

Warum ist Brot gesund?

Dank seiner ausgewogenen Zusammensetzung und seinem Nährwert hat Brot in der modernen Ernährung einen hohen Stellenwert. Es ist reich an komplexen Kohlenhydraten, sättigt anhaltend und trägt zu ausgeglichener Körperleistung bei.

VON PETER BLATTNER

Getreide, die Grundlage des Brotes, wird seit Jahrtausenden angebaut. In der Jungsteinzeit begannen die Menschen Pflanzen anzubauen, sie wurden sesshaft und zu Ackerbauern. Getreidefunde aus dem heutigen Irak datieren etwa 12 000 Jahre zurück. Indogermanische Völkerwanderungen, etwa 2 000 Jahre v. Chr., brachten Getreide nach Mitteleuropa. Die Sichel kam zur gleichen Zeit auf der Iberischen Halbinsel auf, um 1800 entstanden primitive Mähwerkstrukturen und bereits 1888 gabs den ersten «Selbstfahrer» mit Dampfantrieb in den USA. Früher musste das getrocknete Getreide mit Dreschfliegeln auf der Tenne geschlagen und das Korn von der Spreu

getrennt werden. Seit etwa 1950 hat der Mähdrescher diese mühsame Arbeit übernommen.

Vom Brotbacken

Das älteste in der Schweiz erhaltene Brot stammt aus Twann und datiert um 3 530 v. Chr. Gefunden wurde es 1976, es besteht aus Weizenkörnern, die auf einer Handreibmühle zerrieben wurden. Anfänglich wurde Mehl mit Körnern und Wasser zu Klumpen geformt, angeröstet, um sie haltbar zu machen und dann unter Asche angebacken. Später wurden sie in Herdmulden gegossen, bis man schliesslich die geformten Brotteige in Backmulden zu garen

begann. Der Sauerteig wurde im alten Ägypten erfunden, er wurde zum wichtigen Grundstoff des Brotbackens. In der Dritten Welt formen Frauen noch heute kleine Teiglinge und backen sie auf einem heissen Stein oder im Holzofen. Kuppelförmige Öfen aus Lehmziegeln waren bei den Pfahlbauern bekannt.

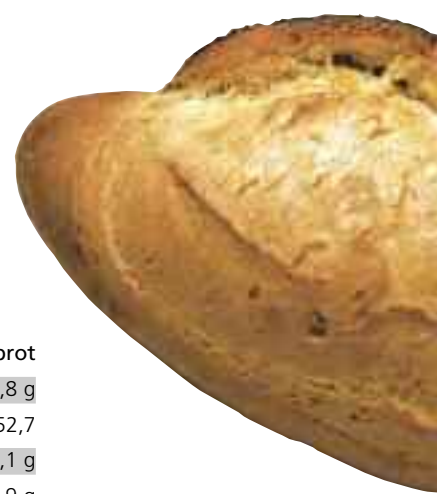
Inhaltsstoffe

Brot versorgt unseren Körper mit lebensnotwendigen Nähr- und Wirkstoffen. Nährwert und Nährstoff-Zusammensetzung hängen vom Ausmahlungsgrad ab, aber auch von der Herkunft und Art des Getreides. Je höher der Ausmahlungsgrad, desto mehr



Bild: zvg

Kein gutes Frühstück ohne Brot.



wertvolle Inhaltsstoffe aus dem Weizenkorn bleiben im Brot. Der Ausmahlungsgrad wird mit Typen bezeichnet. Die Typenzahl gibt an, welche Mengen Mineralstoffe (in mg) von 100 g Mehl zurückbleiben, z.B. Weissmehl Typ 550 oder Ruchmehl Typ 910. 100 Gramm Brot enthalten 50 g Kohlenhydrate, 7–9 g Protein und 1 g Fett. Brot mit intakten Körnern oder Getreideflocken sättigt anhaltender als aus zermahlene Zutat, also sättigt Vollkorn- oder Mehrkornbrot besser als Weissbrot. Brot deckt ca. 20 Prozent des täglichen Proteinbedarfs (nach Fleisch und Milch). An Vitaminen sind zu nennen:

