



MAXIMILIAN STOCK/KESTONE

## Unser täglich Brot

Brot gehört nach wie vor zu unseren Grundnahrungsmitteln und ist aus einer gesunden, ausgewogenen Ernährung nicht wegzudenken. Allerdings haben verschiedene Backhilfsmittel den Berufsalltag der Bäcker verändert. Backmischungen lassen die Bäcker Zeit und Personal einsparen, das damit hergestellte Brot schmeckt allerdings vom Bodensee bis nach Genf sehr ähnlich. Ausnahmen bestätigen die Regel. Am besten wäre der Verzehr von Vollkornbrot, das den Blutzuckerspiegel nur mässig ansteigen lässt und gleichzeitig viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern liefert. Demgegenüber hat Weissbrot ausser Kohlenhydraten und Kalorien kaum etwas zu bieten.

VON MARIANNE BOTTA, DIENER, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH

Ein knuspriges Stück Weissbrot, beim Warten auf den ersten Gang des Menüs genüsslich verspeist; ein Stück Zopf, mit Butter und Honig bestrichen, als eigentlicher Höhepunkt des Sonntag-Morgen-Frühstücks; Café Complet, des Schweizer liebstes Znacht: Essen ohne Brot – in der Schweiz kaum vorstellbar.

Brot hat nicht nur hierzulande seinen festen Platz, Brot wird rund um die Welt als runde kleine oder grosse Laibe, flache Fladen, Kastenbrote, Zöpfe, Brezeln oder Brötchen gebacken und verzehrt.

Getreidemehl, Wasser, Hefe, etwas Salz: Mehr braucht es im Prinzip nicht, um ein gutes Brot herzustellen. Die Zutaten und das Endprodukt sind überall erhältlich und kosten nicht viel.

Trotzdem hat sich das Image von Brot in letzter Zeit zunehmend ins Negative verändert. Es soll dick machen, den Blutzucker über Gebühr erhöhen, um ihn anschliessend umso schneller wieder absinken zu lassen und viele unerwünschte Zusatzstoffe enthalten.

Diese Vorurteile treffen aber längst nicht auf alle Brote zu. Vollkornbrote erhöhen den Blutzuckerspiegel weit weniger schnell als Weissbrot, liefern dafür gesunde Inhaltsstoffe, und Backhilfsmittel sind ebenfalls nicht in allen Broten anzutreffen. Manche Bäcker, vom kleinen Quartierbeck bis zur Grossbäckerei, stellen Brote nach wie vor (oder wieder) nach alter Väter Sitte her. Wie Daniel Amrein, der unter dem Namen «Eigenbrötler» im luzernischen Wauwil Brote bäckt – ganz ohne Backhilfsmittel. Das war nicht immer so. Als er 1991 die Bäckerei seines Vaters übernahm, stellte er den Betrieb auf «modern» um: Backhilfsmittel hielten in Amreins Bäckerei Einzug. Vorübergehend. Nach

fünf Jahren kehrte er zur traditionellen Fertigungsweise zurück und verzichtete fortan auf Backhilfsmittel. Seine Brote sind zudem aus biologischem Mehl hergestellt und tragen die Knospe.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Auch ein Nicht-Biobrot muss nicht zwingend Backhilfsmittel enthalten, es kann auch traditionell hergestellt worden sein. Umgekehrt dürfen aus Biomehlen hergestellte Brote von Gesetzes wegen keine Backhilfsmittel enthalten.

### Uniformierter Geschmack

Modernes Backen, wie es auch Amrein während fünf Jahren praktizierte, heisst: Backhilfsmittel einsetzen, teure Gärschränke anschaffen, beim Müller standardisierte Mehle einkaufen, die dank Ascorbinsäure und anderen Zusätzen trotz unterschiedlicher Weizenqualität ein qualitativ immer gleichwertiges Brot ergeben.

Der Teig wird dabei in unzähligen Bäckereien der Schweiz aus gleichen oder ähnlichen Backmischungen bereitet, geformt und dann in Gärschränken zuerst auf minus sechs Grad Celsius gekühlt. Das blockiert die Hefetätigkeit. Irgendwann während der Nacht beginnt der Gärschrank aufzuheizen, wenn der Bäcker am Morgen in die Backstube kommt, muss er die fertigen Teiglinge lediglich backen. «Solches Arbeiten benötigt weniger Personal und etwa 20 bis 30 Prozent weniger Zeitaufwand, die Bäcker können länger schlafen. Bei dieser Art der Brotzubereitung kann man eigentlich kaum mehr etwas falsch machen», meint Amrein.

