

Getreideernte: Einst u. jetzt.

Früher hat man in MuttENZ u. der Regio Basel+Fricktal sehr viel Getreide (Frucht) angepflanzt. Die Ernte dauerte im Sommer 2-4 Wochen (je nach Wetter) und im Herbst/Winter 4-6 Wochen mit Dreschen (Flügel)

Die "Frucht" wurde ursprünglich m. der Fichel, später m. der Sense gemäht. Die angestellten Schnitter stammten meistens aus dem Schwarzwald. Das geschnittene Getreide wurde zum Trocknen breit ausgelegt und je nach Vitterung auch sofort zu Garben gebunden (Antraggabel, Garbenbänder). Selbstverständlich wurden die abgefallenen Kornähren aufgelesen (2. Weltkrieg).

Später mähte man mit der Pferdetränkmämaschine ^{Traktor} (Ableger), dann mit dem Bindemäher ^{u. dem Traktor} und in letzter Zeit besorgt der Mähdrescher alles in einem Arbeitsgang: Mähen, dreschen, sortieren, Stroh binden. Das Dreschen mit Flügel oder der Dreschmaschine mit Göppel, Dampf- od. El.-Antrieb ist verschwunden. Nichts hat sich in den letzten 50 Jahren so geändert wie das Getreidedreschen.

Text z. Photo Dreschmaschine

+) Der "Göppel" war eine Vorrichtung, die durch Pferde rundum angetrieben wurde. Eine Zahnradstange übertrug die Kraft auf die Dreschmaschine, die so in Betrieb gesetzt wurde. Der Göppel befand sich meistens hinter oder neben der Scheune

Mäherlied

*Mannen uuf, dr Guggel chräiht,
D' Sägesse sy dänglet!
Zytig uuf isch halber gmäiht,
D' Schmale hei si g'stänglet!
Uuse Mäher! Uuse Chnächt!
Näht e Schutz und wetzet rächt,
Stöht i's Mahd und hauet dry,
Z' Obe muess's am Schärme sy!*



*Mannen uuf, 's isch Wätterluft,
's Rägeloach isch feister,
Wenn e Ma dehinde blybt,
Wird is's Wätter Meister!
Rühret d' Gable, hindereglitzt!
Alti Brästen uusegswitzt!
Ladet uuf und fahret hei,
Ass mr z' Obe singe cheu!*



*Mannen uuf, 's isch Summerzyt
Und verby mit Leue,
Wär nen Arm und Wetzstei het,
Sell cho hälfe heue!
Schicket ech vo früeh bis Nacht,
Danket Gott und gäht mr acht! –
Isch dr Sägen i dr Schüür, –
Bhüet is Gott vor Blitz und Füür!*

Josef Reinhart (1875-1957)

Getreide-Ernte einst und jetzt

Früher hat man in Muttentz, und in der Region Basel und im Fricktal sehr viel Getreide (allgemein Frucht genannt) angepflanzt. Die Ernte, d.h. das Einbringen von den Feldern dauerte im Sommer je nach Wetter 2 – 4 Wochen und im Herbst bzw. Winter das Dreschen mit dem Flegel 4 – 6 Wochen.

Die Frucht wurde mit anfänglich der Sichel, später mit der Sense gemäht. Dazu wurden auch auswärtige Arbeitskräfte beigezogen. Die meisten Schnitter kamen aus dem Schwarzwald.

Das geschnittene Getreide wurde auf dem Feld zum Trocknen breit ausgelegt und bei ^{unbeständiger} schlechter Witterung mit der sog. Antraggabel gesammelt und mit Bändern sofort zu Garben gebunden. Abgefallene Komähren wurden selbstverständlich aufgelesen, auch noch während des Zweiten Weltkriegs. Später (bis wann?) *u. so lange die Rostwierung dauerte,*

Später
mähte man mit der von Pferden gezogenen Mähmaschine und "Ableger" (erklären!) *z.B., das geschnittene Getreide sammelte sich auf dem Messer balken und wurde durch eine Hebelbewegung ausgeklinkt.*
dann mit den am Traktor angehängten Bindemäher (erklären!)
Mit dem Bindemäher (Traktor gezogen) sammelte sich das gemähte Getreide zu kleinen Garben u. wurde automatisch gebunden.
Seit *ca. 1960/61* wird dies alles durch den Mähdrescher in einem Arbeitsgang besorgt: mähen, dreschen, sortieren, Stroh binden. Das Dreschen mit Flegel oder durch die mit ^{*)} Göppel- (erklären!), mit Dampf- oder Elektroantrieb versehene Maschine ist verschwunden.

Auf dem Bauernbetrieb hat sich in den letzten 50 Jahren nicht so stark geändert wie die Getreidernte.

Paul Gysin 2.08.97

x) siehe Beiblatt Rückseite

Bitte kopieren und ergänzen. / lo



MULTIMEDIA
COVERAGE

GETREIDE IN DER SCHWEIZ: 20 FRAGEN UND ANTWORTEN

1 Seit wann wird in der Schweiz Getreide angebaut?

Der Uebergang von den reinen Sammler- und Jägerkulturen zu Gesellschaften, die Ackerbau betreiben kann wohl als grösste (R)Evolution der Menschheitsgeschichte bezeichnet werden. Erstmals wurde es dem aufrechten Zweibeiner möglich, Nahrung geplant zu produzieren und nicht nur durch Geschicklichkeit und Zufall für den Tag einzusammeln oder zu erjagen. Er wurde dadurch unabhängiger von den Jahreszeiten und war nicht gezwungen, dauernd dem Wild nomadisierend hinterherzuziehen. Damit waren die Voraussetzungen für die Sesshaftigkeit und eine sich immer mehr beschleunigende Entwicklung der Kultur gegeben.

Aufgrund verkohlter Körner, Pollenanalysen und Gerätefunden ist die archäologische Forschung recht gut auch über die Wirtschaft in vorgeschichtlicher Zeit im Bild. Die Funde belegen, dass auf dem Gebiet der heutigen Schweiz (vor allem im Mittelland und im Wallis) seit der **Jungsteinzeit** (etwa 3'000 v.Chr.) Getreide angebaut wird (Einkorn, Zwergweizen, Emmer, Gerste und Hirse). Die "Schweizer" haben den Getreidebau nicht erfunden, sondern er wurde, aus dem Süden und Osten, durch Einwanderer mitgebracht. Im Vorderen Orient (Aegypten, Palästina, Mesopotamien) wurde diese Kulturstufe bereits 4'000 Jahre früher erreicht.

Das Getreide wurde ausschliesslich als Brei, Mus oder Fladen gegessen. Diese Form der Getreidenahrung hat sich Jahrtausende von Jahren bis in die neuere Zeit hinein gehalten, obwohl Brot schon lange bekannt ist.

Die Anbautechniken wurden immer besser, die Erträge höher. In geschichtlicher Zeit ist allerdings ein markanter Unterbruch in dieser Entwicklung festzustellen. Der Zusammenbruch der römischen Kultur und der damit verbundene Bevölkerungsrückgang nördlich der Alpen führten zu einem schweren Rückschlag auch in der landwirtschaftlichen Anbautechnik. Die Erträge gingen massiv zurück, auf einen Bruchteil des Niveaus römischer Landgüter. Mit der erneuten Zunahme der Bevölkerung ab dem Hochmittelalter wurden periodische Hungersnöte wieder zur Regel.

2 Wo wird in der Schweiz Getreide angebaut?

Getreide kann bis etwa 1'200 m ü.M. überall in der Schweiz angebaut werden. In Hügel- und Bergregionen gedeiht allerdings Weizen weniger gut, hier werden vor allem Roggen, Dinkel und Gerste produziert. Hauptanbaugebiet für Weizen, Gerste, Hafer und Mais ist das Mittelland von Genf bis Schaffhausen.

3 Welche Getreidearten gibt es?

Weizen: Hauptsächliches Getreide für die Brotherstellung.

Roggen: Relativ anspruchsloses Getreide; überall, aber selten angebaut.

Dinkel (Korn): Hauptgetreide bis ins 19. Jahrhundert. Heute noch angebaut in den Hügellgebieten des Emmentals, Ob- und Nidwaldens, Aargaus und Luzerns.

Gerste: Hauptsächliches Futtergetreide.

Mais: Bedeutung als Futtergetreide.

Triticale: Futtergetreide; neue Getreideart (Kreuzung von Weizen und Roggen).

Hafer: Futtergetreide geringerer Bedeutung.

Hartweizen (in der Schweiz nicht angebaut): Getreide für die Teigwarenherstellung.

4 Wieviel Getreide wird produziert?

In den letzten 5 Jahren konnten Ernten von etwa 440 - 620'000 t Brotgetreide und 440 - 740'000 t Futtergetreide eingebracht werden. Seit dem zweiten Weltkrieg nimmt die Produktion laufend zu.

5 Was ist der Unterschied zwischen Brot- und Futtergetreide?

Als **Brotgetreide** bezeichnet man dasjenige Getreide, das vermahlen und anschliessend zu Brot gebacken werden kann. Es ist dies hauptsächlich der Weizen guter Qualitätssorten, dazu Dinkel (Korn) und Roggen.

Futtergetreide ist vom Nährwert her zwar nicht schlechter als Brotgetreide, eignet sich aber weniger oder nicht zum Backen von Brot. Es handelt sich um Mais, Gerste, Triticale und Hafer sowie Weizen und Roggen minderer Qualität.

6 Wieviel Getreide wird benötigt?

Für die menschliche Ernährung werden jährlich etwa 460'000 t **Brotgetreide** benötigt. 85% davon stammen aus dem Inland, also etwa 390'000 t. Für die Teigwarenherstellung werden rund 100'000 t **Hartweizen** importiert.

Beim **Futtergetreide** wird eine Menge von knapp 1'200'000 t benötigt.

Die Anbaufläche für Brotgetreide in der Schweiz soll so gross sein, dass **auch bei einer schlechten Ernte der Bedarf aus eigenem Boden gedeckt** werden kann. Nur so kann die Versorgung in Krisenzeiten sichergestellt werden. In guten Erntejahren muss folglich überschüssiges Brotgetreide verfüttert werden.

Die **Kontingentierung** (Mengenbeschränkung) bei anderen landwirtschaftlichen Produkten (Milch, Zucker und Raps), die fehlende Absatz- und Preisgarantie (z.B. beim Fleisch) erlauben in den meisten Bereichen der Landwirtschaft keine Zunahme der Produktionsmenge. Die **Ertragssteigerungen** im Pflanzenbau setzen aber, bei gleicher Produktionsmenge, Flächen frei. Die gleichzeitige Produktivitätssteigerung im Tiersektor führte zu einer **Reduktion der Tierbestände**, wodurch nochmals weniger Futterflächen benötigt wurden. Damit wird auf Getreide ausgewichen, als wichtigstes Produkt ohne Mengenbeschränkung. Aus diesen Gründen hat die Getreidefläche zugenommen. Zudem konnte durch den technischen Fortschritt konnte der Ertrag gesteigert werden. Beides führte zu Produktionszunahmen.

In den letzten Jahren wurde so der Selbstversorgungsgrad des Landes mit Brot- und Futtergetreide erhöht. Aus diesem Grund will der Bund sein Instrumentarium ergänzen, um nicht nur den Getreidebau fördern, sondern nötigenfalls auch begrenzen und Anreize für ökologische Produktionsformen schaffen zu können. Eine möglichst freiheitliche Getreidepolitik soll ausgewogen gesteuert werden.

7 Wer bestimmt, wieviel und welches Getreide angebaut wird?

Grundsätzlich bestimmt der Bauer selber, wie er seine Flächen bestellt. Der Bund hat aber die Möglichkeit, steuernd einzugreifen. Er setzt die Uebernahmepreise für Brotgetreide und die Anbauprämien für Futtergetreide fest. Weitere Steuerungsinstrumente zugunsten des umweltschonenden Anbaus kommen ab 1992 zum Einsatz. Die Bauern erhalten Beiträge für nicht produktionsgebundene Leistungen (extensive Nutzung von Wiesen und Getreideflächen (sog. Extensogetreide), Stilllegung von Ackerfläche mittels Grünbrache). Diese Instrumente bewirken somit eine geringere Produktion und folglich tiefere Kosten für die Ueberschussverwertung. Die Produktionsfreiheit der Landwirte bleibt aber trotzdem gewahrt.

8 Wem verkauft der Bauer das Getreide?

Der Bauer verkauft das geerntete **Brotgetreide dem Bund**, nämlich der Eidgenössischen Getreideverwaltung (EGV). Sie übernimmt alles Brotgetreide, das in der Schweiz produziert wird. Das **Futtergetreide** verkauft er, soweit er es nicht selbst verfüttert der landwirtschaftlichen Genossenschaft, einem Mischfutterwerk oder einem Händler.

9 Woher hat der Müller das Getreide?

Der Müller bezieht das Inlandgetreide von der EGV zu deren Selbstkostenpreis. Seinen Anteil Auslandgetreide kann er entweder selbst importieren oder bei einem Importeur kaufen.

10 Warum importiert die Schweiz nicht ausschliesslich billiges Auslandgetreide?

Grundsätzlich soll in der Schweiz ein gesunder Bauernstand erhalten werden. Dazu soll ein gewisser **Selbstversorgungsgrad** bei allen Grundnahrungsmitteln erreicht und sichergestellt werden, um bei länger dauernden Krisenlagen den gesamten Nahrungsmittelbedarf selber produzieren zu können. Nicht der billigste Preis soll in erster Linie für unsere gesamte Landwirtschaftspolitik massgebend sein, sondern sämtliche Faktoren wie **Versorgungssicherheit, Qualität, Landschafts- und Umweltschutz**. So gesehen ist der Auslandanteil von 15% an unserer Brotgetreideversorgung angemessen. Er garantiert sowohl eine gute Brotqualität wie auch ständige Kontakte mit Lieferländern. Diese Kontakte sind wichtig, damit wir als traditionelle Handelspartner auch in Mangelzeiten noch beliefert werden.

11 Wer darf Getreide importieren?

Grundsätzlich kann **jeder Importeur oder Müller Brotgetreide** importieren. Allerdings darf der Müller im Durchschnitt höchstens 15% Auslandgetreide vermahlen und muss 85% Inlandgetreide übernehmen. Die **Futtergetreideeinfuhr ist kontingentiert**. Der Bund setzt jährlich fest, wieviel importiert werden darf.

12 Warum wird überschüssiges Brotgetreide nicht in Hungergebiete exportiert?

Es muss das Ziel aller Nationen sein, die benötigten Grundnahrungsmittel selbst oder wenigstens **in der eigenen Region** zu produzieren. Entwicklungspolitisch ist es nicht sinnvoll, die Länder der Dritten Welt zu Empfängern der landwirtschaftlichen Ueberschüsse aus Industriestaaten zu degradieren. Sinnvoller als dauernde Ueberschusslieferungen ist Hilfe, welche die Eigenversorgung fördert (Entwicklungshilfe). Wird aus einer akuten Mangelsituation **heraus wirklich Nahrungsmittelhilfe benötigt**, so werden nach Möglichkeit die traditionellen Nahrungsmittel in der Region selbst gekauft und ins Hungergebiet geliefert.

13 Wer führt die Nahrungsmittelhilfe in Hunger- oder Katastrophengebieten durch?

Weil sie die **grösste Erfahrung** hat und die internationalen Getreidemärkte am besten kennt, führt die **EGV** die Nahrungsmittelhilfe durch. Sie kauft, nach Möglichkeit in derselben Region, die benötigten Nahrungsmittel und liefert sie den zuständigen Stellen im Hunger- oder Katastrophengebiet (Dreiecksgeschäfte). Das kleine Team von Fachleuten garantiert, dass Hilfe rasch, effizient und unbürokratisch geleistet werden kann.

14 Was passiert in Krisenzeiten?

In der Schweiz wird ungefähr ein **Jahresbedarf an Brotgetreide** dauernd an Lager gehalten. Etwa 100'000 t lagert der Bund, 360'000 t Private (Händler, Müller). Eine ähnliche Regelung

gilt für Futtermittel (450'000 t). Damit können kurz- und mittelfristige Mangellagen überbrückt werden. In länger dauernden Krisen wird die **Ackerfläche ausgedehnt**, die Futterproduktion reduziert, und es werden mehr **Brotgetreide und Kartoffeln** angebaut. So können wir uns innerhalb von drei Jahren voll aus eigenem Boden versorgen.

15 Warum haben wir überhaupt eine staatliche Getreideordnung?

Im 1. Weltkrieg reichten die Inlandproduktion an Brotgetreide kaum für zwei, die Vorräte knapp für einen Monat. 1929 wurde deshalb der **Artikel 23^{bis} der Bundesverfassung** von Volk und Ständen angenommen. Damit wurde dem Bund der Auftrag erteilt, die **Versorgung des Landes** mit Brotgetreide und Backmehl sicherzustellen. Andererseits ist der Bund in allen Bereichen bestrebt, seine Aufgaben unter möglichst weitgehender Wahrung der **Handels- und Gewerbefreiheit** sowie des **freien Wettbewerbs** wahrzunehmen. Diese beiden Ziele widersprechen sich ab und zu. Deshalb muss ein relativ feinmaschiges Regelwerk für eine zwar manchmal komplizierte, insgesamt aber klare Ordnung geschaffen werden. Ein zusammenfassendes Schema dieser Ordnung findet sich auf der letzten Seite.

16 Wer überwacht, ob diese Bestimmungen eingehalten werden?

Sämtliche Regelungen für Brotgetreide werden durch die EGV überwacht. Sie hat dafür ein Team von Inspektoren und arbeitet auch mit dem Zoll und dem Bundesamt für Landwirtschaft zusammen. Die Regelungen betreffend Futtergetreide werden durch die **schweizerische Genossenschaft für Getreide und Futtermittel (GGF)** überwacht.

17 Wer ist die Eidgenössische Getreideverwaltung?

Die EGV ist ein Bundesamt im Eidgenössischen Volkswirtschaftsdepartement. Sie stellt, gemäss **Verfassungsauftrag**, die Versorgung unseres Landes mit Getreide und Mehl zur menschlichen Ernährung in normalen und in Krisenzeiten sicher. Im Rahmen ihres Auftrages erbringt sie **Dienstleistungen** zugunsten der Bevölkerung und der Wirtschaft. Einzelne davon wurden in anderen Abschnitten bereits beschrieben. Sie nimmt ihre Aufgabe so wahr, dass sie im **partnerschaftlichen Dialog** den **Interessenausgleich** zwischen Produzenten, Händlern, Müllern, Bäckern und Konsumenten sucht.

18 Wieviel kostet Getreide

Inlandgetreide wird den Mühlen zum Selbstkostenpreis der EG geliefert. Der Selbstkostenpreis ergibt sich aus dem Ankaufspreis des Bundes für Brotgetreide sowie den Behandlungs- und Transportkosten. Auslandgetreide ist wesentlich billiger, vor allem weil die Produzentenpreise höher sind und weil viele Staaten ihre Exporte subventionieren.

19 Welche Zukunft hat der Getreideanbau in der Schweiz?

Der Brotkonsum ist in den letzten Jahren leicht angestiegen, beim Futtergetreide hingegen sogar ein sinkender Bedarf zu verzeichnen. Die Getreideproduktion erfuhr in den letzten zehn Jahren eine starke Ausdehnung. Diese Tatsache bewirkt einen Druck auf die Preise. Dieser Druck wird verstärkt durch die tieferen Preisniveaus im Ausland (GATT, EG). In der Schweiz wird deshalb nach neuen Absatzmärkten gesucht. Eine Möglichkeit hierzu bietet die industrielle Verwendung von Getreide als Kunststoffersatz (z.B. für Folien), in der Papier-, Karton- und Textilienherstellung oder sogar für Pharmazeutika.

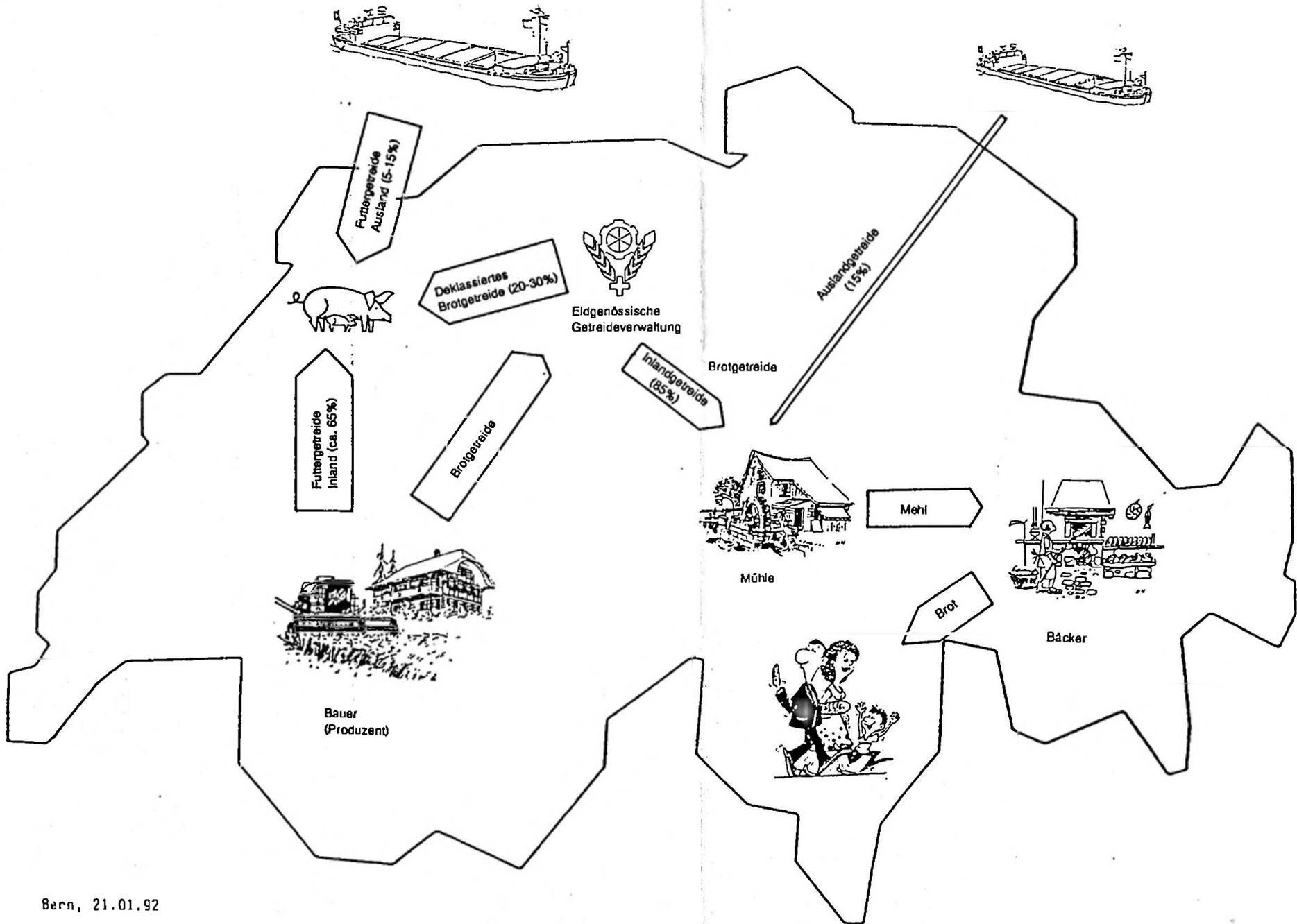
20 Wer sorgt dafür, dass Brot in guter Qualität erhältlich ist?

In erster Linie stellen Forschungsanstalten, Züchter, Bauern, Müller sowie Bäcker und Grossverteiler sicher, dass in unserem Land eine Vielfalt von qualitativ hochwertigen Broten für jeden Geschmack angeboten wird. Die EGV überwacht das Getreide vom Anbau bis zur Vermahlung stichprobenweise. Bei der Uebernahme durch den Bund wird jeder Getreideposten geprüft und taxiert. Für die Einhaltung der Richtlinien in der Backstube und an der Verkaufsstelle sorgen im Auftrag der Kantonschemiker die Lebensmittelinspektoren.

Bezugsquelle:

Dokumentationsstelle
Schweizerische Brotinformation SBI
Worbstrasse 210
3073 Gümliigen
Telefon 031 951 41 44

Der Weg des Getreides in der Schweiz vom Produzenten zum Konsumenten



Dokumentationsstelle:
Schweiz. Brotinformation SBI
Worbstrasse 210
Postfach 64
3073 Gümligen
Telefon 031 951 41 44
Fax 031 951 81 88

Geschäftsstelle:
Bundesamt für Landwirtschaft
Schweiz. Brotinformation SBI
Mattenhofstrasse 5
3003 Bern
Telefon 031 322 84 84
Fax 031 322 44 97



Schweizerische Brotinformation
Information suisse sur le pain
Informazione svizzera sul pane

Bauernmuseum MuttENZ
Hern Paul Gysin
Sevogelstr. 24
4132 MuttENZ

Gümligen, 6. Januar 1998

Lieferschein/Rechnung

Anzahl	Artikel	Preis
<u>5</u>	Faltprospekt «Vom Korn zum Brot»	
<u>1</u>	Broschüre «Vom Korn zum Brot»	
—	Broschüre «Brot und Gesundheit» (nur noch in kleiner Auflage vorhanden)	
—	Lehrerhandbuch «Vom Korn zum Brot» (vergriffen)	
—	Faltprospekt «Getreidemarkt Schweiz»	
<u>1</u>	20 Fragen und Antworten	
—	Prospekt «Wo Brot ein Gesicht bekommt»	
—	Video VHS «Vom Korn zum Brot» à Fr. 20.—	Fr. _____
Total		Fr. =====

Bemerkungen:

Wir hoffen, Ihnen damit dienen zu können und verbleiben

mit freundlichen Grüssen

Dokumentationsstelle SBI



Vom Korn zum Brot



Herausgeberin:
Schweizerische Brotinformation

Brot seit Jahrtausenden

Als der Mensch in der Jungsteinzeit sesshaft wurde, begann er auch Pflanzen anzubauen. So wird im Mittleren Osten seit ungefähr 12 000 Jahren und in Mitteleuropa seit etwa 6500 Jahren Getreide gesät und geerntet. Die Brotbackkunst ist vor rund 7000–8000 Jahren in verschiedenen Gegenden entwickelt worden. Das Bäckereigewerbe war bei den Ägyptern schon vor 4800 Jahren verbreitet und drang von dort über die Griechen und Römer in unsere Breitengrade. In der Schweiz ist es seit dem Jahre 623 nachgewiesen. Ernährte

sich die ländliche Bevölkerung weit über das Mittelalter hinaus vor allem von Getreidebreien, war in den Städten das Brot zunächst stärker verbreitet. Bis in die Neuzeit hinein herrschte das Sauerteigbrot vor. Mit der Entdeckung der Hefezellen im 19. Jahrhundert setzte sich dann der Hefeteig durch.



