zwischenprodukten auf. In Bhopal starben am 3. Dezember 1984 in einer Nacht über 3 000 Menschen. Bis 1990 sind nach Schätzungen indischer Ärzte mindestens 10 000 an den Folgen

des Giftgases Methylisocyanat gestorben. Die Substanz wird als reaktives Zwischenprodukt hauptsächlich zur Herstellung von Agrargiften wie z.B. Aldicarb, Aldoxycarb, Carbaryl, Carbofuran, Landrin verwendet.

Werbung

Anders als die Ernährungswissenschaftler es sich wünschen, sind unsere Kenntnisse über die Beschaffenheit unserer Lebensmittel nur gering. Wir wissen nur wenig über die Bestandteile von Fleisch und Brot, Gemüse und Obst.

Diese Unkenntnis wird von der Lebensmittelindustrie massiv ausgenutzt. Die Werbung schwindelt dem Verbraucher eine Information vor, welche ihrem Produkt ein positives Image, z.T. mit pseudowissenschaftlichen Floskeln, verleihen soll.

Erlaubte Pestizid-Rückstände in Getreide

Résidus de pesticides	Teneurs maximales en mg/kg (ppm)
Acéphate	0,02
Acide cyanhydrique et cyanures, exprimés en acidecyanhydrique	15,0
Alachlore	0,02
Aldrine/Dieldrine	0,01
Amitrole	0,05
Anilazine	0,1
Asulame	0,05
Azinphos-méthyl	0,05
3-chloraniline	0,5
Carbendazime	0,5
Bentazone	0,05
Benzoylprop-éthyl	0,05
Bifénox	0,05
Bifenthrine	0,1
Bitertanol	0,05
Bromophos	0,2
Bromophénoxime	0,1
Bromopropylate	0,05
Bromoxynil	0,1
Bromométhane	0,1
Bromure inorganique	50,0
totaux exprimés en ions Br	
Butocarboxime	0,1
Butoxyde de pipéronyle	10,0
Buturon (4-chloroaniline)	0,1
Camphéchlor (Toxaphène)	0,1
Captafol	0,05
Captane/Folpet	0,1
Carbaryl	0,5
Carbofuran	0,05
Carbophenothion	0,05
Carboxine	0,05
Chlorbenzilate	0,05
Chlordane	0,02
Chloridazon	0,1
Chlorméquat	5,0
Chlorobromuron	0,05
Chlorophenpropméthyl	0,1
Chlorothalonil	0,2
Chlorotoluron	0,1
Chlorpyrifos	0,05
Chlorsulfuron	0,01
Clofentézine	0,01
Cuivre	10,0
Cyanazine	0,05
Cymoxanil	0,05
Cyperméthrine	0,05
2,4 -D	0,1
Dalapon	0,05
Dazomet	0,05

2,4-DB	0,05	Malathion/Malaoxon	8,0
DDT	0,05	MCPA/MCPB	0,1
Deltaméthrine	0,05	Mécoprop	0,05
Déméton-S-méthyl	0,2	Mepiquat	0,5
Dialifos	0,05	Métaldehyd	0,2
Diallate/Triallate	0,01	Méthabenzthiazuron	0,05
Diazinon	0,05	Méthiocarb	0,05
1,2-Dibromoéthane	0,01	Méthoxychlore	2,0
Dicamba	0,05	Métobromuron	0,05
Dichlobénil	0,1	Métoxuron	0,05
Dichlofluanide	0,1	Métribuzin	0,1
Perthan	0,05	Naprobamide	0,05
Dichloropropène	0,05	Nuarimol	0,05
Dichlorprop	0,1	Ométhoate	0,05
Dichlorvos	2,0	Oxadixyl	0,01
Difenzoquat	0,1	Oxamyl	0,05
Diméthoate	0,2	Paraquat	0,05
Dinocap	0,05	Parathion	0,1
Diniconazole	0,05	Penconazole	0,05
Dinosèbe	0,05	Pendimethaline	0,05
Dinoterbe	0,05	Perméthrine	2,0
Diphénylamine	0,05	Phénmédipham	0,05
Diquat	2,0	Phosalone	0,05
Disulfoton	0,02	Phoséthyl	0,2
Dithianon	0,05	Phophamidon	0,05
Dithiocarmates	0,1	Phosphures	0,1
Diuron/Linuron	0,2	Phoxime	0,05
DNOC	0,05	Piricarb	0,1
Dodine	0,02	Pirimiphos-éthyl	0,02
Endrine	0,01	Pirimiphos-méthyl	4,0
Etephon	0,5	Prochloraz	0,5
Ethiofencarbe	0,05	Procymidon	0,1
Ethion	0,05	Propiconazole	0,05
Ethirimol	0,1	propoxur	0,05
Ethofumesate	0,1	Propyzamid	0,1
Ethoprophos	0,02	Pyréthrine	3,0
Etrifos	0,1	Pyrdate	0,1
Fenbutatin oxyde	0,1	Roténone	0,1
Fenpropimorph	0,2	Simazine	0,1
fentin-Acétate	0,05	Soufre	0,5
Flurénol	0,05	Sulfure de Carbone	0,1
Fluroxypyr	0,05	2,4,5,-T	0,05
Fonofos	0,05	TCA	0,05
Fuberidazol	0,05	TEPP	0,01
Glyphosate	10,0	Terbuthylazine	0,05
Guazatine	0,1	Tetrachlorure de carbone	0,1
Hexachlorocyclohexane	0,02	Tetradifon	0,05
Heptachlor	0,01	Thiabendazole	0,2
Hexachlorobenzène	0,01	Toxaphène	0,1
Imazalil	0,05	Trichlorfon	0,1
Ioxynil	0,05	Tridémorphe	0,05
Iprodione	0,2	Trifluraline	0,1
Isofenphos	0,05	Triforine	0,2
Isoproturon	0,1	Vamidothion	0,05
Lénacyle	0,1		
Lindane	0,1		

Der Hamburger Wissenschaftler Prof. Udo Baier untersuchte über 250 Lebensmittelanzeigen auf ihren Informations- und Wahrheitsgehalt. Fazit seiner Erhebung: Nur 3,5 % aller Anzeigen enthielten neben den flotten Sprüchen noch Informationen über die Produkteigenschaften.