Weil normales Mehl eine solche Behandlung nicht tolerieren würde, braucht es zwingend Backhilfsmittel wie Emulgatoren



SCHWEIZERISCHE BROTTINFORMATION SBI

*In Twann am Bielersee wurde das bisher älteste, ganz erhaltene Brot Europas gefunden. Es wurde von den Pfahlbauern gebacken und stammt aus der Zeit um 3530 v. Chr. In seiner Form gleicht es etwas dem heutigen Walliserbrot.*

und Enzyme. Mit dem Resultat, dass ein «Pain Paillasse», ein Wurzelbrot oder auch ein Ruchbrot in Genf, Basel oder Zürich, aber auch in kleinen Dorfbäckereien auf dem Land, nahezu identisch schmecken – der Unterschied besteht höchstens in einem etwas höheren oder niedrigeren Preis. Dadurch ist Brot austauschbar geworden. Für viele Konsumenten spielt es heute keine Rolle mehr, ob sie es beim Dorfbäcker oder beim Grossverteiler einkaufen.

### Warum ein Dorfbäcker 20 verschiedene Brotsorten anbieten kann

Tatsache ist, dass funktionelle Backmittel Entscheidendes zur Brotherstellung beitragen. Sie korrigieren Mehlfehler und rationalisieren die Produktion, machen den Teig elastisch und luftig und geben dem Brot Volumen, Geschmack und eine verlängerte Haltbarkeit. Je automatisierter die Teig- und Brotherstellung abläuft, umso eher kommen Backmittel zum Zug. Backmittel sind mit Mehl gemischte Backzusätze. Gärstopp und Schockfrostung von Teigen ist ebenfalls nur dank Backhilfsmitteln möglich. Am häufigsten werden Enzyme, Emulgatoren und Ascorbinsäure eingesetzt. Es gibt unzählige verschiedene solche Zusätze, die zu den massgeschneiderten Broten mit einer immer gleichbleibenden Qualität

## Brotgeschichte(n)

Brot wird in der Schweiz seit Jahrtausenden gebacken. Die Wegbereiter waren die Pfahlbauer, die ab 6000 v. Chr. den Übergang vom Jäger und Sammler zu Ackerbau und Viehzucht vollzogen. Das Brot der Pfahlbauer wurde aus Körnern, Mehl und Wasser auf heissen Steinen gebacken und mit Asche bedeckt. Es konnte nur warm genossen werden – kalt wurde es nämlich steinhart.

Erst die Teiglockerung, also die Entstehung kleiner Bläschen im Teig dank Gärung, führte zu Brot, das auch kalt gegessen werden konnte. Erste gelockerte Brote stellten die Babylonier und die Ägypter her, ihre Brote waren Vorläufer unserer Sauerteigbrote. Getreidebrei wurde so lange stehen gelassen, bis sich die typischen Bläschen bildeten, welche das Brot locker und luftig machen liessen. Die Griechen verwendeten zur Teiglockerung nicht nur Sauerteig, sie stellten als Erste Hefe aus Hopfen und jungem Weinmost her. Auch im alten Rom war Brot, also «*panis*», sehr beliebt, es gab über 300 Bäckereien. Im frühen Mittelalter waren es vor allem die Klöster, welche über gut ausgerüstete Backstuben verfügten. Der Backofen des Klosters St. Gallen beispielsweise soll so gross gewesen sein, dass 1000 Laibe Brot gleichzeitig gebacken werden konnten. Neben der grossen Menge an Broten, welche die Klosterbäcker produzierten, war auch die Vielfalt der Gebäcke beeindruckend. So gab es gesäuertes und ungesäuertes Brot aus verschiedenen Getreidesorten, das auch unterschiedlich geformt wurde.

Mit dem Wachstum der Städte und der steigenden Nachfrage übernahmen dann professionelle Bäcker die Brotproduktion. Sie gründeten Zünfte mit strengen Vorschriften für die Qualität der Brote und die Sicherheit der Backöfen. Im 15. Jahrhundert wurde noch viel mehr Brot konsumiert als heute, Brot galt als Hauptnahrungsmittel. In Basel wurden täglich pro Person rund ein Pfund Brot gegessen. Dokumenten aus dem 16. Jahrhundert ist zu entnehmen, dass eine Klostermagd zwischen 700 g und 950 g Brot täglich erhielt. Heute essen die Schweizer/innen noch 132 g Brot und Backwaren pro Tag.

führen. Nicht zuletzt dank Backhilfsmitteln und Backmischungen ist überhaupt ein so immenses Brotsortiment möglich, wie es heute nahezu überall angeboten wird. Ohne sie wäre es einem Dorfbäcker kaum möglich, 20 oder mehr verschiedene Brotsorten anzubieten und deren Produktion mit einem Minimum an Personal überhaupt zu bewältigen.