Von Mythen, Bräuchen und Künsten

Seit jeher hängen Brot, Mythos, Religion und Brauchtum eng zusammen. Denken wir an das christliche Abendmahl! Oder an die in manchen Ländern gefeierten Erntedankfeste. An die Faschachtsrituale in der Urtschweiz, wo «Narren» durch die Dörfer ziehen und Brot verschenken. Im Wallis und Tessin erinnern noch heute feierliche Brotsegnungszeremonien an einstige Hungersnöte. Zum Nikolaustag, zu Weihnachten, Neujahr, Ostern und zum Dreikönigsfest werden im ganzen Abendland symbolreiche Gebäckbrote gebacken. Und in manchen Kantonen schenken sich die Menschen Geburts-, Tauf-, Hochzeits- und Totenbrote. Aber auch in den Künsten hat sich das

Brot niedergeschlagen. «Unser täglich Brot gib uns heute». «In der Not schmeckt jedes Brot». «Iss nicht Brot bei einem Neidischen», «Wes Brot ich ess', des Leid ich sing». Wer kennt sie nicht, solche und ähnliche Sinnsprüche und Redewendungen? Manche gehören zum festen Sprachschatz der Völker. Andere stammen von grossen Denkern und Dichtern. Aber auch Maler und Bildhauer haben sich mit dem Brot auseinandergesetzt und das in ihren Meisterwerken ausgedrückt. Religiöse Motive wechseln dabei mit naturalistisch-ländlichen Szenen bis hin zu abstrakten Stilleben und aufrüttelnden Darstellungen des Welthungerproblems.



mumu Archiv Museum MuttENZ

WO BROT

EIN

GESICHT

BEKOMMT.

BROT. DER IN-BISS.

INHALT

Editorial	3
Auftakt zu den 1. Schweizerischen Brotwochen	4
Das Fernwehbrod	8
Das Partybrod	11
Das Promibrodt	15
Präventivmediziner Felix Gutzwiller: Brot – vom Grundnahrungsmittel zum Luxusprodukt?	18
Das Kinderbrod	20
Das Toastbrod	23
Gastrokritiker Silvio Rizzi: Als das Brod noch nicht zum Brötchen geworden war	27
Das Vegibrodt	28
Eigene Rezepte	31
Impressum	3



11



23



28





BROT. DER IN-BISS

Wann haben Sie zum letzten Mal herzhaft in eine Brotschnitte gebissen? In eine Schnitte feinschmeckendes Brot, die knusprige Kruste zwischen den Zähnen zermahlt und die Krume im Gaumen zergehen lassen? Wann haben Sie zum letzten Mal zum Frühstück Ihre Brotschnitte mit Konfi bestrichen und sie vielleicht sogar in den Milchkaffee getunkt? Wann haben Sie zum letzten Mal im Restaurant die Wartezeit mit einem Stück Brot verkürzt? Und wann haben Sie zum letzten Mal ein Glas Wein, Brot und ein Stück Käse zu einer Einheit vereint?

Wann auch immer – Brot gehört stets dazu! Diese Tatsache will die Schweizerische Brotinformation im Rahmen der 1. nationalen Brotwochen

in Erinnerung rufen. Brot ist normal, alltäglich, cool und immer da, wenn wir es brauchen. Schneiden Sie es auf, halten Sie es dicht unter Ihre Nase und atmen Sie den Duft ein, der Sie zum Reinbeißen animiert.

Prominente Gäste stellen Ihnen in dieser Broschüre ihre Lieblingsbrotschnitte vor. Lassen Sie sich von ihren und all den anderen originellen Rezepten verführen und geniessen Sie diesen «In-Biss»!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit. Beißen Sie herzhaft in Ihre nächste Brotschnitte, und lassen Sie sich von diesem herrlichen Geschmack berauschen! Brot: natürlich aus Mehl, Salz, Hefe und Wasser.

Für die Schweizerische Brotinformation

Renaldo Nanzer, Projektleiter

IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN	SCHWEIZERISCHE BROTBINFORMATION SBI, BERN
GESAMTVERANTWORTUNG	SEILER DDB, WERBEAGENTUR, BERN
REDAKTION	DR. RETO CASANOVA, ZÜRICH
GRAFIK	YVONNE HELM, ZÜRICH
PRODUKTION	FILMSATZ HELM, SUHR
DRUCK	RINGIER AG, ZOFINGEN

ERSTE SCHWEIZERISCHE BROT- WOCHEN FEIERLICH ERÖFFNET

Brot als Zwischenverpflegung – als In-Biss – soll in der Öffentlichkeit wieder den Stellenwert erhalten, der ihm zukommt: Brot ist gesund. Brot gibt es in fast 300 Varianten. Brot lässt sich mit unendlich vielen Zutaten kombinieren und eignet sich deshalb bestens als Zwischenverpflegung. Die Schweizerische Brotinformation hat bei ihrem Anlass in Bern eine kleine Auswahl der Vielfalt präsentiert.

Konzentrierte Aufmerksamkeit gossen die Redner, die zur Eröffnung der Ersten Schweizerischen Brotwochen eingeladen worden waren. Alle Referenten waren sich einig, dass gutes Brot etwas Kostbares ist, dass sein Wert aber oft unterschätzt wird – weil Brot so selbstverständlich zum Alltag gehört. Die Referate des Präventivmediziners



Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller und des bekannten Gastrokritikers Silvio Rizzi finden Sie auf den Seiten 18 und 27 in einer gekürzten Version. Daneben legten aber auch weitere Persönlichkeiten engagierte Bekenntnisse zum Brot ab: Rizzis französischer «Berufskollege», der in unserem westlichen Nachbarland wegen seiner scharfen Zunge gefürchtete Gastrokritiker Jean-Pierre Coffe, glaubte, eine zunehmende Lieblosigkeit seitens der Bäcker feststellen zu können: Immer weniger Sorgfalt würde auf den Anbau des Getreides, das richtige Mahlen in der Mühle und – zum Schluss – in die Arbeit in der Backstube gelegt. Coffe plädierte vehement für mehr Handwerk und Sorgfalt auf allen Stufen der Brotherstellung und schwärmte von Brot, das er in Frankreich – leider – nur noch bei ganz wenigen, traditionell ausgerichteten Bäckern finde.

Ebenfalls auf alte Traditionen berief sich Prinz Sadruddin Aga Khan, Präsident der



Stolz präsentierten rund 50 Bäckerlehrlinge ihre Schnitten, die sie anschliessend in Berns Gassen verteilten.



«Chrüter Oskis»
Rüebli-Chrüter-
Brot findet sicht-
lich Anklang

Als gefragter
Volksschauspieler
findet Walter
Andreas Müller
selten Zeit für
aufwendige
Brotaufstriche. Er
drückt sie des-
halb einfach aus
der Tube.



Stiftung «Alp Action». Er berichtete von der letztjährigen Renovation eines der ältesten Brotöfen in der Schweiz: Mit Unterstützung seiner Stiftung konnte in Blatten (VS) ein fast völlig zerstörter Brotofen mit viel Liebe wieder aufgebaut und seiner ursprünglichen Bestimmung übergeben werden. Aber damit nicht genug! Ziel der Alp Action ist es, die traditionelle Alpenwelt zu erhalten und die Alpenlandwirtschaft zu unterstützen – zum Beispiel mit dem Anbau von Getreidesorten, die in Alpenregionen gut gedeihen. Gemeinsam mit Fachleuten entwickelte Prinz Aga Khan zur Feier der Einweihung des restaurierten Brotovens in Blatten ein «Alpenbrot», das er in Bern erstmals einer breiten Öffentlichkeit zu kosten gab. Der adlige Gast freute sich sichtlich über das Interesse, das «sein» Brot bei den Gästen hervorrief.

Oskar Marti, bekannter als «Chrüter Oski», schöpfte aus seiner Erfahrung als Wirt des

Restaurants «Moospinte» in Münchenbuchsee. Für ihn ist der Konsum von Brot auch von der Jahreszeit abhängig: Im Winter offeriert er seinen Gästen währschaftes Roggenbrot, im Sommer eine luftige Baguette. In Bern präsentierte er ein selbst entwickeltes «Rüebli-Chrüter-Brot», das den Besucherinnen und Besuchern ausgezeichnet mundete.

Den offiziellen Teil der Eröffnungsfeier schlossen rund fünfzig Bäckerlehrlinge ab, die stolz eine reiche Auswahl verschiedener belegter Brötchen präsentierten. In einer Kolonne, die nicht enden wollte, zogen sie mit strahlenden Gesichtern durch das Festzelt. Die Gäste mussten allerdings vor-derhand mit Zusehern vorliebnehmen, obwohl



Prominente Schweizer
engagierten sich für
gutes Brot (v. o. Dieter
Runkel und Nella
Martinetti, Marie-Louise
Werth und Michel Villa,
Silvia von Ballmoos und
Wysel Gyr).

Tube familial 300 g

leParfait

Crème-Sandwich

300 g

Conservé au frais

leParfait

Crème-Sandwich au foie

300 g

leParfait

Crème-Sandwich au foie

Conservé au frais

Parfait bis zum letzten Bisschen.

manch einer sich wohl gerne von den wunderschön präsentierten Brötchenplatten bedient hätte. Die Lehrlinge verschwanden nämlich mit ihren Brötchen wieder und verteilten sie in Berns Strassen an die überraschten Passanten. Trotzdem kamen auch die Gäste nicht zu kurz: Viel Prominenz hatte sich ebenfalls für die gute alte Brotschnitte engagiert. Auf Anregung der «Glücks-Post» bestrichen und belegten prominente Schweizerinnen und Schweizer ihre Lieblingsschnitte. Temperamentvoll wie immer offerierte Stimmungssängerin Nella Martinetti Salami und Mortadella. Weltenbummler und Sänger Peter Reber war auf seinen langen Segeltörns auf den Geschmack von Lachs gekommen und hatte keine Mühe, die Gäste damit zu verführen. Marie-Louise Werth, die sympathische Sängerin und Pianistin aus Graubünden, mag – wie könnte es anders sein – Bündnerfleisch, und Silvia von Ballmoos bot ihre Schnitte sommerlich vegetarisch mit Mozzarella und Tomaten an. Der Walliser Musiker und Entertainer Michel Villa belegte sein körniges Walliserbrot ebenfalls vegetarisch



mit Butter, Kresse und Radieschen, während der Folklorepapst Wysel Gyr sich mit Schabziger glarnerisch gab (Rezepte:

Peter Reber freut sich am Baslerbrot; Silvia von Ballmoos unterhält sich mit Chefkoch Louis Bischofberger.



Prinz Sadrudin Aga Khan erklärt Peter Reber, warum das «Alpenbrot» etwas so Besonderes ist.



Renaldo Nanzer, Präsident des Schweizerischen Bäcker-Konditorenmeister-Verbandes (links), in angeregtem Gespräch mit dem französischen Gastrotechniker Jean-Pierre Coffe.

Seiten 15–18). Die Gäste wurden zudem von Rodquer-Welmeister Dieter Runkel verwöhnt, dessen schlichtes Ruchbrot mit Butter und Honig sie sichtlich genossen. Und dass der bekannte Volksschauspieler Walter Andreas Müller oft unter Zeitmangel leidet, zeigte auch sein Brotaufstrich: «Le Parfait», direkt aus der Tube aufs Brot.

Die Eröffnungsfeier der 1. Schweizerischen Brotwochen war ein voller Erfolg. Nun liegt es an den Bäckern in allen Landesteilen, ihre Kundinnen und Kunden vom Wert des Brotes zu überzeugen. Dies dürfte ihnen nicht schwerfallen.

MIT EXOTISCHEN FRÜCHTEN DAS FERNWEH BESIEGEN

Man kann ja nicht immer in tropischen Ländern Ferien machen, wenn man das gerade möchte. Aber man kann in Erinnerungen schwelgen oder sich auf die nächsten Ferien freuen, indem man die fremden Düfte und den exotischen

Geschmack tropischer Früchte zu sich nach Hause holt und sich dazu vielleicht die Dias oder das Video der letzten Reise ansieht? Machen Sie sich mit unseren Fernwehbrötchen einen schönen Abend.

Überraschen Sie Ihre Gäste mit ungewohnten «Canapés», die Sie in aller Ruhe vorbereiten können. Ein feiner Dessertwein gibt dem Erinnerungs- oder Planungsabend das gewisse Etwas.



KIWI

Zutaten für 2 Stück:

- 2 Scheiben Toast- oder Sandwichbrot
- 1 Kiwi
- 2 Tranchen geräucher-tes Trutenfleisch
- 20 g Halbhartkäse (z.B. Gouda)
- 2 EL Maiskörner

Zubereitung:

Kiwi schälen, in Scheiben schneiden und auf Brot verteilen. Mit Trutenfleisch, Maiskörnern und Käsestreifen garnieren





COTE D'AZUR

Zutaten für 4 Stück:

- 8 Scheiben Roggenbrot
- 1 reife Avocado
- 1 EL saurer Halbrahm
- 1 TL Zitronensaft
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Crevetten

Zubereitung:

Die Avocado aus-
höhlen und das

Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken. Die Zwiebel hacken und mit der Avocado, dem sauren Halbrahm und dem Zitronensaft vermischen. Die vier Brotscheiben damit bestreichen, mit den Crevetten garnieren und je eine Brotscheibe darauflegen.



MANGO TANGO

Zutaten für 1 Stück:

- 2 Scheiben Butterweggen, Zopf oder Tessinerbrot
- 1 EL Magerquark
- 1 TL flüssiger Honig
- 1/2 Mango

Zubereitung:

Quark und Honig gut mischen und eine Brotscheibe damit bestreichen. Mango in Schnitze schneiden, Quark damit garnieren und zweite Brotscheibe darauflegen.

BROT. DER IN-BISS



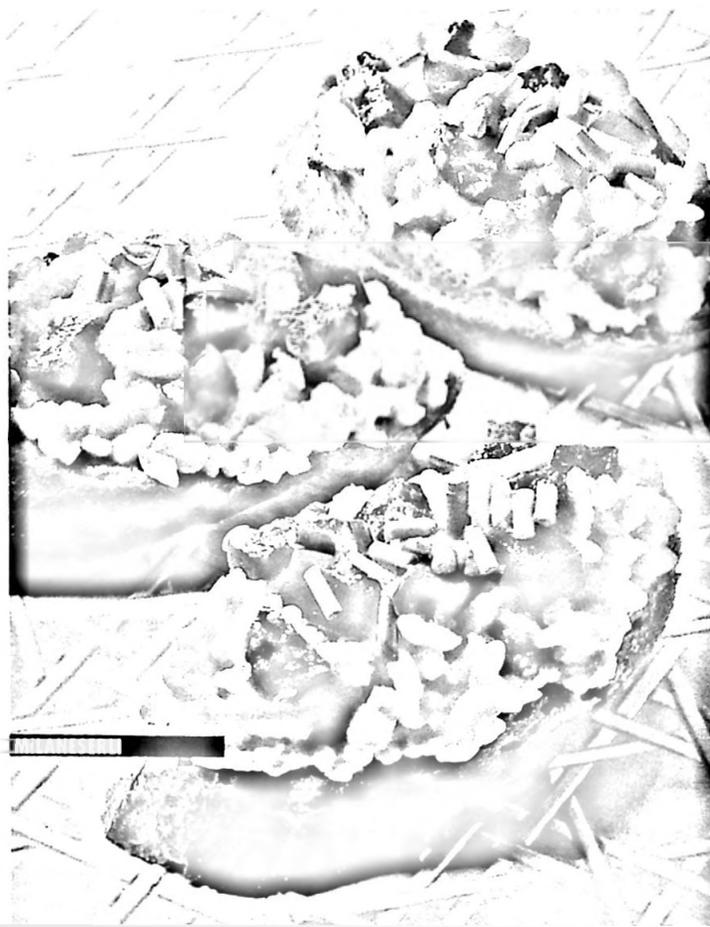
100% WEIZEN
BECK

PARTY-SNACKS – EINMAL ANDERS

Als Apéro an einer Party zu Hause, bei kleinen Festen am Arbeitsplatz oder bei der Vernissage einer Ausstellung – wo immer es auch ein Glas Weisswein zu trinken gibt, stellt sich die Frage: «Was offeriert man den Gästen, damit sie nicht auf den leeren Magen trinken müssen?» Chips und Salznüsschen –

das geht zwar immer noch, ist aber ein bisschen langweilig. Und Hefengebäck gibt nicht den richtigen «Boden».

Warum also nicht für einmal anmächlich zubereitete Mini-Brötchen offerieren? Sie sind schnell angerichtet. Die Vorbereitungen kann man meist schon am Vormittag erledigen. Weil feiner Rauchlachs für solche Brötchen sehr beliebt ist, stellen wir hier gleich zwei Rezepte vor.



Zutaten für 8 Stück

- 8 Scheiben Parisierbrot
- 80 g Hüttenkäse
- 50 g Reis
- 1 Prise Safran, Salz
- ½ Tomate
- ½ Salametti
- Schnittlauch

Zubereitung

Brotscheiben mit Hüttenkäse bestreichen. Reis mit Safran dünsten, ablöschen, Salz begeben und garen. Tomate und Salametti in Stücke schneiden, mit Reis mischen. Reismasse auf Brotscheiben verteilen, mit Schnittlauch garnieren.

...C'EST BIEN MEILLEUR

AVEC UN VERRE DE ROCAILLES

Ma Génération





HIGH-SOCIETY

HIGH-SOCIETY

Zutaten für 8 Stück:

- 2 Scheiben Toast- oder Sandwichbrot
- 50 g Rauchlachs
- 2 TL feingeriebener Meerrettich
- 1 dl Rahm
- 2 TL Kaviar
- Dill, Schnittlauch



Zubereitung:

Brotscheiben rösten und vierteln. Hälfte des Rauchlaches in kleine Stücke schneiden und mit Meerrettich mischen. Rahm steif schlagen und vorsichtig darunterziehen. Auf die Brotviertel verteilen. Mit Kaviar, Lachsstreifen, Dill und Schnittlauch garnieren.

LACHS PUR

Zutaten für 8 Stück:

- 2 Scheiben Toastbrot oder Zopf
- 2 Tranchen feinsten Rauchlachs
- Butter
- 1/2 Zwiebel
- Kapern
- 1/2 Zitrone

Zubereitung:

Brotscheiben mit Butter bestreichen, Lachs daraufgeben. Zwiebel

ganz fein hacken und zusammen mit Kapern auf dem Lachs verteilen. (Vorsicht: Mit Zwiebel sparsam umgehen!) Mit etwas Zitrone beträufeln. Brotscheibe erst ganz am Schluss in unregelmäßige Stückchen schneiden und auf einem Teller anrichten. Schnittlauch über den ganzen Teller streuen.



LACHS PUR

PROMINENTE UND IHRE LIEBLINGSSCHNITTEN

Auch wenn sie einem hauptsächlich im Fernsehen, in Zeitungen und Zeitschriften begegnen: Prominente Schweizerinnen und Schweizer sind ganz normale Menschen, zumindest, wenn es ums Brot geht. Dank der Partnerschaft mit der GLÜCKS-POST – der Zeitschrift, die mit der Prominenz auf Du und Du steht – verrieten uns populäre Künstler aus dem Showbusiness



MARIE-LOUISE WERTH

Für die Bündner Sängerin und Pianistin gehört Brot täglich auf den Tisch. Sie bevorzugt dunkles Sauerreigbrot, da dieses gut haltbar ist und lange frisch bleibt. Am liebsten bestreicht sie ihr Brot dick mit Butter und belegt es mit Bündnerfleisch. Gesünder wäre allerdings die im Bild vorgestellte Variante mit Quark.

VIVA LA GRISCHA

Zutaten für 1 Stück:

- 2 Scheiben Ruchbrot
- 3 Champignons
- 1 TL Zitronensaft
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL gehackte Petersilie
- 2 EL Magerquark
- 1 Blatt Cicerino rosso
- 3 Tranchen Bündnerfleisch

Zubereitung:

Champignons rüsten, waschen, grob hacken, mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel fein hacken, mit Champignons, Quark und Petersilie mischen, evtl. würzen. Salatblatt auf

die Rezepte ihrer Lieblingsschnitten. Auffallend ist, dass diese Rezepte viel mit der Herkunft der berühmten Menschen zu tun haben: Die Bündnerin Marie-Louise Werth bevorzugt Bündnerfleisch, Michel Villa aus dem Wallis legt Wert auf Walliserbrot, und Peter Rebers Frau kommt aus Basel – wen wundert's, dass er Baslerbrot mag. Auffallend ist auch, dass die meisten dieser «Promibrot»-Rezepte einfach sind: Das Sandwich soll ja schnell zubereitet und gesund sein. En Guete beim Ausprobieren!

Brotscheibe legen und mit Quarkmasse überziehen. Mit Bündner-

fleisch garnieren, zweite Scheibe Brot darauflegen.





WYSEL GYR

Auch nach seinem Abschied vom Fernsehen ist der populäre Zürcher nach wie vor aktiv für die Folklore tätig. «Bodeschändig» ist auch sein Brotaufstrich: Glarner Schabziger auf Weissbrot. Am liebsten pur. (Trotzdem zeigen wir im Bild Beilagen – das Auge isst ja mit.)

GLARNER BLITZ

Zutaten für 1 Stück:

- 1 Scheibe Toast- oder Sandwichbrot
- 15 g Butter
- 30 g Schabziger
- 20 g Tête de Moine
- einige Mandarinschnitze (oder andere Früchte)

Zubereitung:

Brot mit Butter bestreichen, Schabziger fein raffeln und darüberstreuen. Mit Tête de Moine und Früchten garnieren.



SOLE MIO



SILVIA VON BALLMOOS

Die beliebte Fernsehfrau moderiert seit einiger Zeit das TV-Magazin «Gesund und Guet». Nach diesem Leitsatz isst auch Silvia von Ballmoos. Die leidenschaftliche Hobbyköchin belegt ihr Brot ganz einfach: mit Tomaten und Mozzarella – im Sommer eine gesunde Zwischenverpflegung.

SOLE MIO

Zutaten für 1 Stück:

- 1 Scheibe Weiss- oder Tessinerbrot
- 15 g Butter
- 1 Scheibe Tomate
- Oregano, Pfeffer
- 20 g Mozzarella
- einige Basilikumblätter

Zubereitung:

Brotstücken mit Butter bestreichen und mit einer Tomatenscheibe belegen. Mit Oregano und Pfeffer würzen. Mozzarellascheiben darauflegen, mit Basilikumblättern garnieren.



DAS PROMIBROT



FRÜHLINGSBROT



MICHEL VILLA

Für den Stimmungssänger und Wirt aus dem Wallis gibt es nichts anderes als Walliser Roggenbrot, mit oder ohne Nüsse. Er mag sein Brot mit Kresse, Radieschen und Zwiebeln (s. Bild). Aber er liebt auch süssen Aufstrich, etwa mit hausgemachter Aprikosenkonfitüre.

FRÜHLINGSBROT

Zutaten für 1 Stück:

- 2 Scheiben Walliser Roggenbrot
- 10 g Butter
- 15 g Kresse
- 2 Radieschen
- Zwiebelringe

Zubereitung:

Eine Scheibe Brot mit Butter bestreichen, mit Kresse bestreuen. Radieschen in Scheiben schneiden, auf Kresse verteilen. Mit Zwiebelringen garnieren und mit Brotscheibe bedecken.



PETER REBER

Der Berner Weltenbummler, einst Mitglied des Trios «Peter, Sue und Marco», lebte die letzten Jahre auf den Bahamas. Jetzt ist er wieder in der Schweiz heimisch geworden. Er mag Basler Ruchbrot – seine Frau Livia ist Baslerin – mit Lachs und Meerrettich.

LACHSBROT

Zutaten für 1 Stück:

- 1 Scheibe Basler Ruchbrot
- Butter zum Bestreichen
- 1 Scheibe Rauchlachs
- 1 TL Meerrettich
- einige Tropfen Zitronensaft

Zubereitung:

Brot mit Butter bestreichen, den Lachs aufs Brot geben und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Meerrettich garniert servieren.



LACHSBROT



NELLA MARTINETTI

Die fröhliche Tessinerin weiss: «Brot macht nicht dick.» Im Tessin gehört Brot schliesslich zu jeder Mahlzeit auf den Tisch. Die Künstlerin, die sich von der Showbühne verabschiedet hat, isst gerne Brot mit Hüttenkäse, Schnittlauch und Sardinen (s. Bild). Am Liebsten jedoch belegt sie ihr Brot mit Mortadella oder Salami.

SARDINIENBROT

Zutaten für 1 Stück:

- 1 Scheibe Halbweissbrot
- 30 g Hüttenkäse
- 1 Salatblatt
- einige Tropfen Zitronensaft
- 1 Sardine aus der Dose
- 1/2 TL gehackter Schnittlauch
- 1 Zweiglein Dill

Zubereitung:

Brotscheibe mit Hüttenkäse bestreichen, Salatblatt darauflegen und mit Zitronensaft beträufeln, mit Sardine, Schnittlauch und Dill garnieren.

BROT – VOM GRUNDNAHRUNGSMITTEL ZUM LUXUSPRODUKT?

Die moderne Ernährungswissenschaft misst der Bedeutung von Getreideprodukten, insbesondere von Brot, immer mehr Gewicht bei. Allerdings ist die Umsetzung dieser Empfehlungen in neue Ernährungsstile der Bevölkerung nicht ganz einfach. Immerhin: Der Brotkonsum pro Person ist nicht mehr so stark rückläufig – er beginnt stabil zu bleiben. Also: das Brot – vom Grundnahrungsmittel zum Luxusprodukt?

Die Vorläufer der Menschheit lebten während 25 Millionen Jahren fast ausschliesslich von pflanzlicher Nahrung, die allerdings durch Insekten, Kerbtiere und Vogeleier, durch tierisches Protein also, angereichert war. Erst nach der landwirtschaftlichen Revolution vor etwa 10 000 Jahren erfolgte dann der Übergang zum sesshaften Ackerbau, und die Nahrungszusammensetzung bestand bis zu 90 % aus pflanzlichen Anteilen.