- B₁ (Thiamin) dient der Erhaltung des Stoffwechsels der Kohlenhydrate, mitverantwortlich für die Funktionstüchtigkeit der Nerven und der Herzmuskulatur
- B₂ (Riboflavin) regelt Stoffwechsellvorgänge zur Energiegewinnung
- Niacin, wichtig für das Nervensystem
- B₆ für den Proteinstoffwechsel, die Blutbildung und das Nervensystem

Das Brot ist reich an Mineralstoffen wie Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen, es

Pro 100 g essbarer Anteil

	Vollkornbrot	Weissbrot
Wasser	36,3 g	31,8 g
Kohlenhydrate	44,4 g	52,7
Protein	9,2 g	9,1 g
Fett	1,4 g	0,9 g
Nahrungsfasern	7 g	3,6 g
Energie	227 kcal / 951 kJ	255 kcal / 1067 kJ

enthält Spurenelemente und seine Nahrungsfasern regen die Darmtätigkeit an.

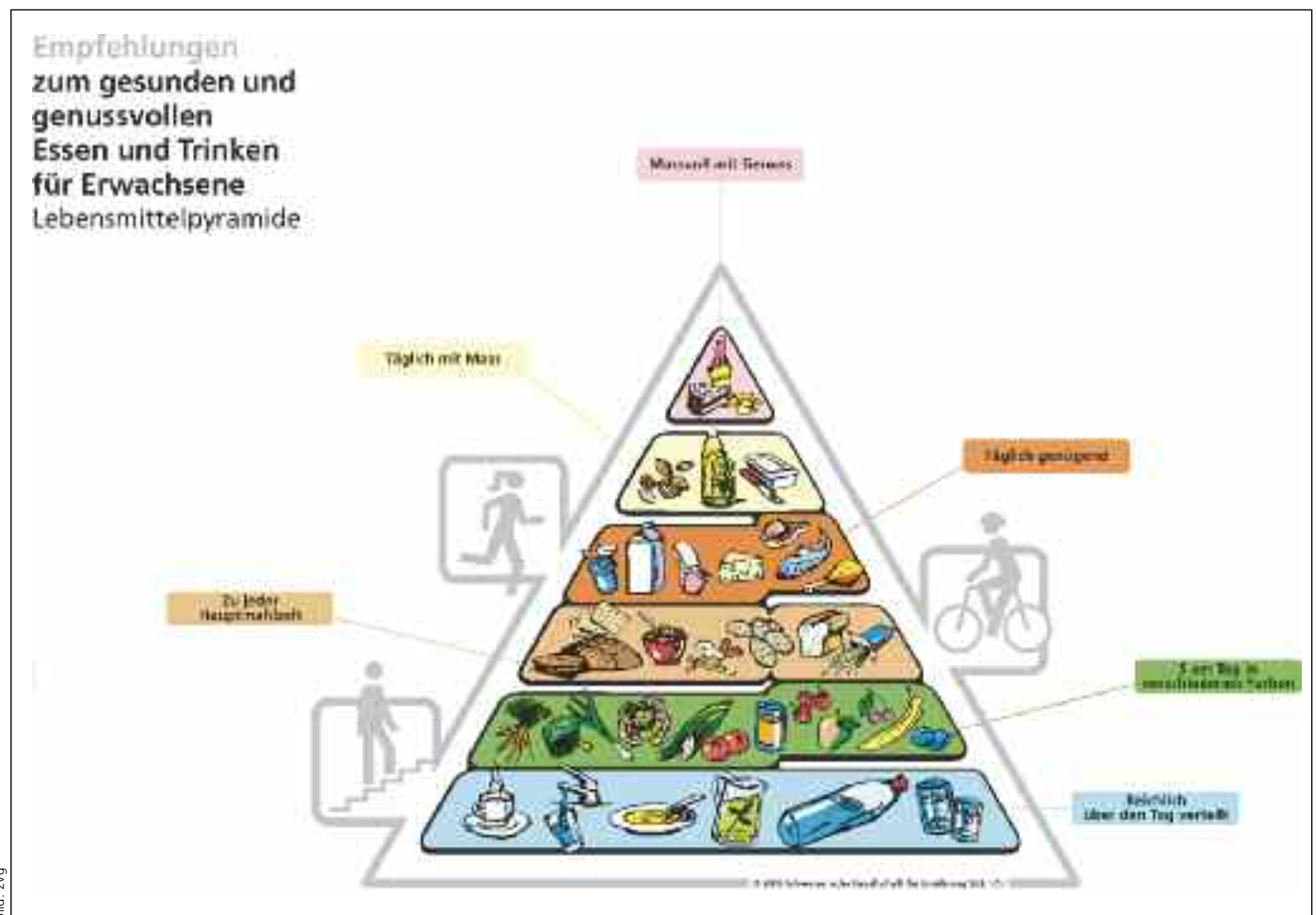
zeigt: je breiter eine Etage, desto häufiger sollte man zugreifen (Fuss der Pyramide), die Lebensmittel an der Spitze sollten mit Bedacht verzehrt werden.