Welche Backhilfsmittel eingesetzt werden dürfen, ist durch das Lebensmittelgesetz geregelt. Allerdings müssen Enzyme nicht deklariert werden, da sie meistens beim Backen zerfallen.

Backmittel bieten zwar weitgehende Erfolgsgarantien. Trotzdem lauern Gefahren: Die «Wundermittel» schaffen zum Beispiel Abhängigkeit vom Lieferanten. Und wer darauf verzichten will, braucht Erfahrung und Know-how. Das musste auch Amrein erfahren: «Bei meinem ersten Brot, das ich nach fünf Jahren Arbeit als moderner Bäcker mit Backhilfsmitteln ganz ohne solche backen musste, brauchte ich viele Anläufe, bis es mich optisch und geschmacklich befriedigte. Eine grosse Hilfe war mir mein Vater, der selbst nie mit Backhilfs-

mitteln gearbeitet hat und deshalb das nötige Wissen noch hatte.»

Jedes Mehl reagiert anders, braucht mehr oder weniger Wasser, eine mehr oder weniger lange Teigruhe und mehr oder weniger Ofenhitze, um zu einem guten Backresultat zu kommen. Doch der Mehraufwand mit Einweichen der Körner, Selbermahlen des Mehles, Bereiten von Vorteigen und Überwachen der Produktion lohnt sich – nicht nur finanziell. «Ich bekomme im Gegensatz zu früher, als ich dasselbe Brot wie unzählige andere Bäcker gebacken habe, viele Komplimente und schätze die Herausforderung, aus dem Mehl das jeweils beste Produkt zu machen.»

## Jedem Kanton sein Brot

Etwa ab Mitte des 19. Jahrhunderts hatte jeder Kanton sein eigenes Brot. Das Zürcherbrot war am weitesten verbreitet, es ist das normale Weiss- oder Ruchbrot in länglicher Form mit den typischen Einschnitten.



Das Tessinerbrot wird aus Weissmehl und Pflanzenfett hergestellt und in kleinen Stücken aneinandergesetzt, damit kein Messer zum Schneiden verwendet werden musste, was als Beleidigung galt. Das Walliser Brot besteht aus Roggen, dem

einzigsten Getreide, das im kargen, trockenen Kanton gedeihen kann. Und das typische Brot des Kantons Graubündens, aus Roggen- und Weizenmehl hergestellt, hat in der Mitte ein Loch, damit es zur besseren Haltbarkeit aufgehängt werden kann.

### Zurück zur Natur

Auch die Bäckereifachschule Richemont empfiehlt, statt auf industrielle Backhilfsmittel lieber auf Malzmehl oder Milch zurückzugreifen. Milch oder Milchpulver verbessern ähnlich wie Enzyme den Geschmack und dank der darin enthaltenen Milchzucker auch die Bräunung.

Diesen Trend zurück zum natürlichen Brot sieht auch der Müller Werner Bosshardt von der Mühle Balchensthal in Hittnau: «Bei uns kauft eine stetig wachsende Zahl von Konsumenten das Mehl und die Körner, Samen und Kerne fürs Brotbacken daheim ein. Sie vertrauen den Bäckereien nicht mehr und haben festgestellt, dass ihnen Brot ohne Backhilfsmittel besser schmeckt und bekommt.»

### Vollkorn: Vom Brot für Arme spricht heute niemand mehr

Beim Brot, so die Empfehlungen der Ernährungsfachleute, sollten wir möglichst auf das vol-

le Korn und nicht auf Produkte aus Mehl mit niedrigem Ausmahlungsgrad (Weissmehl) zurückgreifen. Vielen Konsumenten ist heute bewusst, dass Vollkornbrot gesünder ist als Weissbrot. Das war nicht immer so, galt es doch lange Zeit als eigentliche Armeleutespeise, während Weissbrot als Zeichen von Reichtum und Wohlstand galt. Weil das reine Weissmehl so teuer war, streckten es findige Müller oder Bäcker mit weissem Kalkpulver oder Knochenmehl. Wurden sie erwischt, hängte man sie zur Strafe in einem Korb über eine Jauchegrube. Befreien konnten sich die Missetäter nur, indem sie – vor den Augen vieler Schaulustiger – aus dem Korb in die Grube sprangen.

Etwas weniger teuer war das Mehl, das neben dem Mehlkern auch noch einen Teil der Schale enthielt – auch heute noch unter dem Namen «Halbweissmehl» bekannt. Die Armen mussten sich mit dunklerem Mehl begnügen, das die äusseren Schichten des Kornes enthielt. Das war über Jahrtausende in verschiedensten Völkern so, sogar die Kaiser im alten Rom durften Weissbrot essen, während sich die arme Bevölkerung mit grob geschrotetem Getreidebrot begnügen musste. Am weitesten verbreitet war Roggenbrot, etwas weniger häufig wurde Brot auch aus Weizen, Hirse, Hafer und Dinkel hergestellt. Wenn die Ernte mager ausfiel, mussten die Bäcker das Mehl mit anderen Zutaten wie Kastanien, Eicheln, Wurzeln und sogar Sägemehl strecken.