Erste Hinweise auf eine «Brotkultur» finden sich im Niltal bereits 5000 v. Chr. Die Getreidekörner konnten lediglich gequetscht und gestampft werden. Der Einsatz von Hefe zur Herstellung von Wein und fermentiertem Brot durch die Ägypter stellte einen wesentlichen Entwicklungsschritt in der Ernährungsgeschichte dar.

Als die Römer Griechenland eroberten, wurden viele griechische Bäcker nach Rom geführt, wo sie die Kunst des Backens, die «ars pistorica», einführten. Die Qualität des Brotes verbesserte sich merklich, und durch verschie-





dene Zutaten wie Milch, Honig und Wein wurde das Angebot diversifiziert. Brot war den Römern so wichtig wie gute Unterhaltung – gemäss ihrem Motto «panem et circenses».

Anhand des dritten Ernährungsberichts lässt sich die heutige Ernährungssituation in der Schweiz wie folgt darstellen.

Der jährliche Verbrauch von Getreidemehl und Reis hat sich seit Ende der 40er Jahre von über 120 kg pro Person auf etwa 70 kg pro Person in den 80er Jahren vermindert. Der Zuckerverbrauch, der um die 40-Kilo-Marke schwankt, bleibt in dieser Periode auf gleicher Höhe. Unsere Ernährung ist zu energiereich, zu viele Kalorien werden über die Fettanteile eingenommen. Dies bedeutet, dass eine Verschiebung von Fett zu Kohlenhydraten angestrebt werden sollte. Die empfohlene Zufuhr von Kohlenhydraten von 55 bis 60% der gesamten Energie wird mit 47% deutlich unterschritten.

Zieht man die unterschiedlichen Mengen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Nahrungsfasern pro Energieeinheit in Betracht, versteht man, weshalb wir Präventivmediziner innerhalb der Kohlenhydratversorgung den Anteil der stärkehaltigen Kohlenhydratlieferanten zugunsten des Zuckers verschieben möchten.

Brot enthält Getreide, das reich an Stärke, Protein, Nahrungsfasern, Eisen, Vitamin B1 und Niacin ist. Hingegen enthält es wenig Fett und einfache Zucker.

Kohlenhydrate: Der geringe Anteil an einfachen Zuckern im Getreide entspricht ganz den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, da der Anteil der komplexen Kohlenhydrate in unserer Nahrung steigen sollte. Stärke kann die

Darmwand erst nach enzymatischer Spaltung passieren und wird daher langsam resorbiert. Nach dem Genuss von Getreideprodukten steigt deshalb der Blutzuckerspiegel nur langsam, die Insulinausschüttung bleibt bescheiden, und ein andauerndes Sättigungsgefühl wird erreicht.

Nahrungsfasern: Nahrungsfasern senken das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken. Das Sättigungsgefühl nach einer faserreichen Mahlzeit hält länger an. Dies hilft, Übergewicht zu verhindern. Und Menschen, deren Nahrung einen hohen Faseranteil aufweist, essen weniger Fett.

Vitamine und Mineralstoffe: Nicht nur die Nahrungsfasern, sondern auch die Vitamine und Mineralstoffe sind in den Randschichten des Korns – letztere zusätzlich noch im Keimling – angereichert. Vollkorn- und Ruchbrot sind deshalb reicher an diesen Schutzstoffen als Halbweiss- und Weissbrot. Eine Möglichkeit, diesen Unterschied auszugleichen, bietet das revitamierte Mehl, das einige Produzenten verwenden.

Eiweiss: Weitere Bedeutung haben Brot, Teigwaren, Flocken und andere Getreideprodukte in der Proteinversorgung. Sie zählen zwar nicht zu den klassischen Proteinlieferanten wie Fleisch oder Milchprodukte, tragen aber wie diese beiden Gruppen zu je ca. 20–30% der Eiweisszufuhr bei.

Fett: Getreide ist mit nur einem Gewichtsprozent Fett sehr fettarm – eigentlich ein Lightprodukt. Getreideprodukte tragen nur gerade mit etwa 3% zur gesamten Fettaufnahme der Bevölkerung bei. Für eine fettärmere Ernährung ist Getreide ein ideales Nahrungsmittel. Es bleibt zu hoffen, dass der Brotkonsum wieder steigt. Denn nach wie vor gilt das alte deutsche Sprichwort: «Wenn man lange grobes Brot isst, wird man alt.»



KINDER SIND KREATIV!

Ein Kinderfest ist oft mit viel Arbeit für die Eltern verbunden. Warum also nicht die Kinder bei den Vorbereitungen gleich einspannen? Und zwar so, dass alle Spass daran haben?

Kinder hantieren gern in der Küche; ihre Eltern haben da eher Probleme, weil es ja nicht ganz ungefährlich ist.

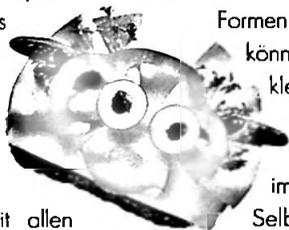
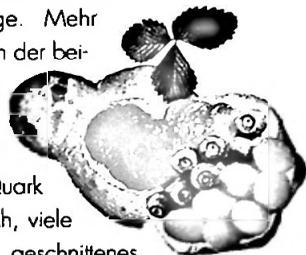
Aber wenn die kleinen Köche und Köchinnen ihre eigenen belegten Brötli garnieren dürfen, bereitet keine heisse Herdplatte dem fröhlichen Treiben ein vorzeitiges und schmerzhaftes Ende. Kleinere Kinder brauchen dazu natürlich Unterstützung

von Eltern oder grösseren Geschwistern; ältere kann man ruhig auch alleine ausprobieren lassen. Für das Kinderbrot gibt es unendlich viele «Rezepte». Alles hängt davon ab, was in der Küche und im Garten gerade zu finden ist und was man daraus macht. Erlaubt ist, was Spass macht und was lustig aussieht. Grundsätzlich kann man mit allen Brotsorten gluschtige und lustige Brötchen kreieren. So haben wir in dieser kleinen Rezeptsammlung auf eigentliche Rezepte verzichtet und zeigen lieber Bilder von belegten Kinderbrötchen. Sie sollen zu neuen Ideen anregen. Wir schlagen einfache Brötchen vor, bei denen

Ideen mehr bringen als ausgefeilte Kochkünste. Die richtigen Zutaten sind wichtiger als raffinierte Aufstriche. Von Oski und Oski stammen die gezeichneten Vorschläge. Mehr davon findet man im Buch der beiden Oskis «Kochen mit Cocolino» (Hallwag Verlag). Als Zutaten eignen sich neben Butter oder Quark Käse, Aufschnitt, Thunfisch, viele Wurstwaren und dünn geschnittenes Fleisch. Dazu passen Gurken, Salatblätter, Tomaten und andere Gemüse. Dekorieren kann man die Brötchen mit Petersilie oder anderen Kräutern, mit hartgekochten Eiern, Salzgurken, Oliven, Erbsen, Silberzwiebeln, Maiskörnern oder -kölbchen, Radieschen, Schnittlauch, Sojasprossen, Rettich, Tomaten und so weiter.

Die Zutaten kann man von Hand in passende Formen schneiden (Vorsicht: Messer können scharf sein!). Aber auch mit kleinen Ausstechförmchen für Weihnachtsguetli sind vielfältige und fröhliche Garnituren immer möglich.

Selbstverständlich schmeckt ein Stück Butterzopf oder Toast auch mit verschiedenen markfrischen Beeren: Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren oder auch halbierte Stachelbeeren und Trauben werden – allein oder mit anderen Früchten gemischt – zu einem leichten, frischen Brotbelag. Die Phantasie der Kinder kennt keine Grenzen. En Guetel!





Sandwich & Co

Vor mehr als 200 Jahren lebte in England ein Graf namens Earl of Sandwich . Die meisten Stunden seines Lebens verbrachte er in seinem Club beim Kartenspiel. Er spielte so leidenschaftlich, daß es ihm zuwider war, für die Mahlzeiten  nach Hause zu gehen.

Er ließ sich daher von seinem Butler belegte Brote bringen, die nicht nur gut schmeckten, sondern ihm beim Essen eine Hand frei ließen, um die Karten zu halten . Seither nennt man die beiden Brotscheiben oder Semmelhälften mit eingeklemmtem Inhalt "Sandwich".

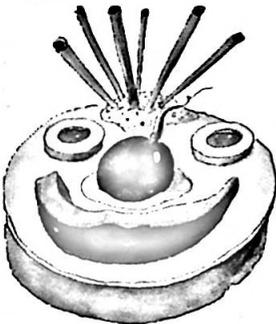
Lachende Brötchen

Dazu braucht es:

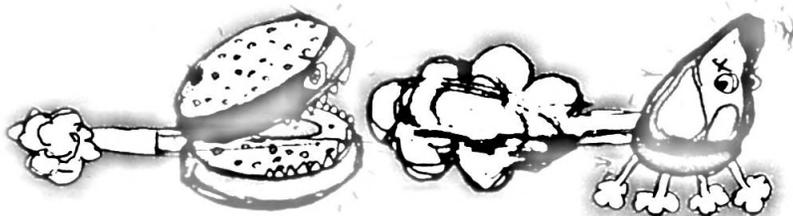
- Kleine Weißbrotscheiben
- Butter
- Salami-scheiben
- Lyoner wurstscheiben
- Käsescheiben

Für die Brötchen-Gesichter:

- Mayonnaise aus der Tube,
- gefüllte Oliven, Essigurken,
- hartgekochte Eier,
- Tomatenschnitze,
- Schnittlauch, Petersilie,
- Gemüse, Früchte, Blüten...



Schnippschnapp.



Richtig gierig klemmt sich Brot nur dann ein Kotelett, Schinken oder Schweizer Salami zwischen die Schnitten, wenn diese von erster Güte sind. So wie Fleisch und Wurstwaren aus dem Metzgereifachgeschäft. Dort sind die Haltung der Tiere und Herkunft des Fleisches deklariert.

Ihr Bäckermeister und Ihr Metzgermeister, zwei von klassischem Schrot und Korn. Sie gehören einfach zusammen. Wie eine kräftige Fleischsauce und das Brot zum Tunken.



Verband Schweizer Metzgermeister

Fleisch, unser täglich Brot

ZIEGENKÄSE ODER TOMME — AUF TOAST SCHMECKT'S

Mit Toast lassen sich vielfältige und phantasievolle Kleingerichte zubereiten. Wer genug hat vom beinahe allgegenwärtigen «Toast Hawaii» findet hier neue Rezepte, um Gäste oder die eigene Familie zu überraschen.

CHÈVRE CHAUD

Zutaten für 4 Stück:

- 4 Scheiben Toast- oder Nussbrot
- wenig Olivenöl oder anderes Öl
- 4 Scheiben Käse (z. B. Büche de Chèvre), je ca. ½ cm dick
- einige Thymianzweiglein (Blättchen abgezupft)
- Pfeffer

Salat:

- 150–200 g Salat (z. B. Schnittsalat, Eichblatt, Portulak)
- 1 EL Margarine
- 1 Nektarine in Schnitzen
- Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Toast- oder Nussbrot auf ein Backblech legen, mit Öl beträu-

fen. Käse und Thymian daraufgeben, würzen, nochmals mit Öl beträufeln. Etwa 10 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens gratinieren. Salat auf 4 Teller verteilen. Margarine oder Butter in

Bratpfanne warm werden lassen. Nektarinen beigegeben, unter gelegentlichem Wenden kurz braten, über dem Salat verteilen. Chèvre chaud auf den Salat legen, Zutaten für die Sauce mischen und über den Salat verteilen und servieren.

CHÈVRE CHAUD



Wenn Sie schon einmal in der Schweizer Hauptstadt weilten, haben Sie bestimmt etwas Gebackenes gegessen. Ob ein Bernerbrot aus dem Quartierladen, ein Stück Kuchen aus der Konfiserie oder ein Mütschli im Restaurant: Das Mehl dafür stammte ziemlich sicher aus der Stadtmühle. Das war schon immer so und ist auch heute noch der Fall. Seit über hundert Jahren mahlt die Müllerfamilie Schenk einen beträchtlichen Teil vom Mehl der Bundesstadt. Heute ist ihre Mühle nicht nur traditionsreich, sondern auch die modernste weit und breit. Und nebst einer Vielzahl von Mehlsorten produziert sie auch Süsstoffe, Biskuits, typisch schweizerische Müeslimischungen und vieles mehr. En guete!

**Stadtmühle Schenk AG, Güterstrasse 54,
CH-3072 Ostermundigen/Bern,
Telefon 031 932 21 81, Fax 031 931 86 40.**



**Stadtmühle
Schenk AG**

**Ruchmehl
50 kg netto**

FOTZELSCHNITTEZutaten für 4 Stück:

- 8 Scheiben Toastbrot (z.B. Vollkorn)
- 2 Eier
- 1,2 dl Milch
- 1 El Kräuter, gehackt (z.B. Rosmarin, Petersilie, Basilikum oder Liebstöckel)
- ½ Tl Salz
- Cayennepfeffer
- Öl oder Bratbutter zum Backen
- 1–2 Knoblauchzehen in Scheiben

Gemüse:

- 1 El Margarine oder Butter
- 600 g Gemüse, z.B. Radieschen (geviertelt), Rettich (halbiert, in Scheiben), rote Zwiebeln (in Ringen), tiefgekühlte Kefen
- 3 dl Gemüsebouillon
- 1 El feiner Weizengriess
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Diagonal halbierte Brotscheiben in Gratinform legen.

Alle Zutaten, ausser den Cayennepfeffer, mischen und über das Brot giessen. Aufsaugen lassen, Brot einmal wenden. Öl oder Bratbutter und Knoblauch in der Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Knoblauch entfernen (für das Gemüse beiseite stellen). Brotscheiben beidseitig 2 bis 3 Minuten hellbraun braten, herausnehmen, warm stellen. Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Gemüse zufügen, unter Rühren andämpfen. Knoblauch dazugeben, mit der Bouillon ablöschen, knapp weich garen. Weizengriess darüberstreuen, darunter rühren, würzen, auf der ausgeschalteten Herdplatte etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mit der Fotzelschnitte servieren.



Hero

**Hero Delicia - mehr Früchte,
weniger Zucker**





ALS DAS BROT NOCH NICHT ZUM BRÖTCHEN GEWORDEN WAR!

Mein Beruf führt mich in viele Restaurants, vor allem in solche der nobleren Art. Und da präsentiert auch schon der Kellner oder die Kellnerin den sogenannten Brotkorb, gefüllt mit Kleinstgebäck. Nun, wir sind ja nicht gekommen, um uns den Magen mit Brot zu füllen...

Das Brot meiner Jugend nannte sich noch Zweifpfünder, war rund und goldig glänzend. Es lag beim Bäcker parat, auf den Namen der Familie. Es schmeckte meinem Vater zur Wurst und mir mit Butter und Konfitüre.

Der täglich eingekaufte Zweifpfünder war eine Art Hausgenosse. Er machte den Zmorge zum soliden Fundament für den Tag, er begleitete mich als Znü nibrot in die Schule, er diente, leicht angeröstet, als Suppeneinlage und bildete am Abend die sättigende Unterlage für etwas Schinken oder Aufschnitt.

Die vereinende Kraft des Brotlaibs ist anderen Ernährungsformen gewichen, den Knusperflocken, den Joghurts, zu denen es schlecht passt, und eben dem Brötchenallerlei. Dass Brot nichts Ungesundes sei, wollen wir ja hoffen; doch dass man es nur der Gesundheit zuliebe isst, zeigt ebenfalls an, dass Brotesser vor allem an sich selbst denken und sich von den Schokoladeessern nur dadurch unterscheiden, dass sie kein schlechtes Gewissen haben.

Gewiss, man wird den moralischen Aspekt des Brots nicht mehr zurückholen können. Man wird es nicht mehr pathetisch als «Lohn

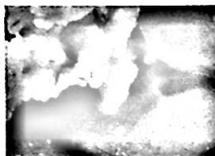
der Arbeit» bezeichnen können. Aber man könnte sich durchaus darauf besinnen, dass dem Brot, dem Brotlaib, etwas Verbindendes, Gemeinschaftliches innewohnt. Das Brot, das man mit anderen teilt, scheint mir auch heute noch seine Berechtigung zu haben. Brot als etwas Gutes, Wohlschmeckendes zu loben, halte ich für überflüssig, auch wenn nicht jedes Brot gleich gut schmeckt. Überflüssig sind für mich aber vor allem die immer neuen Brotformen und -zusammensetzungen. Mag ja sein, dass sie den Brotkonsum fördern, besonders in einer Gesellschaft, die stets nach Abwechslung hungert. Doch als ich das einmal schrieb, wurde ich von den Bäckern gleich zurechtgewiesen. Auch sie müssten heute Marketing betreiben, und das bedeute, kreativ zu sein. Das sage man einmal den Hühnern, die Tag für Tag die gleichen Eier legen und trotz ihrer absoluten Unkreativität äusserst geschätzt werden.

Brot ist für mich einer der wenigen Werte, die einen ein Leben lang begleiten können. Brot muss nicht ständig verbessert werden wie ein Auto oder ein Computer. Wenn ich in einer Bäckerei ohne lange Überlegung ein rundes St. Galler Brot verlange, so weiss ich, dass ich damit zufrieden sein werde. Auch als Kritiker, der stets nach dem Besseren, noch Perfekteren Ausschau hält.

Das Beste, was man fürs Brot tun kann, ist, dass man es wieder beim Namen nennt. Der eine oder andere wird sich vielleicht besinnen und sich sagen, was für Brot ungleich wichtiger wäre als für die Autos von VW: Da weiss man, was man hat.

WÜRZIGE TIPS FÜR VEGETARIER

Auch ohne Fleisch, dafür mit Käse, Eiern, frischen Salaten und Gemüsen lassen sich leckere und schöne Brotschnitten zubereiten. Die beiden hier vorgestellten Rezepte verlangen keinen grossen Aufwand. Und mit etwas Phantasie sind auf dieser Grundlage beliebig viele Eigenkreationen möglich. Es braucht ja wirklich nicht immer Fleisch zu sein.



SUMMERZÜNIG

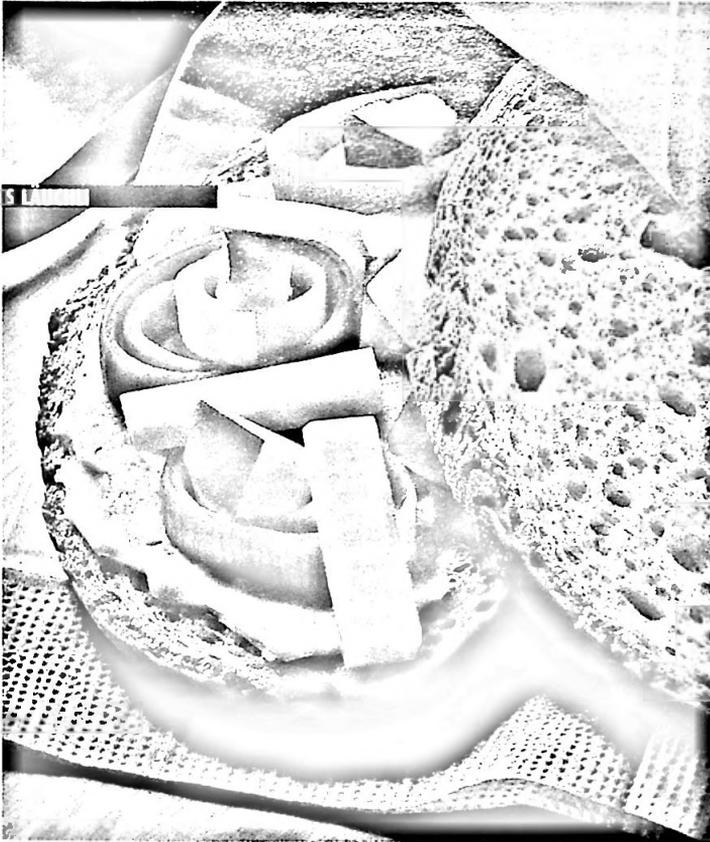
Zutaten für 1 Stück:

- 2 Scheiben Roggenbrot
- 1 Ei
- 1 TL Milch
- 1 TL gehackter frischer Dill
- Streuwürze
- 10 g Butter
- 1 Blatt Kopfsalat
- 3 Scheiben Salatgurke
- 2 Radieschen

Zubereitung:

Das Ei mit der Milch, dem Dill und der Streuwürze verquirlen. In der mässig heissen Butter unter ständigem Rühren stocken und anschliessend erkalten lassen. Eine Brotscheibe mit dem Kopfsalat und den drei Gurkenscheiben belegen. Das Rührei darauf verteilen, mit den Radieschenscheiben garnieren und dann die zweite Brotscheibe darauflegen.





Zutaten für 2 Stück:

- 4 Scheiben Halbweissbrot
- 30 g Butter
- 60 g Lauch
- 40 g Gruyère
- ½ Apfel

Zubereitung:

Zwei Bratscheiben mit Butter bestreichen. Lauch in Ringe schneiden und kurz in siedendem Salzwasser überwallen. Gruyère in Stengeli und Apfel in kleine Stücke schneiden. Lauchringe auf die Bratscheiben verteilen, mit den Käse- und Apfelstückchen garnieren und je eine Bratscheibe darauflegen.

WIR DANKEN DEN FOLGENDEN FIRMEN, INSTITUTIONEN UND PERSONEN

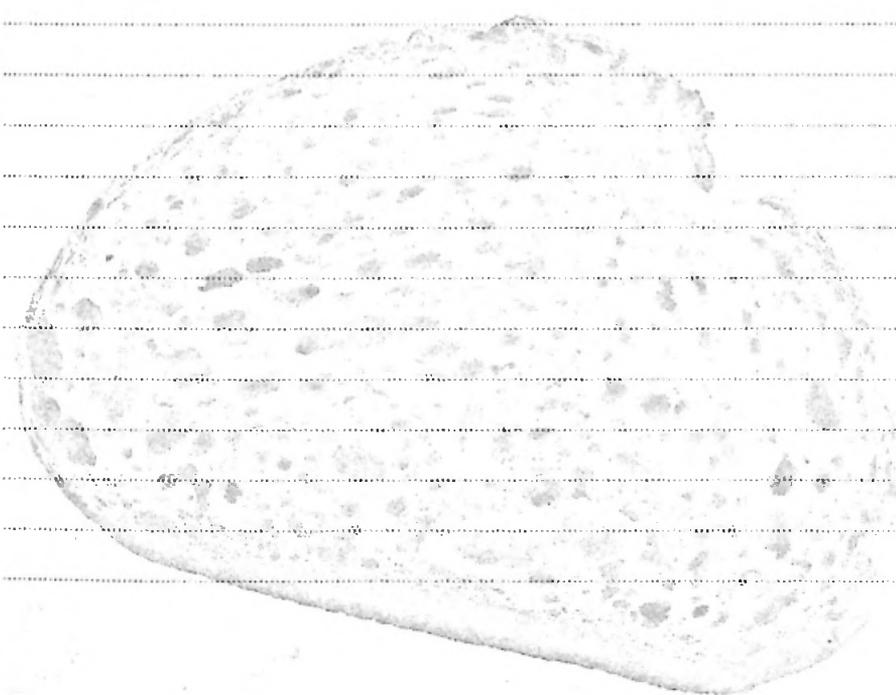
Betty Bossi Zeitung, Zürich; Dyhrberg AG, Balsthal, Fachschule Richemont, Luzern; Garnier AG, Münchenbuchsee; Hero AG, Lenzburg, Jawa AG, Volketswil; Nestlé AG, Basel; Redaktion GLUCKS-POST, Zürich; Ringier AG, Zürich; Stadtmühle Schenk AG, Ostermundigen; Schweizerische Käseunion, Bern; Schweizerischer Bäcker-Konditorenmeister-Verband (SBKV), Bern; Verband Schweizer Metzgermeister, Zürich; Zentralverband Schweizerischer Milchproduzenten (ZVSM), Bern.

Rezepte von Ernst Eggli und Margrit Amstutz (S. 8-9; 11-13; 15-18; 28-29); Betty Bossi Zeitung (S. 23-25); Dyhrberg AG (S. 13).
 Quellennachweis/Fotos:
 Thomas Grünert (S. 8-9; 11-13; 15-18; 28-29); Kurt Meier (Prominenz S. 15-18); Dyhrberg AG (S. 13); Betty Bossi Zeitung (S. 20; 23-25); Volg Zeitung «Öise lade» (S. 20); Schweizerische Brainformation (S. 17); Josef Stücker (S. 4-7)



Einfach vom Besten der Natur.





Grosses Super-Gewinn-Spiel 1996



1001 Traumpreise im Gesamtwert von

Fr. 200 000.-

**Die 3 Gewinner des Hauptpreises erhalten
je Fr. 50 000.- in bar**

Der 2. Preis beträgt Fr. 20 000.- in bar

Der 3. Preis beträgt Fr. 10 000.- in bar

**Und weitere 995 Gewinner können sich auf
ihren Überraschungspreis freuen.**

Schnelligkeit lohnt sich!