Lebensmittelpyramide

Eine gesunde Ernährung ist vielseitig und abwechslungsreich zusammengesetzt. Sie besteht in erster Linie aus stärkehaltigen Produkten, jede Hauptmahlzeit sollte mindestens eine Portion Getreideprodukte oder Karoffeln beinhalten. Der Fettanteil in der Nahrung sollte höchstens einen Drittel der Gesamtenergie liefern. 1,5 bis 2 L kalorienarme Getränke ergeben eine ausgeglichene Wasserbilanz. Die Ernährungspyramide

Die Brotherstellung

Für den Teig braucht es Mehl, Wasser, Speisesalz, Backhefe oder Sauerteig (Triebmittel). Für Spezialbrote kommen Nüsse, Früchte oder Kerne dazu, dann wird der Teig tüchtig geknetet. Nach dem Kneten von Hand oder mit der Knetmaschine lässt man den Teig gären, teilt ihn auf, formt ihn zu Laiben, lässt diese wiederum aufgehen und



Lebensmittelpyramide für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.



schiebt sie in den Backofen. Dies geschieht mit der Backschüssel, die man aus der Pizzeria kennt.

Im industriellen Backbetrieb wird das Backgut auf einem Endlosband durch den Backraum des Netzbandofens geführt. In gewerblichen Betrieben ist der Etagenofen mit übereinander liegenden Herden verbreitet. Dazu gibt es auch bewegliche Herdssysteme, die Stikkenöfen. Der Backmeister prüft, ob das Brot gut gebacken ist. Damit die Kruste einen besonderen Glanz erhält werden die ofenfrischen Laibe mit Wasser bestrichen.

Produktionsmethoden und Labels

Der ökologische Leistungsnachweis entspricht dem heutigen landwirtschaftlichen

Produktionsstandard und ist Voraussetzung für den Erhalt von Direktzahlungen. IP-Suisse-Landwirte verzichten zusätzlich vollständig auf Wachstumsregulatoren, Fungizide und Insektizide. Herbizide zur Unkrautbekämpfung sind hingegen erlaubt. Der Biologische Anbau (BIO) verbietet den Einsatz chemisch-synthetischer Düngemittel vollumfänglich. Die Unkrautbekämpfung wird mit dem Ackerstriegel oder von Hand durchgeführt. Das bekannteste Bio-Label ist die Knospe von Bio-Suisse. 1996 wurde die Interessengemeinschaft Dinkel ins Leben gerufen. Sie steht für Brote aus alten, nicht mit Weizen gekreuzten Schweizer Dinkelsorten.

Brotsorten

Die Schweizer Bäcker haben über 200 verschiedenen Brotsorten im Angebot,

unter ihnen die Kantonsbrote, von denen wir einige abbilden.

Quelle + Bildarchiv: Schweizerische Brotinformation, swiss granum, Bern
www.swissgranum.ch



Anzeige

		<p>ELRO Apparateserie 2300</p>
<p>«Einfach und sicher» lautet unser Erfolgsrezept. www.elro.ch</p> <p>Quick Cook Select (QCS) für eine absolut präzise Reproduzierbarkeit, High Pressure Cleaning (HPC) für die schnelle, einfache Reinigung und maximale Hygiene sowie beste Apparateisolation zum Schutz vor Verbrennungen sind die wichtigsten Zutaten dafür. <i>mehr</i> → www.elro.ch</p>		 <p>Produktivität gewinnen statt Geld verlieren ELRO</p>