Heute wird zunehmend mehr dunkles Brot gegessen, das früher hoch geschätzte Weissbrot verlor vor allem in der Deutschschweiz an Attraktivität. Das ist in erster Linie der (nicht ganz richtigen)

Meinung der Konsumenten zuzuschreiben, dunkles Brot sei generell gesünder als weisses. Aber auch der geschmackliche Aspekt spielt eine Rolle: Wer an dunkle Brotsorten gewöhnt ist, empfindet Weissbrot oft als fade. Allerdings: Dunkles Brot wie etwa das Ruchbrot ist kein Vollkornbrot und hat auch gesundheitlich nicht deutlich mehr zu bieten als ein Weissbrot (s. Kasten).

### Das Wertvollste des Kornes befindet sich aussen

Gesundheitlich haben vor allem die Randschichten des Kornes viel zu bieten: Sie enthalten neben Nahrungsfasern den Weizenkeim. Er macht nur etwa drei Prozent des Getreidekorns aus und stellt das eigentliche Nährstoffkonzentrat des Kornes dar. Er enthält besonders viele unentbehrliche Eiweissbausteine, einen hohen Anteil an ungesättigten und deshalb empfehlenswerten Fettsäuren, Lezithin, Vitamine und Mineralstoffe. Der Keim besitzt etwa fünfmal mehr B-Vitamine und etwa zehnmal mehr Vitamin E als Weissmehl, dem der Keim und die Randschichten fehlen. Vollkornbrot enthält beachtliche Mengen an Kalium, Phosphor, Eisen, Mangan und Zink, die Zellen schützende Vitamin E sowie Vitamine der B-Gruppe.

Neue Studien zeigen, dass der Verzehr von Vollkornbrot vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen kann. Verantwortlich dafür sind verschiedene bioaktive Substanzen im vollen Korn. Auch Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und mangelt häufig in der Durchschnittsernährung von Schweizern. Deshalb wird in regelmäßigen Abständen darüber diskutiert, ob Brotmehl mit Folsäure angereichert werden soll. □



## Der Schein kann trügen

Ob Vollkornbrot oder nicht – das ist auf den ersten Blick meist nicht ersichtlich. Wer sicher gehen will, muss nachfragen.

10-Korn-Brote, Dinkelbrote, dunkle Roggenbrote oder Sonnenbrote, aber auch Graham- und Walliser Roggenbrot – sind das tatsächlich alles Brote, die aus dem vollen Korn inklusive Schale und Keim hergestellt wurden? Bei weitem nicht.

Vollkornbrot muss gemäss Lebensmittelgesetz zu mindestens 70 Prozent aus reinem Vollkornmehl hergestellt werden. Das heisst, dass für dieses Mehl das ganze Korn vermahlen wird, es enthält die ganzen äusseren Schalenschichten und den Keim. Vom ganzen Korn macht die Schale etwa 14, der Keim drei Prozent aus. Letzterer enthält die meisten gesunden Inhaltsstoffe des Kornes, wird aber bei Ruchbrot und den meisten anderen Brotsorten entfernt, weil er ungesättigte langkettige Fettsäuren enthält, die oxidieren und dadurch dem Mehl rasch einen bitteren, ranzigen Geschmack verleihen können.

Ruchbrot enthält einen Teil der Schale und somit etwas mehr Nahrungsfasern als Weissbrot (4,8 g / 100 g im Ruchbrot gegenüber 3,6 g / 100 g im Weissbrot), aber nicht den Keim. Ebenso verhält es sich bei den anderen Brotsorten.

Ein 10-Korn-Brot oder ein Dinkelbrot muss nicht aus dem vollen Korn hergestellt worden sein, es muss nur zehn verschiedene Körner oder eben Dinkelmehl enthalten. Letzteres gibt es auch mit niedrigem Ausmahlungsgrad (Weissmehl), also nur mit dem Mehlkörper und ohne die Randschichten.

Ein Mohn-, Sesam-, Kürbiskernbrot muss nur die entsprechenden Körner und Samen enthalten, die Bezeichnung gibt keinerlei Auskunft über die verwendeten Mehlsorten. Echte Vollkornbrote sind selten, oft findet man im Supermarkt nur eine einzige Sorte: etwa das Grahambrot oder das Walliser Roggenbrot.