**Der Sprinter-Preis kann Ihnen Fr. 20 000.- bringen,
vorausgesetzt, Sie antworten innerhalb von 10 Tagen.**

Teilnahmebedingungen: Jede Karte nimmt am Super-Gewinn-Spiel 1996 teil. Zu gewinnen ist die Gesamtsumme von Fr. 200 000.-. Die Teilnahme ist unabhängig von einer Bestellung. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Einsendeschluss ist der 7. Dezember 1996. Die Gewinner werden am 30. Dezember 1996 benachrichtigt. Die Teilnehmer erklären sich mit diesen Bedingungen einverstanden. Mitarbeiter der Ringier AG und ihre Tochtergesellschaften sowie nahestehende Personen sind an diesem Wettbewerb nicht teilnahmeberechtigt.

mumu Archiv Museum MuttENZ

Vom Korn zum Brot



Herausgeberin:
Schweizerische Brotinformation



Vom Korn zum Brot

**Über Herkunft und
Herstellung eines traditions-
reichen Grundnahrungs-
mittels und seine Bedeutung
für Leben und Gesundheit
des modernen Menschen**



*Herausgeberin:
Schweizerische Brot-Information*

Inhalt

Einführung	3
Brot seit Jahrtausenden	5
Versorgung nach Mass	9
Getreide: ein Wunder der Natur	13
Vom Bauern zum Produzenten	19
Der Müller als Mittler	23
Bäcker – Beruf mit Tradition	27
Welch Land von Eigenbrötlern!	31
Gesund für jung und alt	37
Brot zu jeder Tageszeit	41
Von Mythen und Bräuchen	45
Des Künstlers Brot	49
Brotmuseen in der Schweiz	52
Anhang	53

Impressum

Herausgeberin: Schweizerische

Brot-Information SBI, Bern

Konzept/Text: Marco Badilatti, Zumikon

Grafik: Platon Papadopoulos, Pfaffhausen

Fotos/Grafiken: Archiv SBI, Bundesamt für

Landwirtschaft, Deutsches Brotmuseum,

Fachschule Richemont,

FAP Reckenholz, Jowa AG, Photoswissair,

Prisma, Schweiz. Verband für Landtechnik,

R.A. Stähli, VisuCom

Druck: Limmatdruck AG, Spreitenbach

Vertrieb: Schweizerische Brot-Information

(SBI)

Dokumentationsstelle

Worbstrasse 210, 3073 Gümligen

Tel.: 031/951 41 44

Fax: 031/951 81 88

© 1995 by SBI, Bern

3. Auflage: 10 000 d

Einführung

Brot! – Sinnbild für Nahrung schlecht-hin, für Arbeit, Lebensfreude, Hoffnung und Verzweiflung. Daran erinnert uns jeden Tag das Brot auf unserem eigenen Tisch. Noch eindringlicher bewusst machen uns das aber jene 20 Millionen Menschen, die jährlich verhungern, die 550 Millionen Unterernährten und die Legionen von Arbeitslosen in aller Welt – Menschen wie Sie und ich, Menschen, die sich nie satt essen können und für die Brot noch immer Inbegriff des Lebens und Überlebens ist.

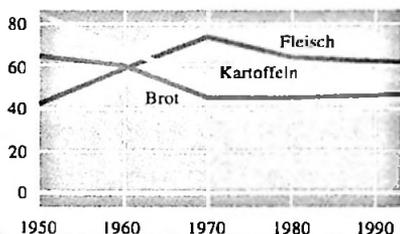
Brot hat viele Gesichter

Denn, vergessen wir nicht: zwei Drittel der Weltbevölkerung ernähren sich vor allem von Getreide und Getreideprodukten.

Mehr als die Hälfte aller Menschen, vorwiegend in Afrika und Asien, nehmen Getreide nicht als Brot, sondern in Form von Brei-gerichten zu sich. Und wo Brot gegessen wird, unterscheidet sich dieses von Land zu Land. So bildet der Weizenfladen aus ungesäuertem Teig im Ländergürtel von Nordafrika, über den Mittleren Osten bis nach Pakistan und Indien nach wie vor das Hauptnahrungsmittel. In Mexiko leben die Bauern vorab von Tortillas, einem Maisfladen, der alle Mahlzeiten begleitet und für die Ärmsten die wichtigste Grundnahrung darstellt. Nicht im Ofen, sondern im schwimmenden Fett ausgebacken

Nahrungsmittel-Konsum in der Schweiz

Jahresverbrauch in kg pro Kopf der Bevölkerung



Wer ist und was will die SBI?

Diese Broschüre wird von der Schweizerischen Brot-Information (SBI) herausgegeben. Die SBI ist ein Verein mit Sitz in Bern. Ihr angeschlossen sind das Bundesamt für Landwirtschaft, der Schweizerische Bauernverband, der Schweizerische Getreideproduzenten-Verband, der Verband Schweizerischer Müller, der Schweizerische Bäcker-Konditorenmeister-Verband, die Grossverteiler Coop Schweiz und Migros-Genossenschafts-Bund (vertreten durch die JOWA AG) sowie die Fachschule Richemont. Die SBI hat sich zum Ziel gesetzt, das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung zu heben und das entsprechende Verhalten zu fördern. Sie informiert offen und sachlich über alle wichtigen Aspekte von Getreide, Mehl und Brot sowie über damit verbundene Fragen einer gesunden Ernährung. Dazu gibt sie einen Mediendienst, Schriften und Lehrmittel heraus und führt Ausstellungen und Tagungen durch. Im Dialog mit der ganzen Gesellschaft setzt sich die SBI ein für umweltgerechte Produktionsweisen und ein natürliches und vielseitiges Getreide-, Mehl- und Brot-Angebot auf hoher Qualitätsstufe.

werden in Afghanistan, Indien und Tibet verschiedene Fladenarten. Anderswo ist aus dem ursprünglichen Fladen das gesäuerte (seit dem 19. Jahrhundert auch das mit Hefe getriebene) Weizen- und Roggenbrot entstanden, wie es auch bei uns seit Jahrtausenden bekannt ist und heute in einer breiten Palette angeboten wird.

Konsum im Umbruch

Ein Brotland «par excellence» ist besonders die Schweiz, wo jedoch der Brotkonsum seit 1955 um rund einen Drittel zurückgegangen ist. Das hat mit den veränderten Lebens- und Essgewohnheiten zu tun, hängt aber auch zusammen mit dem reichhaltigeren Angebot

an anderen Lebensmitteln (Gemüse, Früchte, Fleisch, Milchprodukte, Teigwaren und andere Getreideerzeugnisse) sowie mit der grösseren Kaufkraft des Durchschnittskonsumenten.

Zurzeit werden in der Schweiz pro Kopf und Tag rund 130 Gramm Brot gegessen. Allerdings schwankt der Verbrauch je nach Region und Bevölkerungsgruppe. Vereinfacht lässt sich sagen, dass bei uns auf dem Land mehr Brot genossen wird als in der Stadt und Männer mehr Brot verzehren als Frauen.

Neue Brotsorten, vor allem Vollkornprodukte, sind hauptsächlich bei ernährungsbewussten Konsumenten gefragt. Ebenso fällt auf, dass Romands und Tessiner halbweisse und weisse Brote stärker bevorzugen als die Deutschschweizer, die häufiger dem Ruchbrot und den dunklen Brotsorten zusprechen. Bemerkenswert ist sodann, dass heute je etwa die Hälfte des gesamten Brotkonsums auf die Ausser-Haus-Verpflegung und den Hausverbrauch entfallen.

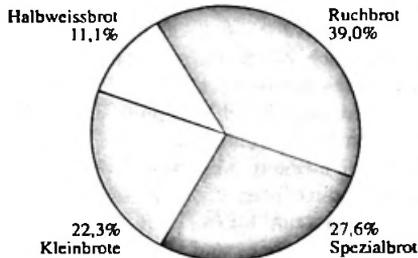
Und wie sieht es jenseits der Landesgrenze aus? Von den statistisch erfassten Ländern verzehren die osteuropäischen Völker mit Abstand am meisten Brot, nämlich pro Kopf und Tag zwischen 300 und 450 Gramm. Im Mittelfeld finden wir Australien, Argentinien, Israel, Spanien, Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich und die Niederlande, wo jeder Einwohner täglich zwischen 170 und 250 Gramm Brot zu sich nimmt. Ihnen folgen die Griechen, Belgier, Engländer, Schweden, Amerikaner und Kanadier mit einem Tagesverbrauch von 85 bis 160 Gramm. Den Schluss der «Rangliste» bilden Brasilien und die asiatischen Länder, wie etwa Japan, wo der Brotkonsum zwar in den letzten Jahren vor allem in der Gemeinschaftsverpflegung zugenommen hat, den Reis aber von seiner Vormachtstellung nicht verdrängen konnte.

Für Schüler und Erwachsene

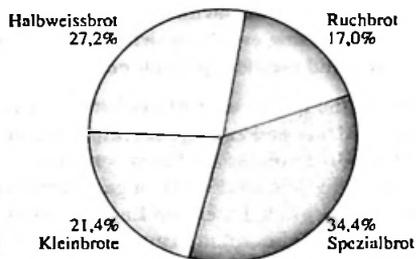
Auf solche und zahlreiche andere Fragen rund um unser tägliches Brot, seine Geschichte, Herstellung und Bedeutung für eine gesunde Ernährung geht die vorliegende Broschüre ein. Sie wendet sich sowohl an Schüler

Brotverzehr nach Regionen und Brotart

Zentralschweiz



Westschweiz/Tessin



ab der Mittelstufe (für Lehrer gibt es ein ergänzendes Lehrset) als auch an Erwachsene. Ziel der Schrift ist es, dem Leser das umfangreiche und faszinierende Gebiet in thematisch klar gegliederten, kurzgefassten und leichtverständlichen Kapiteln näherzubringen. Weil die Publikation nach dem Baukastensystem angelegt ist, können die besonders interessierenden Kapitel nach Belieben herausgegriffen werden. Eine Liste weiterer Publikationen befindet sich im Anhang.

Und nun: hinein ins Brot-Vergnügen!

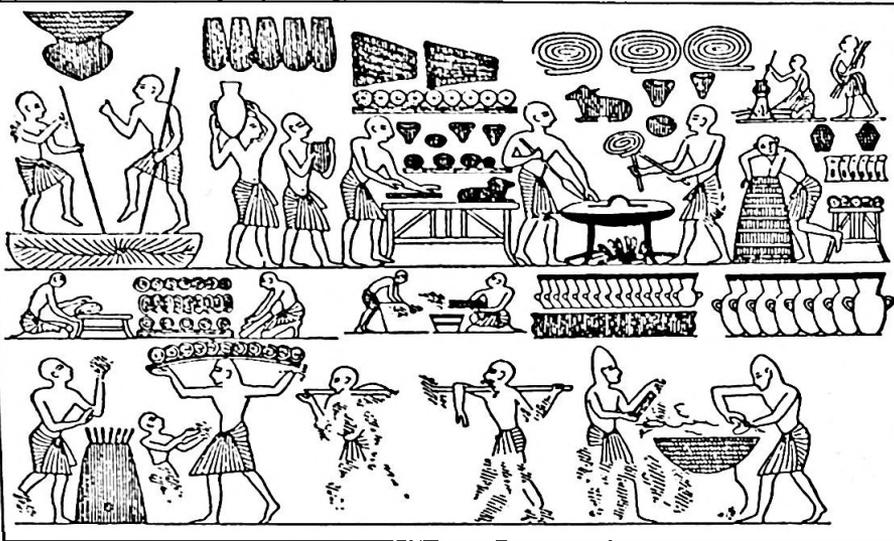
Rechts: Familie vor altem Kuppelbackofen im oberen Nital bei Luxor.

Brot seit Jahrtausenden

Als der Mensch in der Jungsteinzeit sesshaft wurde, begann er auch Pflanzen anzubauen. So wird im Mittleren Osten seit ungefähr 12 000 Jahren und in Mitteleuropa seit etwa 6500 Jahren Getreide gesät und geerntet. Die Brotbackkunst ist vor rund 7000–8000 Jahren in verschiedenen Gegenden entwickelt worden. Das Bäckergewerbe war bei den Ägyptern schon vor 4800 Jahren verbreitet und drang von dort über die Griechen und Römer in unsere Breiten. In der Schweiz ist es seit dem Jahre 623 nachgewiesen. Ernährte

sich die ländliche Bevölkerung weit über das Mittelalter hinaus vor allem von Getreidebreien, war in den Städten das Brot zunächst stärker verbreitet. Bis in die Neuzeit hinein herrschte das Sauerteigbrot vor. Mit der Entdeckung der Hefezellen im 19. Jahrhundert setzte sich dann der Hefeteig durch.





Ausschnitt aus einer Reliefdarstellung der Hofbäckerei Ramses III. (12. Jh. v. Chr.)

Wann und wo genau zuerst Brot hergestellt und gegessen worden ist, weiss niemand. Sicher ist, dass die ältesten Backöfen vor gut 7800 Jahren in Kleinasien benützt wurden. Doch wir müssen gar nicht so weit gehen: Bei archäologischen Ausgrabungen am Bielersee hat man festgestellt, dass auch hier schon vor 5700 Jahren Brot gebacken wurde.

Vom Brei zum Fladen

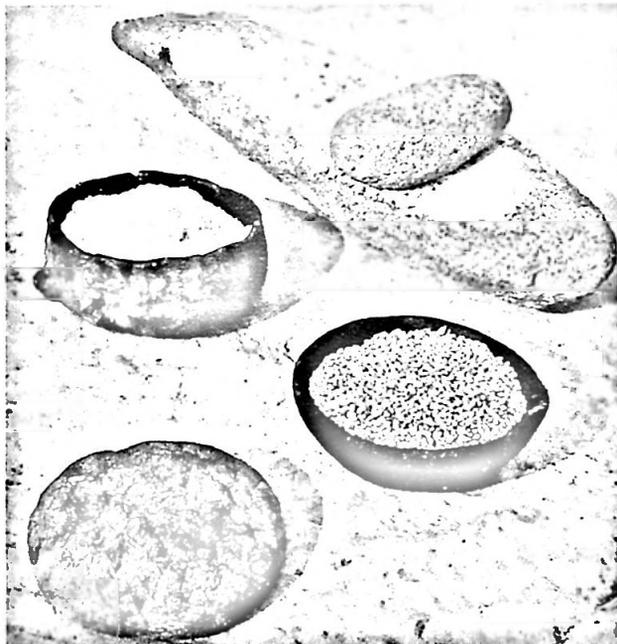
Einen vertieften Einblick in die Lebens- und Essgewohnheiten während der Jungsteinzeit erlaubten die erst in den letzten Jahrzehnten an den Juraseen, in Egolzwil und im unteren Zürichseebecken gemachten Entdeckungen über die «Pfahlbauernahrung».

Demnach wurden die Menschen in unsern Gebieten vor 6000–7000 Jahren sesshaft, bauten an den Seeufern Dörfer, rodeten den Wald und legten Äcker an. Auf diesen pflanzten sie vor allem Weizen-, Gerste- und Hirsearten, Lein, Erbsen und anderes.

Rechts: Altgriechisches Relief mit Hades und Persephone bei der Opfergabe.

Und sie taten das erstaunlich geschickt, konnten sie doch bereits das Sommer- und Wintergetreide; auch hielten sie sich an den Fruchtwechsel. Das reife Getreide wurde auf sogenannten Steinmühlen zermahlen, mit Wasser zu einem Brei gekocht und gegessen. Daneben kam aber schon das Brot auf, das so aussah wie unser heutiges Walliserbrot, und zwar in bester Qualität!





welcher der Hunger die Menschen ständig begleitete, bildeten auf dem Land vielfach nach wie vor die «Müeser» und Breie und in der Stadt das Brot die Hauptpfeiler der menschlichen Ernährung. So ass im 15. Jahrhundert jeder Basler durchschnittlich ein Pfund Brot im Tag. Heute beträgt der Pro-Kopf-Konsum im Landesmittel noch knapp 130 g. In den Städten Genf, Lausanne, Freiburg, Luzern, Zürich und Basel unterlag die Brotherstellung schon im 14. Jahrhundert strengen Gewichts- und Qualitätskontrollen. Zudem wurde – etwa in Zürich – unterschieden zwischen Bäckern, die gegen Entgelt für Dritte Getreide zu Brot verarbeiteten und solchen, die auf eigene Rechnung backten und ihr Brot im Laden oder

auf dem Markt verkauften.



Backen als Gewerbe

Vor etwa 2000 Jahren vollzog sich dann etwas Entscheidendes: Waren es bislang die Frauen, die das Brot in gemeinschaftlichen Dorf- oder kleinen Hausbacköfen herstellten, führten jetzt die Römer in den von ihnen kolonisierten keltischen Gebieten die ersten gewerblichen Bäckereien ein. Erstmals urkundlich nachgewiesen ist der Bäckerberuf bei uns allerdings erst im Jahre 623. Ab dem 11. Jahrhundert organisierte er sich in einigen europäischen Städten zunftmässig (siehe separater Kasten). In dieser mittelalterlichen Welt, in

Brot für Arme und Reiche

Aus Urkunden ist überliefert, dass zum Beispiel die Bäckereien des Klosters St. Gallen schon um das Jahr 1000 verschiedene Gebäcksorten herstellten, so ungesäuertes und gesäuertes Brot, ring- und mondförmige Brötchen, Eierweggen, geröstetes Brot und Oblaten.

Seit dem 12. Jahrhundert waren Roggen- und Schwarzbrot sowie Weizen-, Dinkel-, Gersten- und Haferbrot verbreitet.

In Genf kannte man im 16. Jahrhundert vor allem drei Sorten: weisses Brot für die ganz Reichen, Halbweissbrot für die Wohlhabenderen sowie das Grau- und Ruchbrot für das einfache Volk. Um jene Zeit tauchten auch die ersten Mischkornbrote auf. An der Zusammensetzung des Brotes änderte sich indessen lange wenig. Ausgenommen waren Zeiten schlechter Ernte oder Mangelregionen, wo das fehlende Getreide oft durch Kastanien, Eicheln, Dörrobst, Wurzeln, ja Holzmehl ersetzt wurde, um dem Hunger zu ent-rinnen.



Die (Bäcker-)Zunft «Zum Weggen» am Zürcher Sechseläuten-Umzug.

Als Hefe den Sauerteig ablöste

Bis weit in die Neuzeit wurde das Brot nach dem Sauerteigverfahren hergestellt. Bei dieser Zubereitungsart wird von jedem Teig etwas zurückbehalten und bis zur nächsten Produktion aufbewahrt. Dadurch setzen sich frei herumschwabende Hefezellen und Bakterien auf ihm ab, lassen den Teig gären, aufgehen und ein luftiges Brot entstehen. Doch war der Bäcker bei dieser Methode weitgehend den Launen der Natur ausgeliefert. Das änderte sich, als im 18. Jahrhundert die Bierhefe eingeführt wurde und Louis Pasteur Mitte des 19. Jahrhunderts die Hefezellen entdeckte, isolieren und industriell nutzbar machen konnte.

Die Hefe vereinfachte die Brotherstellung, ermöglichte es dem Bäcker, korrigierend in die Gärungsprozesse einzugreifen und gewährleistete eine gleichmässige Triebkraft und Brotqualität.

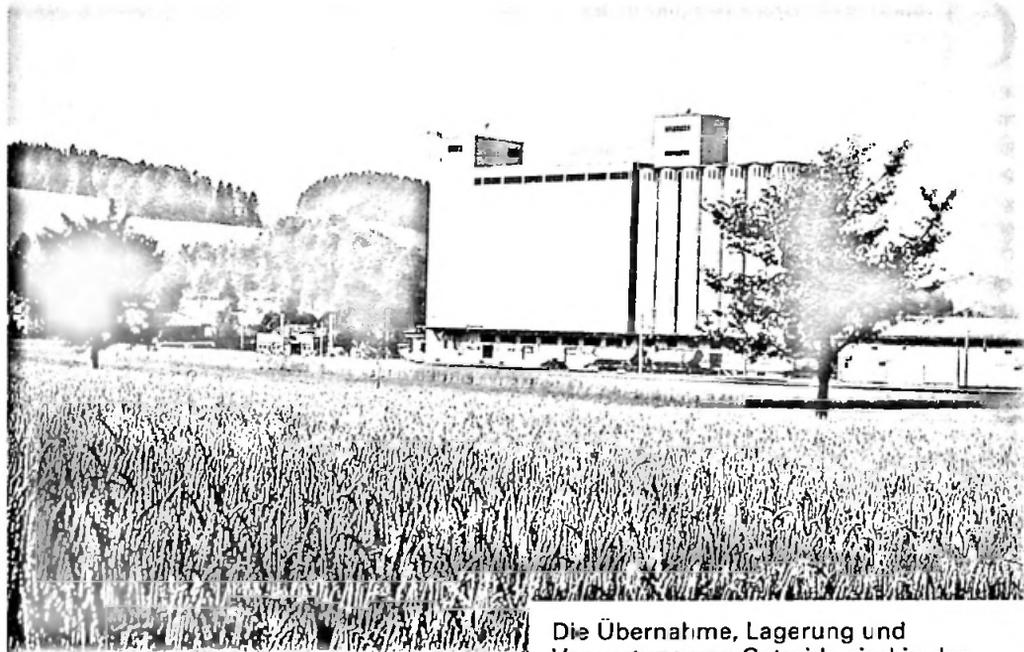
So verdrängte die Hefe langsam den guten alten Sauerteig, auf den aber heute manche Bäcker wegen seines kräftig-säuerlichen Geschmacks, besonders bei Roggenbrotsorten, zurückgreifen.

Woher kommen die Zünfte?

Die mittelalterlichen Zünfte haben ihre Wurzeln im 11. und 12. Jahrhundert. Aus ursprünglich religiösen Körperschaften entwickelten sich später Berufsverbände, die mit der Obrigkeit Fragen der Produktequalität, Preise, Löhne, Arbeit und Ausbildung regelten, kartellähnlich organisiert waren und im 14. Jahrhundert auch nach politischer Macht strebten. Nach dem Dreissigjährigen Krieg (1618–1648) löste sich das Zunftwesen teilweise auf, obwohl sich gewisse seiner Bräuche bis heute erhalten haben, beispielsweise am Zürcher Sechseläuten-Fest. Zu den ältesten Zünften gehören jene der Bäcker (Pfister) und Müller. Wenn einer nach langen Lehr- und Wanderjahren Bäckermeister werden wollte, musste er einen feierlichen Eid auf die städtische Brotordnung leisten und sich verpflichten, immer genug Brot zu backen. In der Bäckerzunft verpönt war, einander Kunden abzuwerben, die vorgeschriebenen Baktage und Backzeiten zu überschreiten oder untergewichtiges und altbackenes Brot zu verkaufen. Wer an Feiertagen den Backofen benützte oder Festbrote zur Unzeit herstellte, wurde mitunter hart gebüsst. Gerieten sich einzelne Zunftmitglieder in die Haare, wurde der Streit in der Zunft beigelegt.

Holzschnitt mit Backstube des späten 17. Jahrhunderts.





Versorgung nach Mass

Die Übernahme, Lagerung und Verwertung von Getreide sind in der Schweiz durch den Bund geregelt. Er übernimmt das Getreide von den Landwirten zu einem festen Preis und verkauft es den Mühlen zum Selbstkostenpreis. Gleichzeitig legt er mit ihnen Vorräte für Krisenzeiten an und stellt dadurch die Landesversorgung mit Getreide zur menschlichen Ernährung sicher. Zudem fördert und überwacht der Bund, zusammen mit der Landwirtschafts-, Müllerei- und Bäckereibranche, die Qualität von Getreide, Mehl und Brot. Auch sorgt er für einen umweltgerechten Getreideanbau. Im Rahmen internationaler Abkommen ist er verpflichtet, gewisse Zollschränken für Agrarprodukte abzutragen. Allfällige Einkommenseinbussen der Landwirte gleicht er weitgehend mit Direktzahlungen aus.

Grundlage der Brotversorgung in der Schweiz bildet Artikel 23bis der Bundesverfassung, der «Getreideartikel». Er wurde 1929 vom Volk angenommen und 1932 durch das Getreidegesetz ergänzt. Den beiden Erlassen waren jahrelange politische Auseinandersetzungen vorausgegangen, nachdem die Inlandproduktion wegen der Einfuhr von billigem ausländischem Getreide auf ganze 20 Prozent des Bedarfes zusammengeschrumpft war und zu Beginn des Ersten Weltkrieges kaum für zwei Monate ausreichte.

Unsere Getreideordnung

Mit dem neuen Getreidegesetz sollte deshalb der Anbau von Brotgetreide im Inland gefördert und eine angemessene Lagerhaltung sichergestellt werden. Seither ist die Produktionsfläche von Getreide laufend gestiegen.

Die Abteilung «Verwertung» des Bundesamtes für Landwirtschaft (BLW) ist verpflichtet, das zur Landesversorgung nötige inländische Getreide – knapp 400 000 Tonnen – zu einem vom Bundesrat festgesetzten Preis zu übernehmen (Bemerkung: Die Übernahme durch den Bund wird in den nächsten Jahren abgeschafft). Die Landwirte liefern ihre Ernte den regionalen Getreidesammelstellen ab. Dort wird sie auf Sortenechtheit, Hektolitergewicht, Besatz, Auswuchs usw. geprüft und je nach Bedarf entweder vor Ort eingelagert oder einer der rund 115 Handelsmühlen verkauft. Diese müssen Inlandgetreide im Umfang von 85 Prozent ihrer Vermahlungen beim Bund kaufen. Weil in den letzten Jahren das Angebot den Bedarf überstieg, hat der Bundesrat die Preisgarantie auf eine bestimmte Menge beschränkt. Überschüsse werden zu einem tieferen Ansatz entschädigt und der Tierfütterung zugeführt.



Im Dienste der Brotqualität:
Getreidezuchtforschung im Feld (oben), Analyse
der Mehleigenschaften am Amylograph (Mitte),
Backtest in der Versuchsbäckerei (unten).

Wirtschaftliche Landesversorgung

Versorgungswirkung

- kurzfristig
- unsicher

Versorgungswirkung

- vorübergehend
- sehr sicher

Versorgungswirkung

- langfristig nachhaltig
- ziemlich sicher



nach Dr. P. Hättneschwiler

Eingeführt werden Produkte, die wir im Inland kaum oder nicht produzieren können. Mit den Vorräten werden Angebotslücken überbrückt. Das Rückgrat unserer Versorgung aber bildet die Inlandproduktion. Je nach Bedrohung durch Naturkatastrophen, Verseuchungen usw. spielt dieses oder jenes Instrument eine grössere oder kleinere Rolle.

Die schweizerische Getreideordnung ist aber auch auf die Krisen- und Kriegsvorsorge ausgerichtet. Deshalb müssen Bund, Müller und Getreideimporteure bestimmte Brotgetreidevorräte lagern. Diese decken zurzeit ungefähr einen Jahresbedarf und betragen mindestens 460 000 Tonnen.

Damit notfalls überall und jederzeit auf diese Vorräte zurückgegriffen werden kann, ist das Getreide über das ganze Land in dezentralen Silos des Bundes und der Mühlen verteilt. Für längere Krisen besteht ein Ernährungsplan. Er sieht vor, die Ackerfläche für Getreide und Kartoffeln auszudehnen und die Tierhaltung und Fleischproduktion zu drosseln.