Eine Informationsbroschüre des Luxemburger Bäckerverbandes hat die Auskünfte dieser Untersuchung leider bestätigt, wie folgendes Zitat aussagt. "Die Ernährungsphysiologie und die Medizin haben in immer höherem Masse den hohen Genuß- und Gesundheitswert des Brotes erkannt. Je mehr Brot man ißt, desto gesünder lebt man. Geschmack ist oft die eine Seite unserer Nahrung - Gesundheit eine andere. Daß Brot beiden Ansprüchen gerecht werden kann, macht es doppelt wertvoll. Denn unter der köstlichen Kruste stecken viele wertvolle Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor und Eisen, ausserdem das lebenswichtige, leicht bekömmliche Eiweiß, der wichtigste Aufbau- und Erhaltungsstoff für unseren Körper. Und die Vitamine B1 und B2 machen Brot zu einem der gesündesten Lebensmittel überhaupt. Dunkles Brot erhält mehr Rohfaserbestandteile und Vitamine. Helles Brot ist wegen seines geringeren Eigengeschmacks in der Krume für viele Kombinationen geeignet."

Der Verbraucher soll sich nun gut informiert wissen. Leider ist aber zu bemängeln, daß wesentliche Informationen in diesem, mit Farbbildern illustrierten Informationsblatt "vergessen" wurden. Wie schon erwähnt wurde, ist der Nähr- und Mineralstoffgehalt des Brotes nur davon abhängig, wie das Korn bearbeitet, sprich "ausgemahlen" wird. Beim Mahlprozeß wird je nach Ausmahlung ein mehr oder minder großer Teil der Fruchtschale und des Keimes entfernt.

Entscheidend ist der Gesamtverlust an Vitaminen und Mineralien beim Ausmahlen, der auch erklärt, warum „Schädlinge“ mit dem Feinmehl nichts anzufangen wissen und Ratten an Feinmehldiät zugrunde gehen (s. u.).

Bei Kollath (s. u.) ist folgende Gegenüberstellung zu finden (Angaben in mg/kg; Verluste sind nur Ca.-Angaben):

	Vollkorn	Feinmehl	Verlust (Typ 405/505)
Provitamin A	3,3	-	100%
Vitamin B1	5,1	0,7	80%
Vitamin E	24,0	-	100%
Eisen	44,0	7,0	85%
Nicotinsäureamid	57	7,7	85%
Calzium	120	60	50%
Kalium	4730	1150	75%

Wie man in der Tabelle sieht, enthält ein Weizenmehl mit 75% Ausmahlungsgrad nur 60 Mikrogramm Vitamin B1 gegenüber 290 Mikrogramm beim Vollkornmehl, ein Verlust also von fast 80%. Bei einem Ausmahlungsgrad von 40% haben die Müller es dann geschafft, den Vitamingehalt auf den absoluten Nullpunkt zu bringen; mit diesem Mehl werden Kuchen,

Brötchen und viele Weißbrote hergestellt.

Die zitierten Informationen gelten also nur für den speziellen Fall, bei dem echtes Vollkornbrot gemeint ist.



Ist jetzt Brot ungesund und umweltschädlich?

Nicht das ist die Frage, sondern wie können wir einerseits ökologische Gesichtspunkte und Fragen zu Formen des Landbaus in engen Zusammenhang mit der Qualität von Lebensmitteln bringen und andererseits den VerbraucherInnen ein Maximum an wertgebenden Inhaltsstoffen und ein Minimum an wertmindernden Stoffen, insbesondere Rückständen und Schadstoffen, geben.

Durch Umstellen von Ernährungsgewohnheiten kann jeder hierzu beitragen.

Die Vollwert-Ernährung z.B. berücksichtigt in ganzheitlicher Betrachtungsweise unseres Ernährungssystems die Herkunft, Produktion, Lagerung, Verarbeitung und Zubereitung unserer Lebensmittel sowie ernährungspysiologische Erkenntnisse, ökologische Erfordernisse und weltweite Auswirkungen unseres Ernährungsverhaltens. Es handelt sich um eine Ernährungsweise, in der ernährungsphysiologisch wertvolle, überwiegend pflanzliche Lebensmittel, möglichst aus kontrolliertem biologischem oder ökologischem Anbau verzehrt werden.

Dem Wunsch vieler Verbraucher nach umweltschonend erzeugten Lebensmitteln wird durch den ökologisch-kontrollierten Anbau Rechnung getragen. Diesen abzulehnen, weil auch in seinen Produkten Stoffe allgemeiner Umweltbelastung zu finden sind, ist widersinnig. Allerdings muß die Werbung für Produkte mit der Bezeichnung "Bio" oder ähnlichem auch kritisch betrachtet werden, weil dies Begriffe häufig mißbraucht werden.

In diesem Artikel wurde versucht, das Nahrungsmittel Brot auf dessen "Gesundheit" zu prüfen. Brot wurde als Beispiel genommen, weil fast jeder Luxemburger zwei Mal pro Tag Brot ißt. Aber ob es sich um Brot oder um Milch, Fleisch, Gemüse oder Obst handelt, die Schlußfolgerungen wären die gleichen geblieben.

Adri Van Westerup