Qualität von A bis Z

Nun beschränkt sich die Qualitätssicherung natürlich nicht auf die Getreidesammelstellen. Sowohl der Schweizerische Bauernverband und der Schweizerische Getreideproduzentenverband als auch die landwirtschaftlichen Schulen und Forschungsanstalten beschäftigen sich laufend mit Problemen der Getreidequalität und übermitteln den Landwirten standortbezogene Anbau-Empfehlungen. Die Mühlen ihrerseits kontrollieren das angelieferte Getreide und das Mehl nach

den Vorschriften des Lebensmittelgesetzes und seiner revidierten Verordnung von 1995. Zudem beteiligen sie sich an den jedes Jahr von der Bäckereifachschule Richemont in Luzern organisierten Mehlerhebungen. Aufgrund dieser von Backtests begleiteten Untersuchungen werden die optimalen Getreide- und Mehlmischungen zusammengestellt und Richtlinien für die Mehlerarbeitung durch die Bäcker herausgegeben. Da die industrielle Brotproduktion zusätzliche Anforderungen an die Mehlqualität stellt, unterhalten die Grossbäckereien eigene Kontroll-Labors. Der Schweizerische Bäcker-Konditorenmeister-Verband und die Grossverteiler führen überdies regelmässige Brotprüfungen durch. Dabei wird das Brot nach seiner äusseren und inneren Beschaffenheit untersucht und bewertet. Und die kantonalen Laboratorien schliesslich prüfen das Gewicht und den Wassergehalt des Brotes.



An den Getreidesammelstellen wird das Getreide einer ersten Qualitätskontrolle unterzogen und bewertet.

Wozu GATT und WTO?

Das GATT (= General Agreement on Tariffs and Trade) ist ein Zoll- und Handelsabkommen und wurde 1947 gegründet. Ihm gehören heute über 110 Staaten an, darunter seit bald 30 Jahren die Schweiz.

Es setzt sich ein für den freien Welthandel und den Abbau von Handelsschranken und sorgt dabei für faire Spielregeln. Das Gatt, dessen Nachfolgeorganisation die WTO (World Trade Organization) ist, baut im wesentlichen auf drei Grundsätzen auf:

- Wenn ein Mitgliedstaat einem anderen Handelserleichterungen gewährt, gilt dies automatisch auch für alle anderen Mitgliedländer (Meistbegünstigung).

Im Sog der freien Märkte

Angesichts veränderter Marktbedingungen im Agrarsektor ist jedoch in letzter Zeit auch beim Getreide einiges in Fluss geraten. Im Vordergrund steht der Abbau von Handelsschranken im Rahmen des GATT-Abkommens.

Was heisst das konkret? Um einen besseren Marktzutritt zu gewährleisten, werden die bisherigen Grenzschutzmassnahmen (beispielsweise Importkontingente) in Tarife (Zölle) umgewandelt und diese innerhalb von sechs Jahren um durchschnittlich 36 Prozent, mindestens aber um 15 Prozent je Produkt abgebaut. Die zweite Massnahme sieht vor, produktgebundene interne Stützungsbeiträge innert sechs Jahren um insgesamt 20 Prozent abzubauen, wobei jedes Land die Abbauhöhe für die einzelnen Produkte selber bestimmen kann. Schliesslich sollen im selben Zeitraum die mit Subventionen exportierten Agrarprodukte mengenmässig um 21 und budgetmässig um 36 Prozent gesenkt werden.

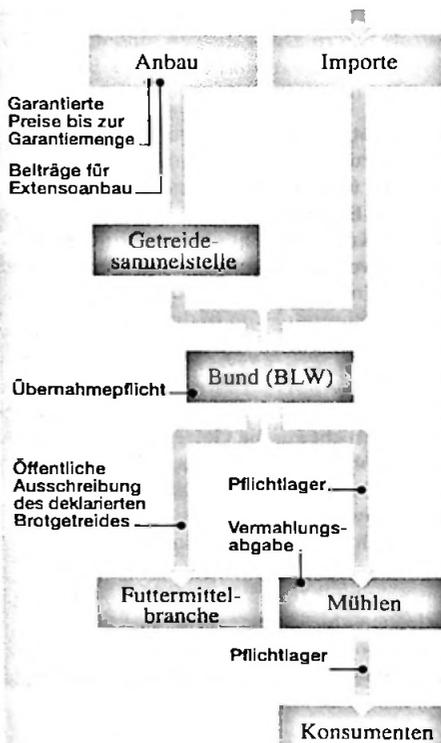
Um die damit verbundenen Einkommenseinbussen auszugleichen, baut der Bund die Direktzahlungen an die Landwirte aus, besonders für umweltschonende Methoden wie die Integrierte Produktion und den Biologischen Landbau. Zugleich will er Agrarerzeugnisse

- Ausländische Produkte dürfen im Inland gegenüber einheimischen Produkten nicht benachteiligt werden.
- Im Prinzip sind nur Zölle als Schutzmassnahme an der Grenze erlaubt. Andere Handelshemmnisse sind verboten.

Im Rahmen der sogenannten Uruguay-Runde wurde das Gatt 1993 wesentlich erweitert. Unter anderem wurde erstmals auch die Landwirtschaft in den Abbau von Zöllen, Export- und Handelskonventionen sowie in die gegenseitige Anerkennung von produktungebundenen (Direktzahlungen einbezogen.)

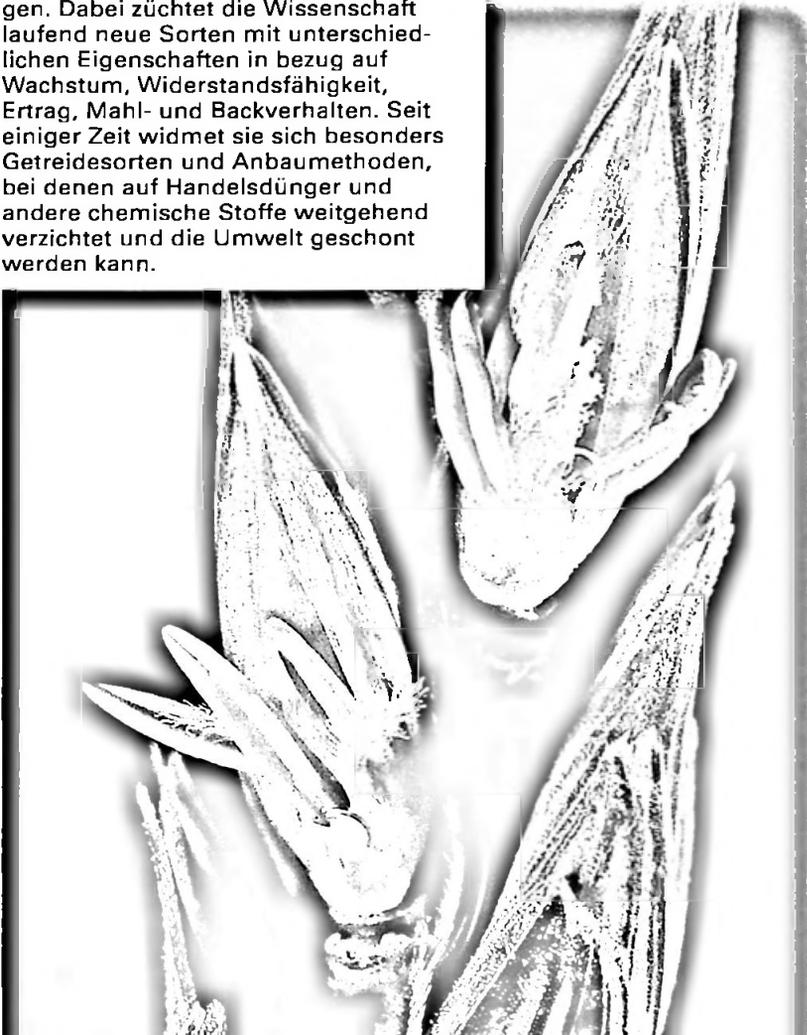
von besonderer Qualität unterstützen und durch Ursprungsbezeichnungen und bestimmte Merkmale schützen.

Unsere Brotgetreide-Marktordnung



Getreide: ein Wunder der Natur

Botanisch betrachtet gehört das Getreide zur Familie der Gräser. Einst wilde Gewächse, wurden sie später, als der Mensch ihre mehlhaltigen Halmfrüchte entdeckt hatte, systematisch angebaut, gekreuzt und weiterentwickelt. Gesundes Getreide gedeiht allerdings nur auf einem biologisch aktiven Boden. Dies setzt eine sachgerechte Anbautechnik voraus. Für die Brotherstellung am wichtigsten sind heute bei uns Weizen, Dinkel und Roggen. Dabei züchtet die Wissenschaft laufend neue Sorten mit unterschiedlichen Eigenschaften in bezug auf Wachstum, Widerstandsfähigkeit, Ertrag, Mahl- und Backverhalten. Seit einiger Zeit widmet sie sich besonders Getreidesorten und Anbaumethoden, bei denen auf Handelsdünger und andere chemische Stoffe weitgehend verzichtet und die Umwelt geschont werden kann.





Der Boden gehört zu den wertvollsten Gütern der Menschheit, denn ohne ihn könnten wir nicht leben. Er setzt sich zusammen aus anorganischen Teilen (Minerale) und organischen Stoffen (Bakterien, Pilze, Würmer, Wurzeln usw.). In ihm wickeln sich komplizierte biologische, chemische und physikalische Prozesse ab, die in vielfältiger Wechselwirkung zueinander stehen. Der Boden bietet Pflanzen und Tieren Lebensraum, filtert unser Trink- und Grundwasser und liefert Nahrung und Sauerstoff.

Gesunder Boden als Grundlage

Für ein gesundes Getreidewachstum ist es unerlässlich, dass der Boden biologisch aktiv ist und sachgerecht bearbeitet wird. Dazu gehört eine zweckmässige Fruchtfolge, bei welcher auf einem Grundstück wechselweise verschiedene Pflanzen gezogen werden (z.B. Getreide, Kartoffeln, Zuckerrüben).

Bei der Anbautechnik kommt es darauf an, den Boden mit möglichst leichten und breitreifigen Traktoren zu bearbeiten und diese Tätigkeit keinesfalls bei nassem Boden durchzuführen, denn sonst würde die Erde zusam-

Unsere wichtigsten Getreide sind (von links nach rechts): Weizen, Dinkel, Roggen, zwei- und mehrzeilige Gerste, Hafer.

mengepresst und ihre Fruchtbarkeit gehemmt. Zudem ist der Boden verantwortungsbewusst zu düngen: durch gezielte Zufuhr von Stickstoff, Phosphor und Kali. Diese werden ihm nämlich durch die Pflanzen laufend entzogen. Das kann mit Hof- oder Handelsdünger erfolgen, doch muss sie der Landwirt auf den Boden und die Getreidesorten abstimmen. Infolge des zunehmenden Umweltbewusstseins ist der herkömmliche Getreideanbau in den letzten Jahren zum Teil von extensiven Bewirtschaftungsmethoden abgelöst worden.

Praxisbezogene Forschung

Ziel des Getreideanbaues in unserem Land war und ist noch heute das Bestreben, die unterschiedlichen Wachstumsbedingungen zu berücksichtigen, die Getreidequalität und den

Ertrag zu optimieren sowie mit den mannigfaltigen Umwelteinflüssen fertig zu werden. Federführend bei dieser Zuchtarbeit sind die Eidgenössischen Forschungsanstalten für Pflanzenbau, die aber auch eng mit den Müllern und Bäckern zusammenarbeiten. Drei Anliegen stehen hier im Vordergrund:

Erstens gilt es, Getreidesorten zu erhalten oder heranzuzüchten, die gegen Mehltau, Rost- und Ährenkrankheiten widerstandsfähig sind. **Zweitens** muss die Mahl- und Backfähigkeit des Brotgetreides (ein Problem des Eiweissgehaltes) gewährleistet sein. **Schliesslich** wird auch eine hohe Ertragsleistung der Getreidesorten unter ökologischen Anbaumethoden angepeilt.

Dazu tragen die Festigkeit und Länge der Halme, ihre Resistenz gegen Fusskrankheiten (Halmbruch) sowie deren Verwurzelung im Boden bei. Denn je dichter das Wurzelwerk, desto besser wird die Pflanze mit Wasser und Nährstoffen versorgt und kann sie gedeihen.

Unsere wichtigsten Weizensorten

Sorte	Anteil	Qualitätsklasse
Arina	55%	I
Galaxie	19%	II
Tamaro	13%	I
Lona	6%	I
übrige Sorten	7%	III/IV/V
Total	100%	

Spitzenreiter «Weizen»

Für die Brotherstellung am wichtigsten ist heute der Weizen. Er war ursprünglich in Transkaukasien beheimatet und geht auf eine Kreuzung von verschiedenen Wildgräsern zurück. Herkunftsmässig sind beim Weizen drei Entwicklungsreihen zu unterscheiden: das Einkorn, das kaum mehr angebaut wird, der Emmer sowie der Dinkel, bei uns auch Korn genannt. Durch Kreuzungen hat man den Weizen stets weiterentwickelt. Heute stehen davon zahlreiche Sorten mit verschiedenen Eigenschaften bezüglich Wachstumsbedin-

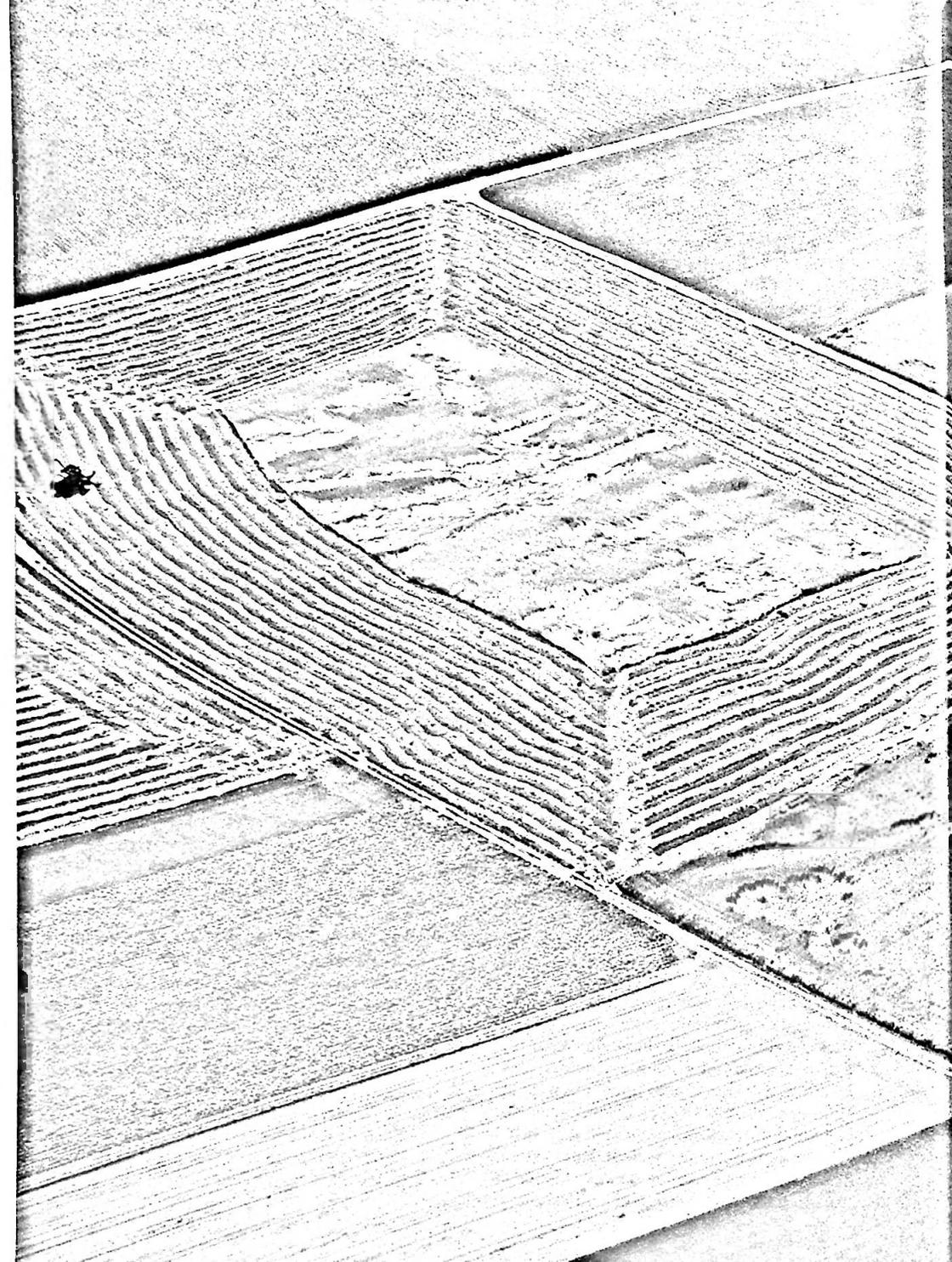
gungen, Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten und Schädlingen, Ertrag, Mahl- und Backqualität usw. zur Verfügung.

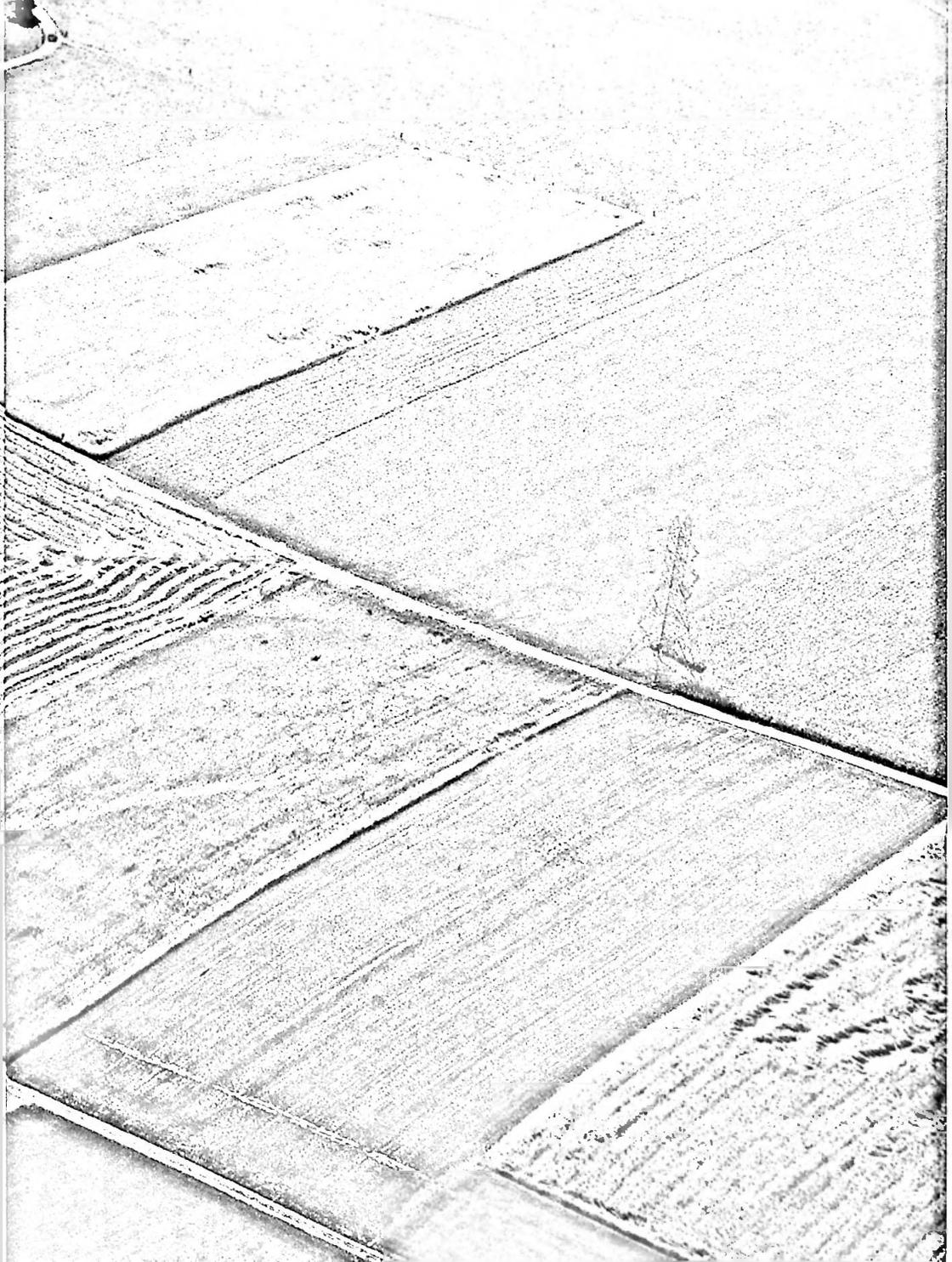
Je nach Aussaattermin spricht man von Sommer- oder Winterweizen. Der erste wird bei uns im März, der zweite im Oktober gesät. Qualitativ sind beide gleichwertig und unterscheiden sich nur in bezug auf ihre Anbau-terminen und ihren Ertrag.



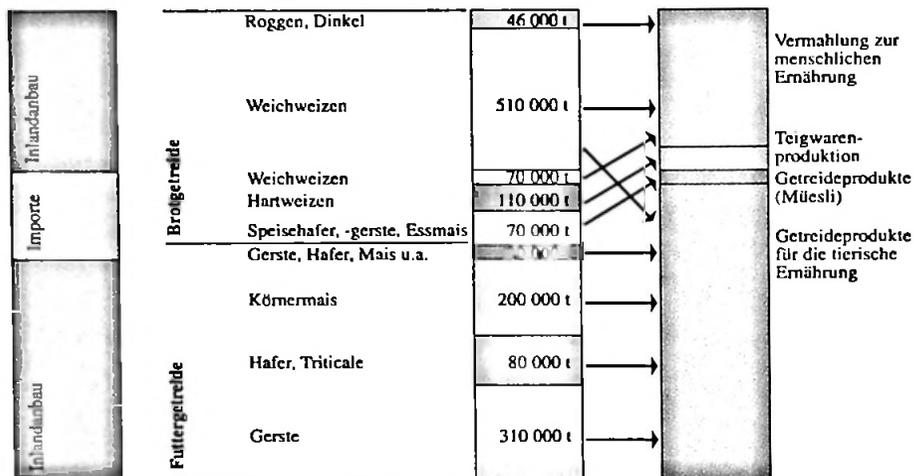
Wie ist das mit den Schadstoffen?

Luft, Boden und Wasser werden durch Umwelteinflüsse wie Abgase von Autos, Heizungen, Industrie- und Kehrlichtverbrennungsanlagen sowie Dünger und Pflanzenschutzmittel mehr oder weniger stark belastet. Dabei können sich gewisse Schadstoffe auch auf und in den äusseren Schalentteilen von Getreidepflanzen ablagern. In Frage kommen besonders Schwermetalle (Cadmium, Blei, Quecksilber) und Pestizide. Giftig wirken diese jedoch erst, wenn sie dem Körper dauernd und in überhöhten Dosen zugeführt werden. Eingehende Untersuchungen haben gezeigt, dass die im Getreide festgestellten Spuren solcher Stoffe weit unter den zulässigen Grenzwerten liegen und deshalb gesundheitlich bedenkenlos sind. Auch mikrobielle Verunreinigungen treten in der Schweiz beim Brot kaum auf.





Angebot und Nachfrage von Getreide in der Schweiz



Offenes Ackerland der Schweiz

Brotgetreide	113 000*
Futtergetreide	97 000
Kartoffeln	17 000
Zuckerrüben	14 000
Raps (Speiseölraps)	16 000
Silo- und Grünmais	39 000
übrige Kulturen	21 000
Total Hektaren 1995	317 000

* wovon 105 000 ha Weizen, 6 000 ha Roggen, 2 000 ha Dinkel

Zudem ist zu unterscheiden zwischen Weich- und Hartweizensorten. Weichweizen dient besonders der Herstellung von Brot, Hartweizen derjenigen von Teigwaren. In der Schweiz werden nur Weichweizensorten angebaut.

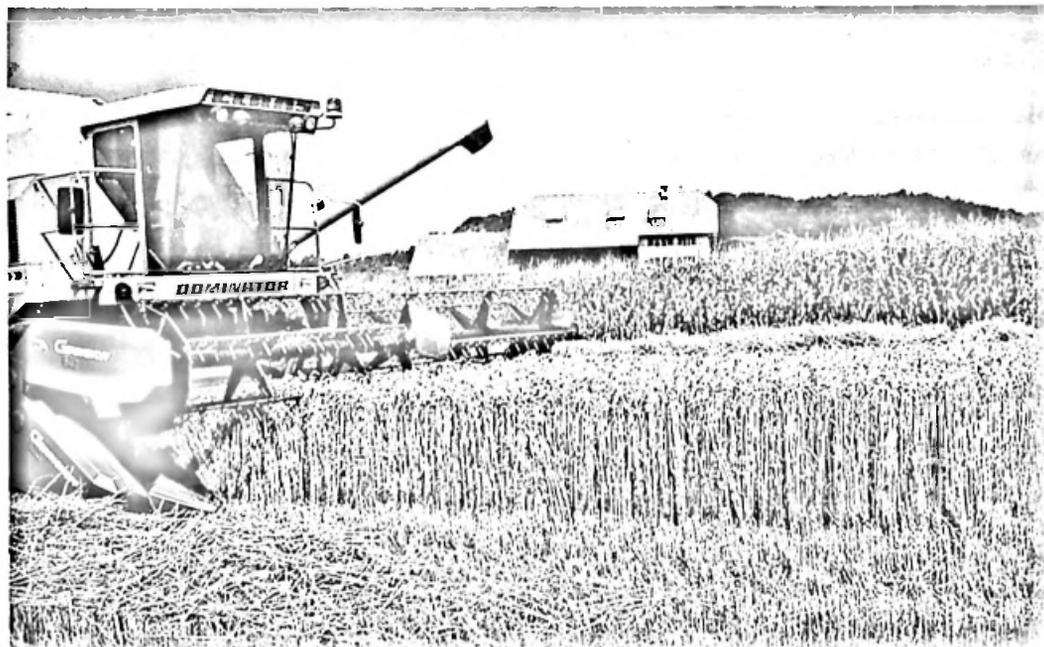
Für Menschen und Tiere

Ist der Weizen anspruchsvoll, stellt der aus Asien zu uns gekommene Roggen an den Boden und an das Klima bescheidenere Anforderungen. Deshalb wird er nicht nur im Mittelland und im Voralpenraum angebaut, sondern auch in einigen Gebirgstälern. Dasselbe gilt für die ursprünglich in Nordasien angesiedelte Gerste, die älteste Brotgetreide-

art. Gemässigte Zonen bevorzugt hingegen der Hafer, der zusammen mit der Gerste als Brei und Mus eines der Hauptnahrungsmittel unserer Vorfahren bildete. Heute werden beide fast nur noch als Futtergetreide angebaut und höchstens für gewisse Spezialbrote verwendet. Auch der aus Mittelamerika stammende Mais ist inzwischen bei uns weit verbreitet, dient aber hier ebenfalls vorwiegend Futterzwecken. Gleich verhält es sich mit den Triticale, einer neuen Getreideart, bei der man Weizen und Roggen gekreuzt hat. In unserem Land nicht angebaut werden hingegen die Hirse und der Reis.



Vom Bauern zum Produzenten



Rund vier Prozent der Schweizer Bevölkerung sind Bauern. Als selbständige Unternehmer bewirtschaften und pflegen sie mit modernen Maschinen rund die Hälfte der Fläche unseres Landes. Damit leisten sie einen namhaften Beitrag an unsere Nahrungsmittelversorgung und an die Erhaltung unseres Lebens- und Erholungsraumes. Von ihnen bauen etwa 30 000 Landwirte auf einer Fläche von gut 100 000 Hektaren Brotgetreide an. Dank neuen Züchtungen und rationellen Produktionsmethoden konnten sie laufend die Getreidequalität verbessern und die Bodenerträge erhöhen. Mit einer Jahresproduktion von 500 000–600 000 Tonnen decken sie unseren Eigenbedarf bei weitem. Aus handelspolitischen Gründen muss indessen noch ein kleiner Teil importiert werden.

Der Bauernstand wurde geboren, als der Mensch sein Nomadenleben aufgab, sesshaft wurde, den Boden systematisch zu bearbeiten begann, Äcker anlegte und sich anschickte, auf diesen Getreide und andere Pflanzen zu ziehen. Dazu bedurfte er der Hilfsmittel.

Mit Sichel und Dreschflegel

Aus primitiven Geräten entwickelte er im Laufe der Zeit immer bessere Werkzeuge. Mit dem einmal von Menschen und dann von Tieren gezogenen Pflug wurde die Erde gelockert, ehe die Getreidesamen von Hand ausgestreut und ihrem Wachstum in «Mutter Erde» überlassen wurden.

Vor etwa 14 000 Jahren erfanden die Menschen im Nahen Osten (so auf den Golanhöhen) die Sichel, mit der das reife Korn von Hand geschnitten wurde. Im späten Mittelalter kam die Sense auf und gewann rasch die Oberhand, denn sie erleichterte die Arbeit und vergrösserte die Mähleistung erheblich.

Das gemähte Getreide wurde im Mittelland zu Garben gebunden, auf dem Felde aufgestellt oder im Alpenraum an Histen aufge-

hängt, getrocknet und dann mit Ochsen- oder Pferdefuhrwerken in die Tenne gebracht. In mühsamer Handarbeit mit Dreschflegeln und später mit Windfegen trennte man das Korn vom Spreu und brachte es dann zum Vermahlen dem Müller.

Mechanisiert und rationalisiert

Ab der zweiten Hälfte des 18. und besonders im 19. Jahrhundert wurde auch die Landwirtschaft nach und nach mechanisiert. Motorbetriebene Geräte und Traktoren übernahmen die Bodenbearbeitung und Aussaat, Mähmaschinen und anschliessend Bindemäher besorgten den Schnitt, stationäre und handbetriebene und später fahrbare und motorbetriebene Dreschmaschinen die Drescharbeit.

Seit 1950 stehen für die Ernte kombinierte Mähdrescher im Einsatz, bei denen das Getreide in einem Durchgang gemäht und gedroschen wird. Zugleich wurden die Betriebe rationalisiert und zusammengelegt.

Bauernfamilie bei der Ernte, nach einer Lithographie um 1850.





So produzieren heute 70 Prozent weniger Bauern zweimal mehr Getreide als um 1930. Zu verdanken ist das freilich ebenso den Fortschritten bei der Getreidezucht, der Düngung und Schädlingsbekämpfung. Das alles hat den Ackerbauer zwar etwas unabhängiger gemacht von den Launen der Natur. Gleichwohl bleibt er zahlreichen Unwägbarkeiten ausgeliefert, denen er sich ständig anpassen muss: dem Standort, Klima und Wetter, einem zusehends härter werdenden Konkurrenzkampf, neuen Marktbedingungen und ökologischen Herausforderungen.

Ein vielseitiger Unternehmer

Um dagegen gewappnet zu sein, werden von heutigen Bäuerinnen und Bauern vertiefte betriebswirtschaftliche Fachkenntnisse und eine gesamtheitliche Betrachtungsweise verlangt. Darauf muss er gründlich vorbereitet sein. Dies beginnt mit einer zweijährigen

Lehre auf einem bäuerlichen Hof und dem Besuch der Berufsschule. Im Lehrbetrieb wird der künftige Bauer mit den vielseitigen Arbeiten in Feld und Stall vertraut gemacht, lernt die Maschinen und Anlagen zu bedienen und zu unterhalten. Nebst der Freude an der Natur, an Pflanzen und Tieren, geistiger Regsamkeit sowie der Bereitschaft zu selbständiger und mitunter anstrengender körperlicher Arbeit bedarf es auch einer technischen Ader und betriebswirtschaftlichen Grundwissens. Letzteres sowie produktionstechnische, ökologische und soziale Kenntnisse werden vor dem Lehrabschluss mit Fähigkeitsprüfung während zweier Semester an einer Landwirtschaftsschule erworben. Wer sich weiterbilden will, dem stehen eine technisch-landwirtschaftliche Berufsmittelschule oder die Betriebsleiterschule mit einer Ausbildung zum Meisterlandwirt, dann eine landwirtschaftliche Ingenieurschule (Abschluss als Ingenieur HTL) oder die Eidgenössische Technische Hochschule (Abschluss als Ingenieur Agronom ETH) offen.



Zum Pflügen (oben), Säen (Mitte) und Ernten (unten) stehen dem heutigen Landwirt modernste Maschinen und Geräte zur Verfügung.

Im Dienste der Umwelt

Zurück zur Praxis: Agrarpolitische Mechanismen haben in der jüngeren Vergangenheit bewirkt, dass unsere Landwirte immer mehr Getreide anbauen und schliesslich in den achtziger Jahren steigende Überschüsse produzierten, die zu verwerten den Bund viel Geld kosteten (Bemerkung: ab 1995 werden die Kosten für die Überschussverwertung von



Vom Bauern kommt das Getreide in die Getreidesammelstellen und dann bis zur Weiterbearbeitung in Silos.

den Produzenten getragen). Um die Produktion zu verringern, wurde 1991 beschlossen, einen Teil unserer Äcker der Getreideproduktion zu entziehen und sie als ökologische Ausgleichsflächen und Grünbrachen stillzulegen. Zudem galt es, den Getreide- und Futteranbau zu extensivieren (siehe Kasten). Für die betreffenden Landwirte entstehen aber dadurch Mindererträge von 10–15 Prozent. Dieser Ausfall wird kompensiert, indem ihn der Bund angemessen entschädigt.

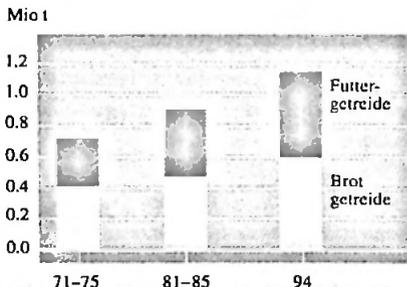
Und wenn sich auch Brote mit Mehlen aus schonend gezogenem Getreide für den Gaumen kaum und preislich nicht von anderen Sorten unterscheiden, hat der Konsument doch die Gewissheit, dass er damit ebenfalls dazu beiträgt, die Umweltbelastung zu vermindern und einer zukunftsweisenden Landwirtschaft zum Durchbruch zu verhelfen.

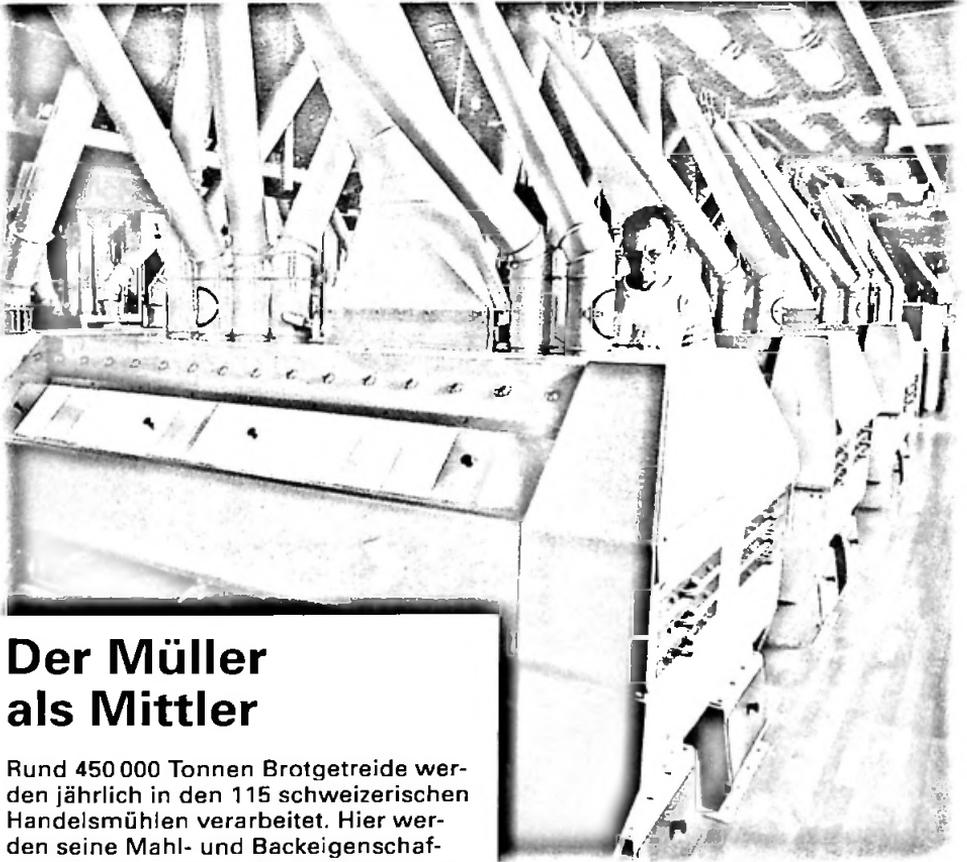
IP, Extenso oder Bio?

Die Landwirte wollen hohe Erträge, die Ökologen einen umweltgerechten Anbau, die Agrarpolitiker und Steuerzahler weniger Überschussproduktionen und die Konsumenten naturnahes und qualitativ einwandfreies Brot. Um das alles auf einen Nenner zu bringen, hat das eidgenössische Parlament 1991 neue Richtlinien für den Getreideanbau erlassen. In deren Mittelpunkt steht die extensive Bewirtschaftung der Äcker. Bei dieser werden weniger Produktionsmittel je Flächeneinheit eingesetzt als beim intensiven Landbau und Boden, Wasser und Pflanzen geschont. Auf extensiv bewirtschafteten Getreideflächen dürfen weder Fungizide und Insektizide noch sogenannte Halmverkürzer (Wachstumsregulatoren) benützt werden, wohl aber Mineraldünger. Dasselbe gilt für das M-Sano-Getreideprogramm der Migros oder für den Öko-Plan der Coop. Inzwischen hat der Bund beschlossen, sich stärker auf die sogenannte Integrierte Produktion (IP) und den biologischen Landbau zu konzentrieren. Bei der IP werden Pflanzenbehandlungsmittel und Dünger zurückhaltend eingesetzt, beim Bio-Anbau wird im ganzen Betrieb auf Kunstdünger, Fungizide, Insektizide und Wachstumsregulatoren verzichtet.

Getreide-Produktion in der Schweiz

1995 haben 30 000 Bauern auf 105 000 Hektaren 600 000 Tonnen Brotgetreide und 41 000 Bauern auf 97 000 Hektaren 670 000 Tonnen Futtergetreide produziert. Seit 1971 hat sich die Inlandproduktion an Brot- und Futtergetreide wie folgt entwickelt:





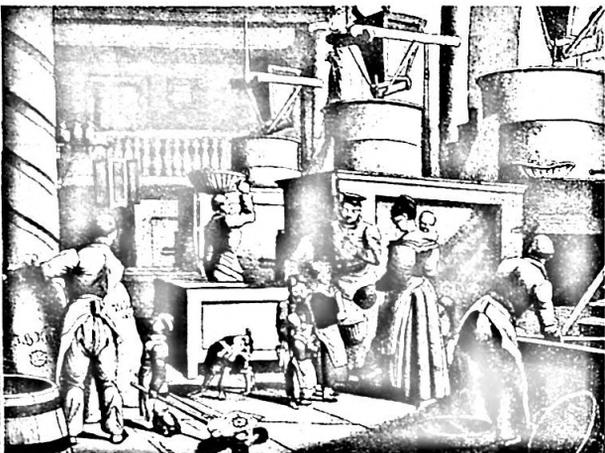
Der Müller als Mittler

Rund 450 000 Tonnen Brotgetreide werden jährlich in den 115 schweizerischen Handelsmühlen verarbeitet. Hier werden seine Mahl- und Backeigenschaften, die von Ernte zu Ernte schwanken, untersucht. Dann wird es gereinigt, genetzt, vermahlen, zu verschiedenen Mehltypen vermischt und in modernen Silowagen oder in Säcken zu 25 bis 50 Kilo an die Bäcker ausgeliefert. Elektronisch gesteuerte Anlagen mit leistungsfähigen Walzenstühlen haben dabei längst den guten alten Reib- und Mühlstein ersetzt und gewährleisten eine stets ausgeglichene Mehqualität. Daneben erfüllen die Mühlen noch einen zweiten Auftrag im Dienste unserer Landesversorgung: In ihren betriebseigenen Silos halten sie rund 240 000 Tonnen Getreidevorräte für Notzeiten bereit – zusammen mit 130 000 Tonnen des Bundes und 90 000 Tonnen der Händler.

Ohne erstklassiges Getreide kann auch der beste Bäckermeister keine Wunder vollbringen. Ob uns das tägliche Brot schmeckt und seine Qualität unseren Erwartungen entspricht, hängt aber ebenso davon ab, wie der Weizen, Dinkel oder Roggen nach der Ernte zu Mehl verarbeitet wurde. Als Mittler zwischen Landwirt und Bäcker übt dabei der Müller eine Schlüsselfunktion aus.

auch der Wind. 1786 tauchte die erste von einer Dampfmaschine angetriebene Mühle auf, und 1834 konstruierte der Schweizer Ingenieur Sulzberger den ersten brauchbaren Walzenstuhl.

Bei diesem wird das Mahlgut pneumatisch durch mehrere Walzen befördert und immer feiner vermahlen. So erzeugt eine Grossmühle in 24 Stunden bis 600 Tonnen Mehl.



Das waren noch Zeiten! Die Mahlmühle, Lithographie von 1831.

Elektronisch gesteuert

Wie geht das im einzelnen vor sich? Das von den Landwirten angelieferte Getreide wird vorerst in grossen Silos in der Nähe des Müllereibetriebes gelagert und gepflegt. Denn Getreide ist ein lebendiges Naturprodukt, das auf Umwelteinflüsse empfindlich reagiert. Bevor man es dann weiterverarbeitet, wird es von Fremdbestandteilen aller Art befreit und anschliessend je nach Sorte bis zu 36 Stunden genetzt, damit die Schale leichter vom Kern getrennt und das Getreide besser vermahlen werden kann. Dann beginnt die

anspruchsvollste Arbeit des Müllers.

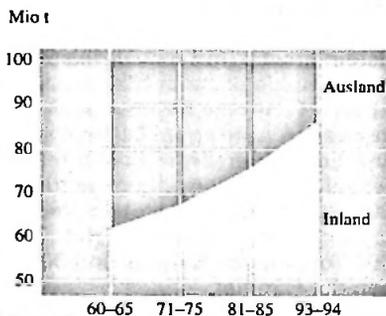
Vom Reibstein zum Walzenstuhl

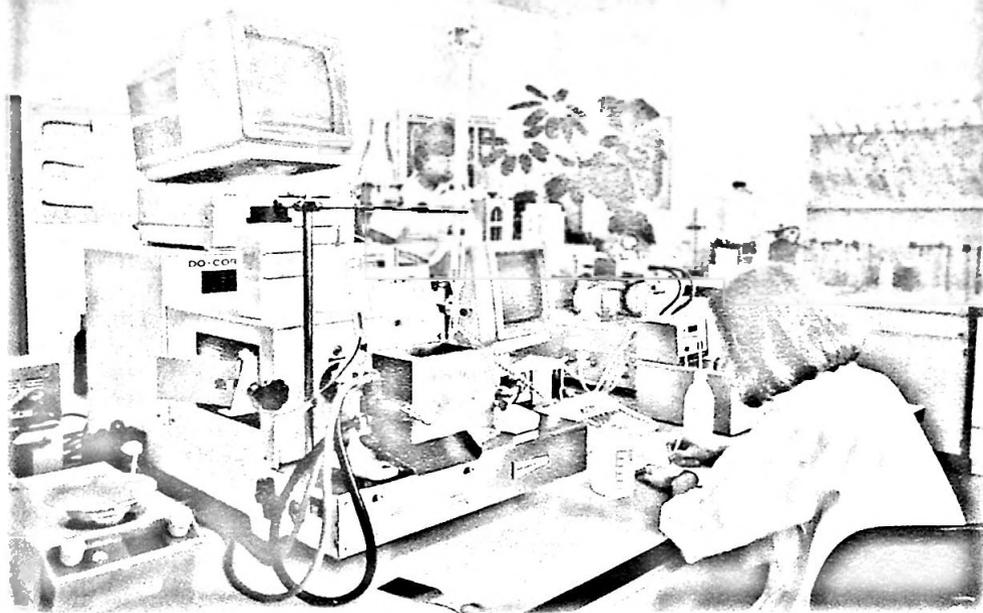
Wie jungsteinzeitliche Funde bei Twann bezeugen, zerrieben unsere Vorfahren vor 5000 bis 6000 Jahren das Getreide von Hand zwischen zwei Steinen. Dazu legten sie eine Handvoll Körner auf einen Unterlagsstein, zerquetschten und mahlten sie dann in kreisförmigen Bewegungen mit einem darüber geführten Läuferstein. Nicht weniger als zwei Stunden Arbeit und etwa 15 Durchgänge waren nötig, um so 250 Gramm Mehl zu gewinnen – ein Endprodukt übrigens, das unserem heutigen Ruchmehl entsprach. Später fanden die Römer heraus, wie sie den Mahlprozess vereinfachen konnten, indem sie zwei radförmige und geschliffene Sandsteine übereinanderlegten und den oberen in Bewegung setzten.

Zuerst besorgten das Menschen und Tiere, ab etwa 100 Jahren v. Chr. wurde dafür die Wasserkraft genutzt und seit dem 11. Jahrhundert

Brotgetreide-Verarbeitung in der Schweiz

1994 haben 115 Handelsmühlen 462000 Tonnen Weichweizen zu Mehl für die Brotherstellung verarbeitet. Seit 1960 hat sich der prozentuale Anteil des inländischen Brotgetreides an der Gesamtvermahlung wie folgt entwickelt:





Im Labor der Mühle wird die Mehliqualität mit elektronischen Messgeräten laufend überwacht (oben), und über die Schaltzentrale kann der Müller den gesamten Produktionsprozess steuern (rechts).

In mehreren Durchläufen wird das Getreide durch verschiedene rotierende Walzenpaare befördert. Diese zerlegen es je nach Ausmahlungsgrad zu Schrot, Griess, Dunst, Mehl und Schale, während sogenannte Plansichter es stufenweise sieben.

Schliesslich werden die Mehle auf ihre Farbe hin geprüft, nach Typen sortiert, gemischt, abgepackt und versandt. Dafür werden heute Spezialtransporter eingesetzt, von denen aus das Mehl direkt in die Silos der Bäcker gepumpt wird.

Moderne Mühlen bestehen aus mehreren Förderelementen, die zu einem automatischen System verbunden sind und elektronisch gesteuert werden. Das ermöglicht dem Müller, den ganzen Verarbeitungsprozess zu überwachen und jederzeit in die Produktion einzugreifen. Dies ist deshalb wichtig, weil jede Getreideernte anders ausfällt und Qualitätsschwankungen beim Getreide sich unweigerlich auf das Enderzeugnis «Mehl» und dessen Verarbeitungseigenschaften in der Back-



stube auswirken. Der Müller ist daran interessiert, zu einem guten Brot beizutragen. Deshalb begleiten seine Arbeit ständige Mehluntersuchungen im eigenen Labor.

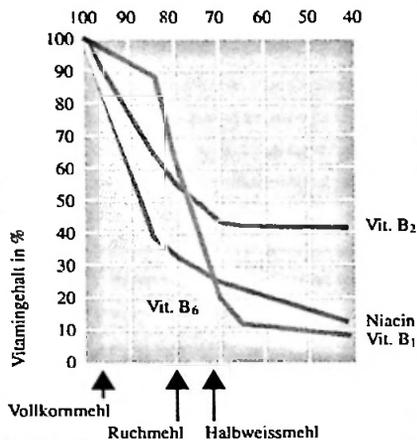
Die Ausmahlung zählt

Durch die maschinelle Verarbeitung des Getreides entfällt beim Mahlen ein Teil der Randschicht des Kornes (siehe Kasten).

Je stärker das Getreide ausgemahlen wird, desto mehr Schalenteile und nährstoffreiche Randschichten enthält das Mehl und um so dunkler ist das Endprodukt.

Ausmahlungsgrad und Vitamingehalt des Mehles

Ausmahlungsgrad in %



Der Mineralstoffgehalt des Brotes hängt vom Ausmahlungsgrad des Mehles ab. V.l.n.r.: Weissmehl, Vollkornmehl (hinten), Ruchmehl, Kleie.

So beträgt die Ausbeute bei Vollkornmehlen bis zu 98 Prozent, beim Ruchmehl etwa 82–85 und beim Halbweissmehl 72–75 Prozent. Weissmehl entsteht, indem dem Ruch- und Halbweissmehl rund 20 Prozent der hellsten Teile entzogen werden. Vom jährlichen Mehlausstoss der schweizerischen Handelmühlen entfielen 1994 rund 49 Prozent auf das Weissmehl, 24 Prozent auf das Halbweissmehl, 17 auf das Ruchmehl und 10 Prozent auf Roggen- und Spezialmehle (einschliesslich Vollkornmehle).

Wie man Müller wird

Da die zahlreichen Maschinen einer modernen Getreidemühle ständig überwacht und

Wozu revitaminieren?

Jedes Weizenkorn besteht aus dem Mehlkörper, dem Keimling und der Schale. Während der Mehlkörper vor allem Stärke und Eiweiss liefert, befinden sich die Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern im Keimling und in der Schale. Bei den hellen Mehlsorten werden diese Kornteile jedoch teilweise oder ganz entfernt, womit auch die wertvollen Nährstoffe verlorengehen. Deshalb werden die Weiss- und Halbweissmehle heute teilweise revitamiert, indem ihnen nachträglich Vitamine in Pulverform zugeführt werden. Die daraus hergestellten Brote sind zwar dem Vollkornbrot nicht ganz ebenbürtig, denn es fehlen ihnen gewisse Aminosäuren, Mineralstoffe, das Vitamin E und ein Teil der Nahrungsfasern. Gleichwohl tragen sie zur Volksgesundheit bei, besonders bei jenen Bevölkerungsteilen, die viel Brot essen. Denn mit 200 Gramm Brot aus revitamiertem Mehl lässt sich der Tagesbedarf an Vitamin B₁ (Thiamin) zu 50 Prozent, an B₂ (Riboflavin) zu 20 und an PP (Niacin) zu 40 Prozent decken.

unterhalten werden müssen, wird heute vom Müller neben einem ausgeprägten Sinn für biologische Vorgänge und analytischem Denken auch Freude an technischen Problemstellungen erwartet. Das theoretische Rüstzeug dazu holt er sich während einer dreijährigen Lehre mit Besuch besonderer Berufsschulen. Nach erfolgreichem Lehrabschluss kann der gelernte Müller mit zunehmender Berufserfahrung zum Silomeister, Stellvertreter des Obermüllers oder bis zum Obermüller und Betriebsleiter aufsteigen. Auf Führungsaufgaben und den Beruf des Müllereitechnikers bereiten die international anerkannte und private Schweizerische Müllereifachschule in St. Gallen sowie Ausbildungsstätten in anderen Ländern Europas und Übersee vor. Technische und naturwissenschaftliche Fächer stehen dabei im Vordergrund. Der entsprechende Leistungsausweis befähigt den Müller, weltweit leitende Stellen in der Mühlenindustrie (Mühlen, Teigwarenfabriken, usw.) zu übernehmen.

Bäcker – Beruf mit Tradition

Wenn andere noch schlafen, bereitet er schon das tägliche Brot seiner Mitmenschen zu: der Bäcker. Sein Beruf ist wie kaum ein zweiter geprägt von einer jahrtausendelangen Tradition. Auch wenn heute Maschinen den Teig kneten und formen, moderne Gäranlagen ihn lagern und elektrische Öfen das Brot backen, ist dessen Herstellung eine «handfeste» Kunst geblieben – in über 3000 Gewerbebetrieben und Grossbäckereien. Aus den natürlichen Grundstoffen Mehl, Wasser, Hefe und Salz oder aus Sauerteig und weiteren Zutaten zaubert der Bäcker in immer neuen Abwandlungen eines unserer wichtigsten Grundnahrungsmittel. Hingabe, Phantasie und Handgeschick gehören ebenso dazu wie betriebswirtschaftliche Kenntnisse und ein offenes Ohr für die sich wandelnden Bedürfnisse des Konsumenten.





Brot ist Brot seit fast 8000 Jahren. Das verdanken wir dem selbstbewussten und geachteten Bäckerstand in unseren zahllosen gewerblichen und industriellen Bäckereien. Zusammen verarbeiten sie jährlich 350 000 Tonnen Mehl und sorgen dafür, dass jeder täglich rechtzeitig zu seinem Brot kommt.

Während die gewerblichen Betriebe feinmaschig über das ganze Land verstreut sind und vor allem die ländlichen Gebiete versorgen, konzentrieren sich die Grossbäckereien und ihre Verteiler auf die städtischen Agglomerationen.

Von Gruben- und Kuppelöfen

In der frühen Jungsteinzeit wurden die zermahlene Getreidekörner mit Wasser zu einem Brei oder Teig vermengt und in einfachsten Öfen oder in der Asche gebacken. Später kamen teilweise die sogenannten Backglocken auf, die man über den Teiglaib stülpte und die im Balkan, in Oberitalien und im Tessin auf Bauernhöfen weit verbreitet waren. Die Germanen benützten unterirdische Grubenbacköfen. Vor 4500 Jahren tauch-

ten bereits Öfen auf, die aus einer gepflasterten Fläche und einer länglichen Überwölbung bestanden. Der berühmte altägyptische Zylinderbackofen bestand aus einem Unterofen zum Einfeuern und aus dem Oberofen zum Backen. Kuppelförmige Öfen waren im Nahen Osten und bei unseren Pfahlbauern bekannt, wurden von den Römern weiterentwickelt und setzten sich bis in unsere Dorfbachhäuschen durch. In einer mittelalterlichen Backstube setzte der Bäcker den Teig in einem Holztrog (oft ein ausgehöhlter Baumstamm) an und knetete ihn mit der eigenen Muskelkraft durch. Eine mühsame Arbeit! Nun wurde der Teig mit dem Messer geteilt, abgewogen und von Hand zu Laiben geformt.

Ob an der Schwelle zwischen dem 18./19. Jahrhundert (Stich oben) oder in einer gewerblichen Backstube unserer Tage (Bild rechts), Brotbacken ist eine handfeste Kunst geblieben.



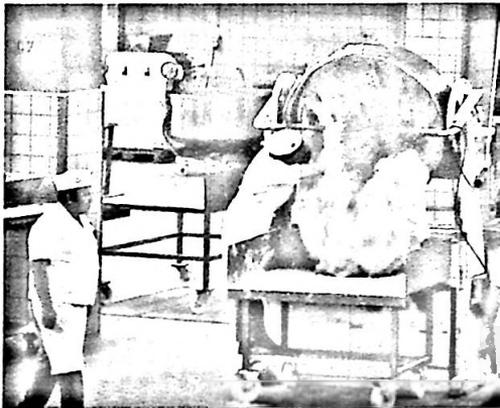
Diese schoss der Bäcker mit Schaufelbrettern in den zuvor angefeuerten und dann von der Asche gesäuberten Ofen und «fischte» schliesslich die fertigen Brote mit einem Haken aus ihm heraus.

Sprung in die Zukunft

Ab etwa 1860 begann in den Backstuben eine stürmische Entwicklung. So wurde um die Jahrhundertwende der Dampfbackofen erfunden, und als Energiequelle wurden immer mehr Gas, Erdöl und Strom benützt. Die Einführung von ausziehbaren Ofenplatten erlaubte es, die Ofenflächen besser auszunützen, und vereinfachte das energie- und zeitraubende Füllen und Leeren des Ofens. Auch setzten sich seit den fünfziger Jahren die mehrstufigen Etagenbacköfen durch, die automatisch gesteuert werden. In Grossbäckereien wird das Brot auf einem Förderband durch Durchlauföfen geführt. Die Technik nimmt aber heute dem Bäcker noch andere Arbeiten ab:

Knetmaschinen stellen innert weniger Minuten den Teig her, Teil- und Wirkmaschinen formen ihn zu Brot und Brötchen, Gär-schränke besorgen die Endgärung, ausgeklügelte Kühlanlagen fördern die Haltbarkeit der Produkte, und der Personalcomputer erleichtert die Büroarbeit.

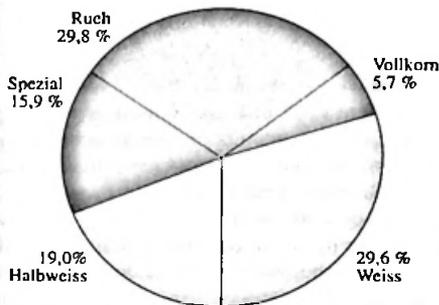
Auch helfen attraktive Ladeneinrichtungen, die Brotpalette kundennah und hygienisch einwandfrei zu präsentieren.



Blick in eine Grossbäckerei: Oben ist der Teig fertig, um nun geformt zu werden, unten verlässt frisch-knuspriges Brot den Durchlauföfen.

Brotproduktion in der Schweiz

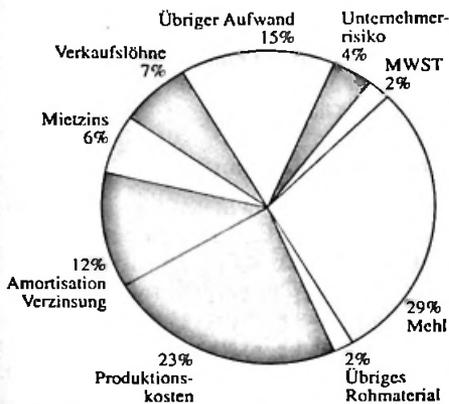
Rund 75 Prozent des jährlichen Mehlverbrauches werden durch 3100 Bäckereien zu Brot und Backwaren verarbeitet. 25 Prozent werden für andere Produkte und im Haushalt verwendet. Die gesamte Brotproduktion betrug 1990, in Prozenten gegliedert nach Mehlsorten:



Der Mensch im Mittelpunkt

Über aller Technik steht indessen nach wie vor der Mensch, die Sachkenntnis, Hingabe und Kreativität des Bäckermeisters. Er tüfelt seine Rezepte aus, berechnet die Rohstoffe und die Preise. Aus verschiedenen Mehlen, Wasser, Hefe, Salz und allenfalls weiteren Rohstoffen stellt er den Teig her, lässt ihn gären, teilt ihn auf und formt ihn zu Laiben, lässt diese nochmals aufgehen und schiebt sie

Wie setzt sich der Brotpreis zusammen?



schliesslich in den Backofen. Bei alledem überlässt der moderne Bäcker den Maschinen, was diese leichter und schneller besorgen, um mehr Zeit zu gewinnen für jene Aufgaben, wo Handgeschicklichkeit, Geschmacks- und Formensinn sowie Köpfchen gefragt sind. Denn die tägliche Brotproduktion will sorgfältig geplant sein und verlangt heute auch gründliche betriebswirtschaftliche Kenntnisse und Organisationstalent. Immer wichtiger wird überdies die Fähigkeit des Verkaufspersonals, fachkundig auf die vielseitigen Wünsche und Fragen eines anspruchsvoller und kritischer gewordenen Kunden eingehen zu können.

Weiterbildung grossgeschrieben

Bäcker(in) wird man in einer zweijährigen Lehre, der/die Bäcker-Konditor(in) benötigt ein Jahr länger, während Bäckerei-Verkäufer und -Verkäuferinnen eine zweijährige Lehrzeit absolvieren.

Mit ihrem Schulungsprogramm bietet die weltweit angesehene Fachschule Richemont in Luzern und Pully bei Lausanne dazu die Voraussetzungen. An ihr können sich die Bäcker auf die Berufs- und höhere Fachprüfung vorbereiten sowie sich zu Fachlehrern und Prüfungsexperten ausbilden lassen.

Zudem führt sie ein umfangreiches Programm an Fortbildungskursen. Ihr angeschlossen sind auch ein Labor mit Testbäckerei sowie ein Beratungsdienst für Bäcker. Tüchtigen und gut ausgebildeten jungen Bäckerinnen und Bäckern stehen heute vielseitige Wege offen: in gewerblichen und industriellen Bäckereien, in der Hotellerie und im Gastgewerbe, auf Passagierschiffen und bei Fluggesellschaften, oder indem sie den Sprung in die Selbständigkeit wagen.

Wie lagert man Brot?

1. Lagern Sie Brot nur an einem trockenen und sauberen Ort! Bewahren Sie es in einem Leinen-, Baumwoll- oder Papiersack auf, aber niemals in Metall- oder Kunststoffbehältern, Plastiksäcken oder in einem normalen Kühlschrank!
2. Angeschnittenes Brot decken Sie am besten auf der Schnittfläche mit einer Alu-Folie ab und stellen es auf ein Holzbrett oder auf einen Teller.
3. Frieren Sie Brot rasch und bei mindestens -18°C möglichst frisch und lose ein, verpacken Sie es dann in gefrorenem Zustand in Plastiksäcken und legen Sie es sofort wieder in den Tiefkühlschrank. Aus Qualitätsgründen

Brot nicht länger als 3 Tage einfrieren, dunkle Gebäcke höchstens 6 Tage.

4. Geben Sie kleinere Gebäcke (bis 250 g) direkt aus dem Tiefkühler in den auf $230-250^{\circ}\text{C}$ vorgeheizten Ofen (Aufbackzeit: 4-8 Min.). Gross- und Spezialbrote nehmen Sie 30 Minuten vor dem Aufbacken (Aufbackzeit: 10-12 Min.) aus dem Tiefkühler und lassen sie nach dem Backen noch eine Stunde stehen.
5. Verwerten Sie ausgetrocknetes und hartes Brot für Suppen, Aufläufe, Paniermehl oder als Tierfutter!
6. Schimmeliges und fadenziehendes Brot ist verdorben und gehört in den Abfall-eimer.

Welch Land von Eigenbrötlern!



Gegen 300 Brotsorten und Kleingebäcke stehen dem heutigen Konsumenten in der Schweiz zur Auswahl: vom knusprig-leichten Baguette für Geniesser bis zum währschaften Vollkornbrot für Gesundheitsbewusste. Da gibt es Normal- und Spezialbrote, helle und dunkle Sorten, lange und runde, Klein- und Feingebäck, Brote für jeden Ge-

schmack, für Werk- und Feiertage. Dazu gesellen sich zahlreiche regionale Spezialitäten, die besonders zusammengesetzt, gewürzt oder geformt sind. Manche wurzeln tief in alten Traditionen, andere sind später entstanden aufgrund veränderter Gesellschaftsbedingungen und Ernährungsgewohnheiten. In jedem Fall aber widerspiegeln sie die kulturelle Vielfalt unseres Landes und zeugen von einem lebendigen Bäckerhandwerk.

In bezug auf die Brotauswahl gehört die Schweiz international zu den Spitzenreitern. Neben dem Standardsortiment an gängigsten Broten, die aber oft regionale Abwandlungen kennen, ist es für jeden Bäckermeister Ehrensache, auch immer wieder mit originellen Eigenschöpfungen aufzuwarten. Schauen wir sie etwas genauer an.

Eine Frage der Zusammensetzung

Da sind zunächst die Weissmehlbrote, hergestellt aus den innersten, hellen Kornteilen; sie sind leicht verdaulich, reich an Kohlenhydraten, aber ärmer an Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern. Ähnlich verhält es sich bei den Halbweissbroten, bei denen Mehle ohne die Randschicht des Kornes eingesetzt werden.

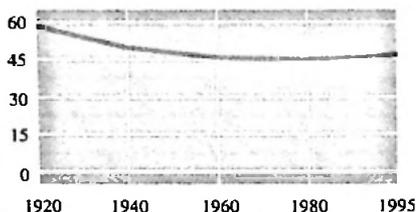
Beim Bäcker findet sich für jeden Geschmack und für jede Gelegenheit das richtige Brot.



Dagegen werden für Ruchbrotsorten Mehle verwendet, die teilweise die äussere Kornschale enthalten. Noch besser sieht es bei den Broten aus Vollkornmehlen aus, finden sich doch hier praktisch alle Bestandteile des Kornes und somit auch sämtliche Schutz-, Bau- und Betriebsstoffe sowie die für die Darmtätigkeit so wichtigen Nahrungsfasern.

Brotkonsum in der Schweiz

Jahresverbrauch in kg pro Kopf der Bevölkerung



Spezialbrote sind aus Mischmehlen zusammengesetzt oder mit Zusätzen wie Soja, Leinsamen, Kartoffeln, Nüssen, Früchten, Milch, Butter, Eiern usw. angereichert. Als typische Weissmehlbrote gelten der Zopf, das Tessinerbrot sowie Kleinbrote wie Gipfel, Weggli usw., ebenso Parisettes, Model- und Toastbrote. Bis auf wenige Ausnahmen werden die meisten unserer Grossbrote sowohl aus Ruch- als auch aus Halbweissmehlen gebacken. Zu den Vollkornbroten zählt man das Walliser Roggenschrotbrot, das Bircher-, Graham-, Steinmetz- sowie die Mehrkornbrote und andere Sorten.

Bio- und Diät-Brote

Damit ist die helvetische Brotpalette aber noch keineswegs erschöpft. Einem aktuellen Bedürfnis entsprechen zum Beispiel Brote, die dem wachsenden Gesundheitsbewusstsein vieler Konsumenten entgegenkommen. Hierher gehören alle Bio-Sorten, also Brote, die aus Getreide hergestellt werden, das aus biologischem Landbau stammt.

Aber auch Menschen, die besondere Ernährungsvorschriften zu beachten haben, müssen heute nicht mehr auf ihr «tägliches Brot» verzichten. Ihnen bieten unsere Bäckereien diätetische Brote an, glutenfreie oder salzarme. Und wer einen energiearmen Speiseplan einhalten will oder muss, wird zu den kohlenhydratverminderten Broten greifen.



Bei diesen liegt der Kohlenhydratgehalt um einen Drittel tiefer als bei den Normalbrot-sorten. Kurz: In der Schweiz kommt wirklich jeder auf seine Rechnung.

Verborgene Formensprache

Das gilt erst recht, wenn man auch die Formen berücksichtigt. Diese entsprechen keineswegs nur



Welches Brot passt wozu?

Jedes Brot zeichnet sich durch einen charakteristischen Geschmack aus. Weissbrot ist mild, Halbweissbrot etwas aromatischer, Ruchbrot schmeckt kräftig und währschaft, Roggenbrot leicht säuerlich-pikant. Die Spezialbrote werden von ihren Zutaten geprägt. Auch wird das Brot je nach Landes-gegend verschieden stark gesalzen, im Tessin und in der Romandie weniger als in der Deutschschweiz. So gross die Brotvielfalt, so zahlreich sind auch die Möglichkeiten, das Brot mit anderen Nahrungsmitteln zu verbinden. Was dabei am besten zusammenpasst, hängt von persönlichen Vorlieben ab. Immerhin eignen sich helle Brote vorzüglich zu Weich- und Frischkäse sowie zu rezenten Fleisch- und Fischwaren. Die dunklen Brotsorten lassen sich gut mit Hart- und Halbhartkäsen sowie mit Bindenfleisch, Speck und Schinken kombinieren. Zu Weich- und Halbhartkäsen, aber auch zu Hüttenkäse und geräuchertem Fleisch nimmt man mit Vorliebe Roggenbrote. Butterzopf, helle Brötchen und Gipfel munden vor allem ofenfrisch – mit oder ohne Butter, Konfitüre und Honig – am besten.

FR

NE

TI

VD

UR

BS

SO

GL

BE

ZH

GE



JU



GR



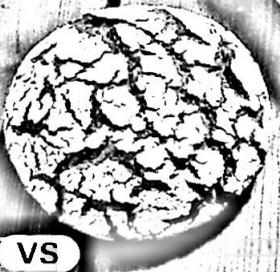
AR/AI/TG



AG



SG



VS



OW



NW



SZ/ZG



LU



SH



Kundenfreundliche Präsentation, Deklaration und Verpackung des Brotes sind gefragt denn je.

der Phantasie gestaltungsfreudiger Bäcker, sondern sind oft aus praktischen Erwägungen entstanden. Denken wir nur an das Puschlaver Ringbrot! Dieses wurde einst von den Bergbauern in grösseren Mengen auf einmal gebacken, unter dem Dach an Stangen gestelle gehängt und so als luftgetrockneter Wochen- oder Monatsvorrat gelagert. Hinter anderen Brotformen verbergen sich alte Bräuche. So soll die Zopf-Form auf kultische Haaropfer der Frauen für ihre verstorbenen Ehemänner zurückgehen. In manchen Broten finden sich Ornamente und Einschnitte religiösen Ursprungs, zum Beispiel das Kreuz. Weitere Formen sind der Natur nachgebildet oder stellen einstige Fruchtbarkeits- und Sexualsymbole dar. Darunter fallen die prächtigen Gebildbrote, wie sie in manchen Landesteilen zu bestimmten Feiern gebacken wurden.

Jedem Kanton sein Brot

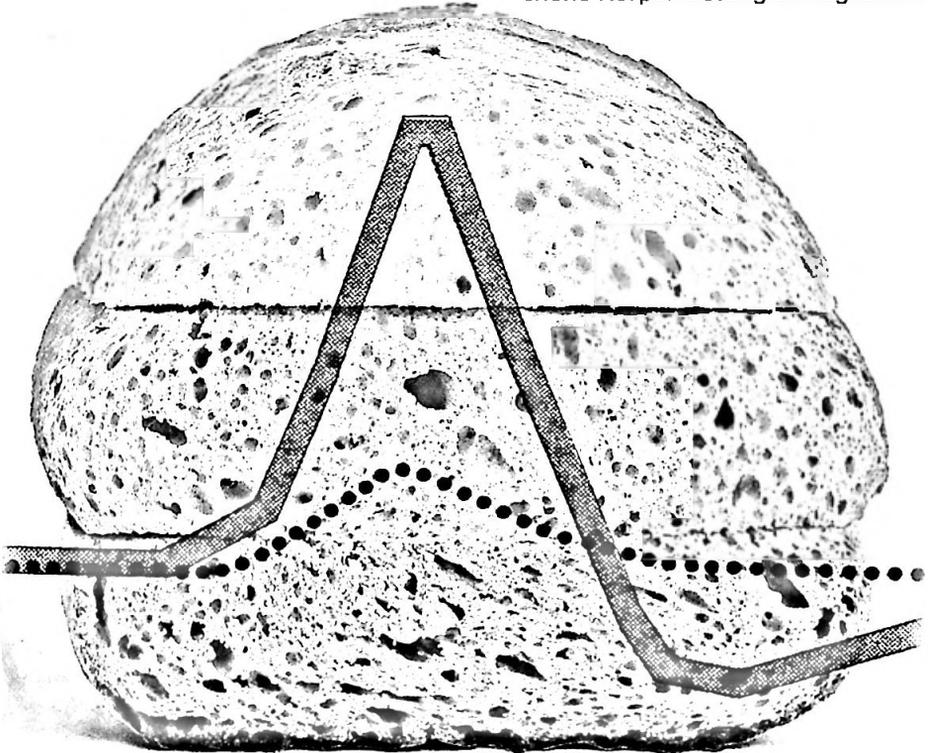
Nicht zuletzt zeugen die Brotsorten von unterschiedlichen regionalen Traditionen. Typisch dafür sind unsere Kantonsbrote, wie sie sich namentlich seit der Gründung unseres Bundesstaates im Jahre 1848 entwickelt haben.



Länglich oval gewirkt sind das Aargauer- und Glarnerbrot, während in St. Gallen, im Thurgau und im Appenzell bis zu fünf Pfund schwere Rundbrote mit einer hohen «Nase» hergestellt werden. Rundoval geformt werden das Berner-, Luzerner- und Nidwaldnerbrot, und in Schaffhausen, Uri und Basel verbindet man zwei Laibe zu einem, ohne dass man sie einkerbt. Ihnen ähneln das nur einlaibige Neuenburger- und das Solothurnerbrot. Aus dem Bündnerland kommt das Ringbrot. In den Kantonen Genf und Freiburg kennt man fladenartige Brote, die quadratisch und rauteartig gemustert sind, im Waadtland ein kreuzförmig eingekerbtes Brot. Das Tessinerbrot besteht aus meistens sechs zusammengeführten Teilen. Sogenannte Kopfbrote (einem Laibende wird ein Teig-«Kopf» aufgesetzt) bäckt man in Zug und Schwyz, ein zylinderförmiges Stangenbrot im Kanton Obwalden. Am stärksten verbreitet dürfte das handliche Zürcher Langbrot mit seinen Quereinschnitten sein. Eine der jüngsten Schöpfungen ist zugleich dekorativ und symbolschwer: Der runde Fladen kommt aus dem Kanton Jura und trägt das Kantonswappen.

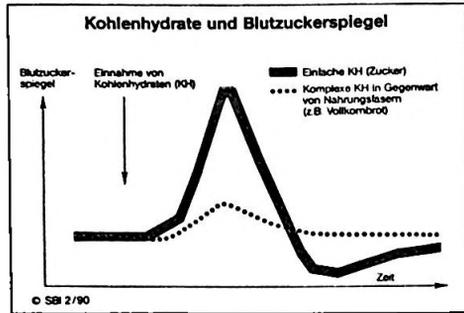
Gesund für jung und alt

Brot leistet einen wesentlichen Beitrag an unsere Gesundheit. Darin sind sich Ernährungsfachleute und Ärzte heute weltweit einig. Denn Brot ist reich an komplexen Kohlenhydraten, die uns anhaltend sättigen und eine ausgeglichene Körperleistung ermöglichen.



Ferner versorgt es uns mit wertvollem pflanzlichem Eiweiss, Vitaminen der B-Gruppe, Mineralstoffen, Spurenelementen und Nahrungsfasern. Umgekehrt enthält es kaum Fett und Zucker, die zu den Hauptursachen gewisser Zivilisationskrankheiten gehören. Der Nährstoffgehalt des Brotes schwankt allerdings je nach der verwendeten Mehlsorte. Helle Brote liefern etwas mehr Energie, die dunklen mehr von den übrigen Nähr- und Faserstoffen. Längst widerlegt ist hingegen die Mär, Brot mache dick.

Wichtigster Nährstoff im Brot sind die Kohlenhydrate, eine Verbindung von Kohlendioxid und Wasser, die unserem Blut Energie zuführt. Man unterscheidet heute zwei Arten von Kohlenhydraten: einfache (Saccharide, Monosaccharide und Disaccharide) und komplexe (Polysaccharide). Zu den einfachen gehören alle Zuckerarten, wie Trauben-, Frucht-, Rüben-, Rohr-, Malz- und Milchzucker. Unter die komplexen fallen die etwa im Getreide und Brot vorkommende Stärke sowie die Zellulose.



Dosierte Energiezufuhr

Die komplexen Kohlenhydrate werden vom Darm erst aufgenommen, wenn sie zuvor enzymatisch gespalten und in Glukose verwandelt worden sind. Deshalb steigt zum Beispiel nach dem Genuss von Brot der Blutzuckerspiegel nur langsam an, bleibt aber längere Zeit erhöht. Zugleich wird nur wenig Insulin ausgeschüttet.

Daher fühlen wir uns nach dem Brotessen anhaltend gesättigt, und der Körper kann eine ausgeglichene und andauernde Leistung erbringen.

Ganz anders bei den einfachen Kohlenhydraten: sie dringen sofort und hochkonzentriert in den Kreislauf, lassen den Blutzuckerspiegel rasch anschwellen und regen die Insulinproduktion stark an. Doch nachher sinken Glukosespiegel und Leistung ebenso schnell ab, so dass wir schon bald wieder

«Man nehme Mehl, Wasser, Hefe und Salz...», seit Jahrtausenden das Grundrezept unseres täglichen Brotes.

Hunger verspüren. Nicht umsonst empfiehlt daher die Eidgenössische Ernährungs-kommission, unbedingt mehr Produkte mit komplexen Kohlenhydraten zu bevorzugen, wie sie das Brot bietet.

Fettfreies Eiweiss als Baustoff

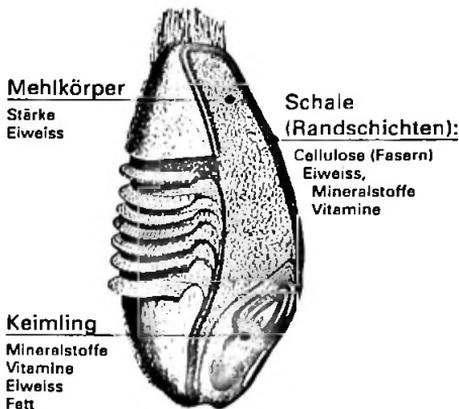
Wem ist schon bewusst, dass Brot ungefähr 7-9 Prozent pflanzliche Proteine enthält und wir unseren Tagesbedarf an Eiweiss zu rund



einem Fünftel durch dieses Grundnahrungsmittel sicherstellen? Beim Eiweiss handelt es sich um verschiedenartige chemische Verbindungen, die beim Verdauungsprozess in Aminosäuren zerlegt werden und die die Grundbausteine des Körpergewebes bilden. 9 der bisher 22 entdeckten Aminosäuren gelten als «essentiell», weil sie unser Organismus nicht selber herstellen kann und sie ihm zugeführt werden müssen.

Das Getreideeiweiss enthält zwar nicht alle von uns benötigten Aminosäuren in ausreichendem Masse, doch führen wir uns damit –

Die Verteilung der Nährstoffe im Weizenkorn



im Vergleich zu den teureren tierischen Eiweissträgern – mehr andere lebenswichtige Stoffe zu. Weil es zudem nicht von Fetten begleitet ist, brauchen wir bei ihm auch keine «Cholesterinängste» zu haben. Andererseits trägt das im Brot vorkommende pflanzliche Eiweiss zu einer besonders wertvollen Proteinversorgung unseres Körpers bei, wenn wir es mit Eiweissen tierischen Ursprungs (Milchprodukten, Fisch, Fleisch) verbinden. Hier ist jedoch zu berücksichtigen, dass das Roggenprotein als etwas wertvoller einzustufen ist als das Weizenprotein. Auch sind die dunklen Brotsorten eiweissreicher als die hellen.

Vitamine und Mineralstoffe

Ebenfalls im Keimling und in den Randschichten verbergen sich die Vitamine und

Der Nährstoffgehalt unseres Brotes

	Brot aus Vollkorn-Mehl	Brot aus Ruch-Mehl	Brot aus Halbweiss-Mehl	
g/100g				
Wasser	37,1	35,0	33,0	
Kohlenhydrate	44,0	50,6	54,3	
Eiweiss	9,0	8,2	7,6	
Fett	1,5	1,2	1,0	
Nahrungsfasern	6,2	2,7	1,9	
Energiewerte				
	kcal	225	246	257
	kJ	943	1028	1074
Mineralsalze: mg/100g				
Eisen	2,6	1,7	1,1	
Natrium	625,0	708,0	739,0	
Kalium	240,0	168,0	128,0	
Calcium	62,4	39,0	30,8	
Magnesium	68,1	40,9	25,8	
Phosphor	196,0	147,0	108,0	
Vitamine: mg/100g				
Thiamin (B ₁)	0,222	0,202	0,099	
Riboflavin (B ₂)	0,094	0,079	0,052	
Niacin	1,970	1,346	0,870	

Mineralstoffe. Wieviele davon im Brot enthalten sind, hängt vom Ausmahlungsgrad des Mehles und von der Backzeit ab. Im Vordergrund steht das Vitamin B₁ (Thiamin), mit dem hierzulande viele Menschen unterversorgt sind.

Es beeinflusst die Stoffwechsel- und Nervenfunktionen und wird bei erhöhten körperlichen Anstrengungen vermehrt benötigt. Brot enthält aber auch das Vitamin B₂ (Riboflavin), das bei der Zellatmung mitwirkt. Weiter liefert es das Vitamin B₆ (Pyridoxin), welches am Eiweissstoffwechsel und an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt ist, sowie das PP-Vitamin Niacin, das beim Kohlenhydrat-Stoffwechsel mitwirkt.

Mengenmässig die bedeutendsten Mineralstoffe im Brot sind das Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium und Natrium. Mit ihnen baut der Körper Knochen, Zähne und Gewebe auf, sie steuern das Säure-Base-Gleichgewicht, den Wasserhaushalt, die Muskelbewegungen, Nervennimpulse und andere Lebensvorgänge. Brot liefert überdies eine Reihe von Spurenelementen, so Eisen, Zink, Mangan und Kupfer, deren Wirkungen noch erforscht werden. Immerhin ist bekannt, dass

beispielsweise Eisen die Blutbildung und Sauerstoffübertragung beeinflusst, Zink den Geruchs- und Geschmackssinn aufrecht erhält, Mangan das Knochenwachstum fördert und Kupfer zur Bildung roter Blutkörperchen benötigt wird.

Nützliche Nahrungsfasern

Die im Brot vorkommenden Nahrungsfasern (auch Ballaststoffe genannt), stammen vom Schalengewebe des Getreidekornes und bilden dessen Gerüst. Diese Pflanzenbestandteile, die der Chemiker in lösliche (Pektin) und unlösliche (Zellulose, Lignin) unterteilt, führen dem Körper weder Energie noch andere wertvolle Substanzen zu und werden im Darm auch nicht abgebaut.

Dafür fördern sie das Kauen, neutralisieren die Magensäure, quellen stark auf und regen die Darmtätigkeit an.

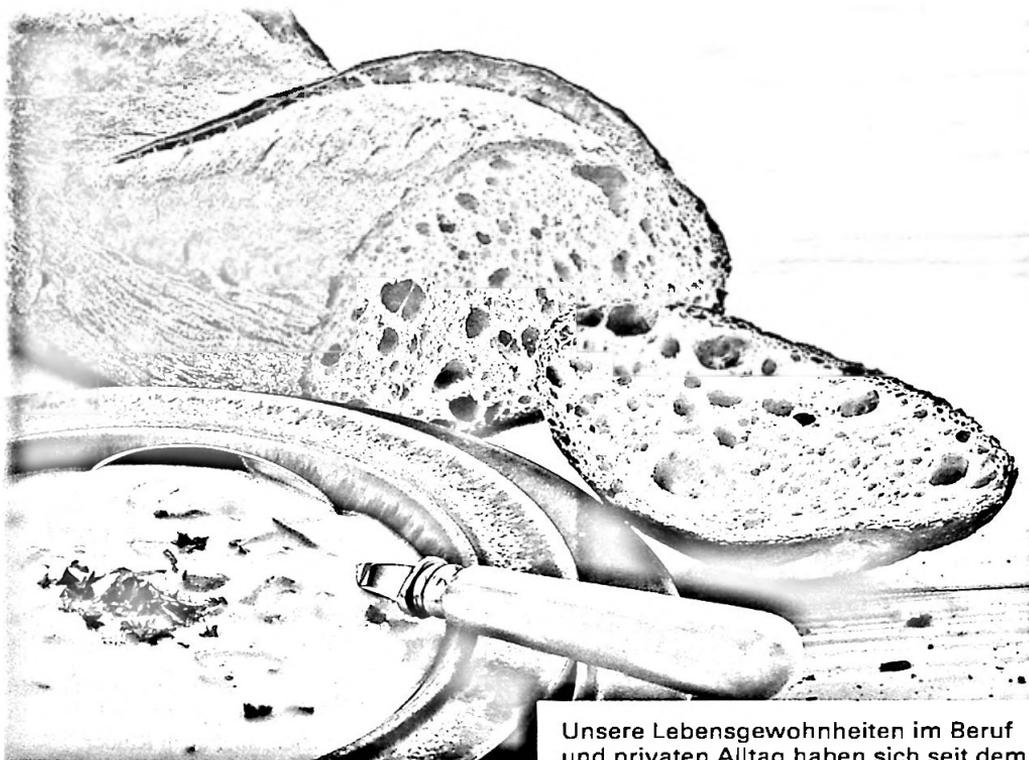
Dadurch sorgen sie für einen regelmässigen Stuhlgang, beugen der Verstopfung und den Erkrankungen des Verdauungsapparates vor und entschlacken den Organismus. Da sich auch die Nahrungsfasern in den Randschichten des Getreides finden, enthalten Vollkornbrote davon etwa 6 und Halbweissbrote 2 Prozent.

Warum Zusatzstoffe?

Zusatzstoffe sind natürliche oder synthetisch hergestellte Substanzen, die den Nahrungsmitteln beigegeben werden und verschiedene Aufgaben erfüllen. Antioxidantien und Konservierungsmittel schützen die Lebensmittel vor schädlichen Einflüssen wie Sauerstoff, Bakterien und Schimmelpilzen. Demgegenüber wirken Farbstoffe, Aromen, Geschmacksverstärker, Emulgatoren oder Bindemittel auf die Verarbeitungseigenschaften, das Aussehen, den Geruch und Geschmack sowie auf die Konsistenz eines Produktes ein. Laut Lebensmittel- und Zusatzstoffverordnung des Bundes dürfen dem Normalbrot zur Verbesserung der Backfähigkeit lediglich das als Emulgator aus der Soja gewonnene Lecithin, Genuss-Säuren (Zitronen-, Essig-, Milch- und Weinsäure) und deren Salze, Stärke- und eiweisspaltende Enzyme sowie als Teigführungsmittel Ascorbinsäure (Vitamin C) zugefügt werden. Für Spezialbrote sind auch Konservierungsmittel (Propionsäure und Salze E 280-283) zulässig, werden jedoch nur in Ausnahmefällen, wie bei abgepacktem Schnittbrot, verwendet. Zur Geschmacksverbesserung erlaubt ist Gersten-Malz. Obwohl bei uns nur unbedenkliche Zusatzstoffe zugelassen sind, können einzelne Menschen überempfindlich auf sie reagieren. Daher müssen diese Zusätze deklariert werden.

Brot gehört für jung und alt zu einer gesundheitsbewussten Ernährung, denn es versorgt uns mit wichtigen Nährstoffen und hält uns in Form.





Brot zu jeder Tageszeit

Unsere Lebensgewohnheiten im Beruf und privaten Alltag haben sich seit dem Zweiten Weltkrieg stark verändert. So verpflegen sich immer mehr Menschen auswärts. Und für viele sind an die Stelle der drei klassischen Mahlzeiten vier bis sechs kleinere getreten. Ernährungsphysiologisch spielt dabei das Brot eine zentrale Rolle. Denn es gewährleistet eine ausgewogene Nährstoffzufuhr, ist vielseitig kombinierbar und preiswert. Ob für ein ausgiebiges Frühstück, als Beilage zum Mittagessen, integrierter Bestandteil am Abendtisch oder als handliche Zwischenverpflegung und Picknick: Brot liegt zu jeder Tageszeit richtig und ist gesund. Zudem bildet es die Grundlage einer Reihe helvetischer Spezialitäten – vom Fondue bis zur Apfelrösti.



wachsene nicht richtig frühstückt. Und das obwohl unser Organismus nach den nächtlichen Stoffwechselprozessen wieder mit neuer Energie aufgeladen werden muss! Deshalb empfiehlt die Ernährungswissenschaft, täglich auf ein ausgewogenes Frühstück aus Brot, Fruchtsäften, Obst, fettarmen Milchprodukten usw. zu achten. Ein besonderer Stellenwert kommt hier den im Getreide und Brot enthaltenen Kohlenhydraten zu. Denn sie sättigen den Körper über längere Zeit, ohne ihn zu belasten, und verhindern, dass wir zu rasch ermüden und unsere Konzentration nachlässt.

Wer richtig frühstückt, versorgt sich ausreichend mit Energie, Vitaminen und Mineralstoffen. Leute hingegen, die sich morgens mit einer Tasse Kaffee und einem

Gipfel «verpflegen», können auf die Dauer zu kurz kommen.

Immmer mehr Menschen leben in Agglomerationen und pendeln täglich vom Wohnort zum Arbeitsplatz, zur Schule und in die Zentren. Die Berufswelt ist ebenfalls in Bewegung geraten. Dazu kommen demographische Umbrüche, gekennzeichnet durch mehr ältere Menschen und Kleinhaushalte. Gleichzeitig verändern sich die Essgewohnheiten, wächst die Bedeutung der Ausser-Haus-Verpflegung, und oft wird nur noch einmal im Tag am Familientisch gegessen. Auch werden vermehrt kleine Zwischenmahlzeiten sowie naturbelassene und leichtverdauliche Nahrungsmittel bevorzugt. Umgekehrt will der Konsument trotz Gesundheitsbewusstsein auf den Essgenuss nicht verzichten. Im Idealfall verbindet er das eine mit dem andern.

Frühstücke wie ein König!

Das beginnt schon beim Frühstück. Zwar ist der morgendliche Appetit verschieden, denn für die einen ist diese Mahlzeit zwingend, um in Fahrt zu kommen, während andere nach dem Aufstehen kaum einen Bissen hinunterbringen. Zu denken gibt aber, dass bereits jeder dritte Jugendliche und erwerbstätige Er-

Ideal für zwischendurch

Gerade diese Menschen, aber auch Kinder und Jugendliche, sollten sich deshalb eine Zwischenverpflegung gönnen. Um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, hat sich das Pausenbrot bewährt. Verbunden mit eiweißreichen Milchprodukten, rohem Gemüse oder etwas Obst kommen sie den Bedürfnissen des Organismus optimal entgegen. Bei einer sitzenden Tätigkeit erweist man sich einen guten Dienst, wenn man vor allem auf vitamin-, mineralstoff- und nahrungsfaserreiche Zwischenmahlzeiten achtet, also eher Vollkornbrote bevorzugt. Menschen jedoch, die körperlich hart arbeiten müssen, verkraften eine energiehaltigere Kost. Zwischenmahlzeiten mit Brot haben übrigens auch den Vorteil, dass sie zu Hause nach persönlichem Geschmack zubereitet, bequem mitgenommen und jederzeit verzehrt werden können. Zudem schonen sie den Geldbeutel. Und wer sich sein Sandwich, Laugenbrötchen oder seinen Brezel kaufen will, dem bieten heute Bäcker und Imbissecken ein Schlaraffenland.



Kein Mittagessen ohne Brot

Das Mittagessen wird nach wie vor am regelmässigsten eingenommen – von den Erwerbstätigen vorwiegend in Restaurants, Kantinen oder Imbiss-Gaststätten. Nicht überall wird dabei dem Brot jene Aufmerksamkeit geschenkt, die es auch in der Gemeinschaftsverpflegung verdient, sei's als knuspriger Snack zum Apéritif, als Beilage zu Vorspeisen, Salaten und Suppen, oder aber als Bestandteil eines originellen Leckerbissens.

Nicht nur als Bestandteil von Frühstück, Mittag- und Abendessen, auch als Zwischenverpflegung in Beruf und Schule leistet Brot ernährungsphysiologisch vorzügliche Dienste.

Worauf müssen Jugendliche achten?

Mengenmässig ist die Schweiz ausreichend mit Nahrungsmitteln eingedeckt. Hingegen lässt die Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen zu wünschen übrig. Unbefriedigend ist die Lage teilweise in bezug auf die Vitamine der B-Gruppe und beim Vitamin C. Untersuchungen haben gezeigt, dass Mangelercheinungen bei der Jugend vor allem auf unzulängliche Frühstücksgewohnheiten und einen zu geringen Getreide- und Brotkonsum zurückzuführen sind. Um ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu erhalten, sollten Kinder und Jugendliche deshalb unbedingt richtig frühstücken und ein Pausenbrot mit Milch, Käse oder Früchten essen.

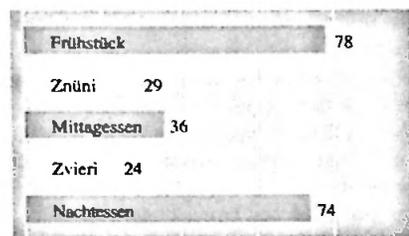
Auch Senioren angesprochen

Gleiche Mangelercheinungen wurden auch bei älteren Menschen festgestellt, wobei diese zudem häufig noch hinsichtlich Eisen und Kalzium unterversorgt sind. Deshalb wird ihnen empfohlen, dem mit Vollkornbrot und viel frischem Gemüse, Salat und Obst zu begegnen und zugleich der unter ihnen weit verbreiteten Verstopfung, Arteriosklerose und den Verdauungsstörungen vorzubeugen.



Brotverzehr nach Mahlzeiten

in Prozenten der Befragten



Ob Gross- oder Kleinbrot, Normal- oder Spezialbrot, abgestimmt auf das Menü und in Portionen von 25 bis 30 Gramm, rundet es jedes Mittagessen ab und ergänzt dieses nährstoffmässig ideal.

Wo frisches Brot fehlt, sollte es nach dem Grundsatz «Keine Mahlzeit ohne Brot» verlangt werden. Ein gutes Restaurant wird es von selbst und ohne Zuschlag servieren. Keine Grenzen sind der Fantasie beim Abendessen am Familientisch gesetzt. Verschiedene Brotaufläufe, «Café complet» oder einfach Suppe mit Brot und Käse gehören zu den Klassikern des preiswerten, schmackhaften und vollwertigen Nachlessens. Im Sommer eignen sich besonders kalte Mahlzeiten mit Salaten, Gemüse, Obst und belegten Brötchen, Sandwiches und Toasts.

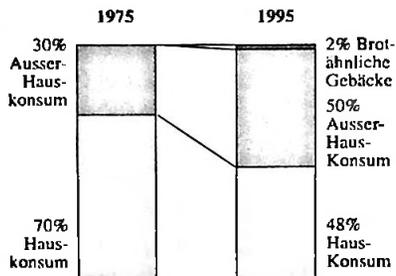
Typische Schweizer Brotgerichte

Nicht vergessen wollen wir unsere nationalen und regionalen Spezialitäten auf der Grundlage von Brot.

Allen voran steht das Käsefondue, über dessen Ursprung sich die Geister jedoch streiten.

Im Waadtland beheimatet ist die «Soupe au plat» aus Zwiebeln, Käse und viel altbackenem Brot. Eine ähnliche Suppe kocht man um die Fasnachtszeit in der Urschweiz. Weit über die Romandie hinaus beliebt sind verschiedene Formen von «Croûtes», Käse- und Pilz-

Wo wird das Brot gegessen?



schnitten auf der Grundlage von Brot. Grossmutter's Apfelrösti scheint ihren Ursprung im Luzernischen zu haben, findet sich aber auch im Emmental und in der Ostschweiz. Verwandt mit ihr ist das sogenannte Vogelheu aus einer gebackenen Brot- und Eiermasse. Aus Zürich kommen die «Fotzelschnitten», bei denen man Brotscheiben in zerklopften Eiern wendet, in der Pfanne bäckt und mit Zimt-zucker bestreut. Eine würzige «Torta di pane» wird im Tessin hergestellt, während im Bernischen, im Baselbiet und im Bündnerland allerlei Brot-Kirschen-Aufläufe verbreitet sind.



Von Mythen und Bräuchen

Seit jeher hängen Brot, Mythos, Religion und Brauchtum eng zusammen. Denken wir an das christliche Abendmahl! Oder an die in manchen Ländern gefeierten Erntedankfeste. An die Faschachtsrituale in der Urschweiz, wo «Narren» durch die Dörfer ziehen und Brot verschenken. Im Wallis und Tessin erinnern noch heute feierliche Brotsegnungszeremonien an einstige Hungersnöte. Zum Nikolaustag, zu Weihnach-

ten, Neujahr, Ostern und zum Dreikönigsfest werden im ganzen Abendland symbolreiche Gebildbrote gebacken. Und in manchen Kantonen schenken sich die Menschen Geburts-, Tauf-, Hochzeits- und Totenbrote.



Die mythologischen Ursprünge des Brotes und der damit verbundenen Bräuche dürften dort zu suchen sein, wo sich der Mensch seiner Abhängigkeit von den Naturkräften bewusst wurde und aus Angst vor Missernten und Hungersnöten übersinnliche Kräfte um Hilfe anrief.

Zu den bekanntesten Kulturen rund um das Brot zählten im alten Griechenland die Eleusinischen Mysterien zu Ehren der Göttin Demeter (unten in der Mitte) und ihrer Tochter Persephone (links), rechts Demophon-Triptolemos.



Den Göttern geweiht

Für die Sumerer war das Korn ein beseeltes Wesen, und nach ihrer Mythologie ernährten sich auch die Götter von Getreideprodukten, weshalb bei ihren Göttermählern stets Opferbrot auflag. Von den alten Ägyptern sagt man, dass sie die erste Getreideprobe jeder Ernte der Erntegöttin und einem Flurgeist weihten und den Toten als Nahrung im Jenseits Brot mitgaben. Bei den Hebräern durfte kein Brot gegessen werden, ehe der erste Laib aus der neuen Ernte geopfert war. Die Griechen brachten bei der Aussaat die ersten Körner der Göttin des Wachstums, Demeter, dar. Das erste Brot aus dem neuen Getreide einem Pilger anzubieten, war in Europa üblich, da man nie wissen könne, ob dieser von Gott gesandt oder Gott selber sei. Eine rituelle Verteilung von ungesäuertem Brot kennen auch die Mohamedaner und gewisse buddhistische Länder. Eine der tiefsten religiösen Bedeutungen im christlichen Kulturraum erlangte das Brot durch das Abendmahl und die Speisung der 5000 durch Jesus.

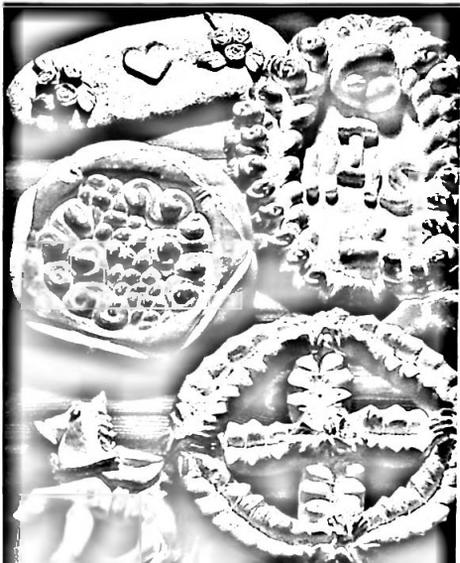
Bindeglied in Freud und Leid

Vor allem in Mitteleuropa verbreitet sind die Erntefest-, Liebes- und Hochzeitsbrote sowie die Kindbett- oder Taufbrote.

Sie stellen oft wahre Kunstwerke dar, und zuweilen verbinden sich mit ihnen rituelle Zeremonien, fröhliche und besinnliche Feiern im Kreise der Familie, von Freunden oder gar der ganzen Dorfgemeinschaft. Eng verknüpft ist das Brot auch mit dem Gedenken an die Verstorbenen. So backen beispielsweise die Mexikaner zu Allerseelen das «Pan de muertos», und in Afghanistan werden am islamischen Opferfest zum Andenken an die Toten auf den Friedhöfen Brotstückchen verteilt. Andreas Männchen heißen die Gebäckbrote, mit denen die heiraltslustigen Mädchen im Elsass am Andreastag (30. November) ihre Verlobten beschenken. Verschiedenen Heiligen gewidmete Andreasbrot gibt es auch in Österreich und Süddeutschland. Teigmännchen zum Nikolaustag sind in Belgien, Deutschland, Österreich und in der Schweiz beliebt.



Oben: Brot-, Wasser- und Salz-Segnungszeremonie in den Walliser Alpen. Unten, Schweizer Gebäudbrote: Appenzeller «Filebrot» (Mitte), Walliser «Mitscha» (rechts oben) und Berner «Chindsbettbrot» (rechts unten).



Um die Jahreswende

Schnsucht nach Sonne und Wachstum spricht aus einem Weihnachtsbrot in der Provence, das kreuzweise mit Nüssen und einem fruchttragenden Ölweig geschmückt ist. Seit Jahrhunderten kommen in Deutschland der Dresdner Christstollen oder die Aachener Printen und in Italien der Panettone auf den Weihnachtstisch. Im Balkan und in Südamerika wird aus Brotkrume oder Salzteig Baumschmuck angefertigt.

Tief in den existenziellen Sorgen früherer Geschlechter sowie in ihrer Vorfreude auf die Wiederkehr des Frühlings und der Fruchtbarkeit wurzeln die in Teilen Mitteleuropas zum Jahresbeginn gebackenen Brote mit ihren hübschen Teigfiguren.



«Nachkommen» altgermanischer Sonnenlaufbrote werden in Deutschland und Skandinavien noch heute gegessen. Und bis in die römische Zeit zurück reicht der Dreikönigskuchen. (siehe Kasten)

Vom Narrenbrot zur Mitscha

In der Schweiz hängen manche Brotbräuche mit der Fasnacht zusammen. Beim «Bäckermöbli» in Zug werden Mutschli ausgeworfen, und beim «Greth-Schell-Zug» lässt die Bäckerzunft durch die «Löli» Brot austeilten. Am «Güdelizischtig» verschenken in Einsiedeln Bajazzos nach einem alten Ritual Brot. In Schwyz zieht am Gündelmontag der «Blätz»

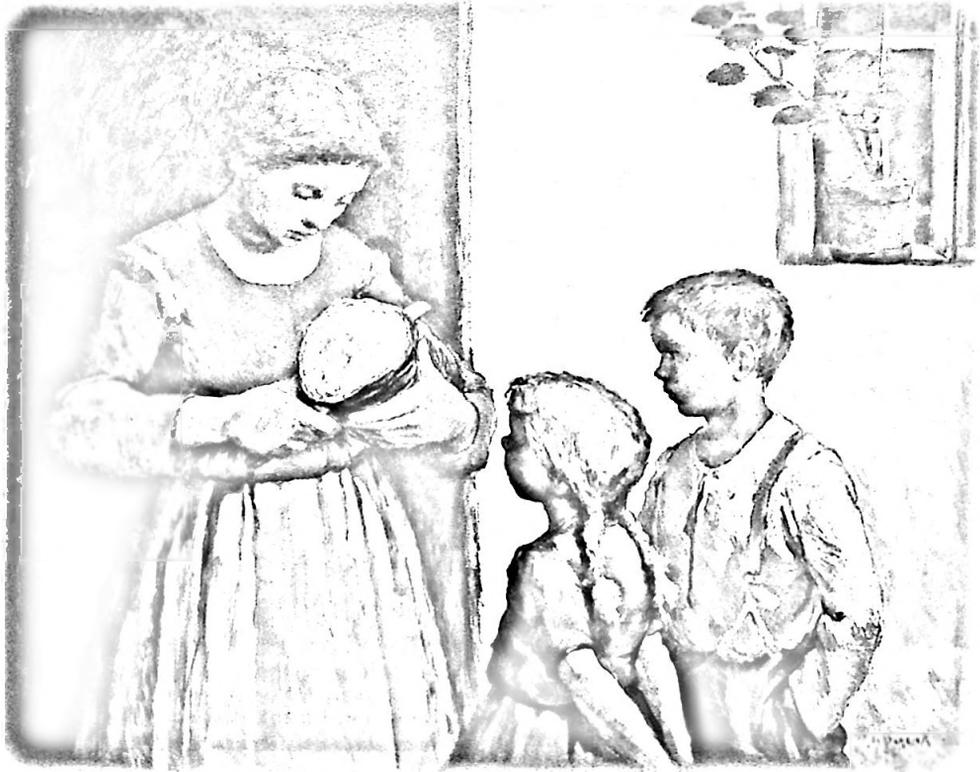


Woher kommt der Dreikönigskuchen?

Die Ursprünge des bei uns am 6. Januar beliebten Dreikönigskuchens sind im alten Rom zu suchen. Zu Ehren des Saatengottes Saturn wurde damals jeweils im Dezember ein ausgelassenes Volksfest veranstaltet. Während dieser Feierlichkeiten galt es unter anderem mit einem Spiel (Eintags-)«Könige» zu erküren. Damit verbunden war ein Essen, zu dem auch Arme eingeladen wurden. Später vermischte sich diese Tradition mit nordischen Losbräuchen, bei denen Bohnen in Kuchen versteckt wurden. Erst durch die Verehrung der Heiligen Drei Könige floss im Mittelalter christliches Gedankengut in den Brauch, der in der Schweiz seit 1390 verbürgt ist. Seinen Höhepunkt erlebte das Fest während des 17. Jahrhunderts im Wallis und im Land des «Sonnenkönigs» Frankreich. Seither gilt es in verschiedenen Ländern als Freudentag für gekrönte und ungekrönte Häupter.

umher, der auf einem Besenstiel Kopfbrot aufgespiesst hat und es da und dort unter die Leute bringt. An die Hungersnot im 14. Jahrhundert erinnert die Brötchenvergabe an der Rapperswiler «Rathausteilete». Ähnlichen Ursprungs scheinen die Brotsegnungszeremonien im Wallis und Tessin (Chandolin, Bagnes-Tal, Ferden, Riva San Vitale) zu sein.

In manchen Gemeinden der Innerschweiz werden am Tag der frühchristlichen Märtyrerin Agatha, am 5. Februar, die Agatha-Ringe gebacken und vom Ortspfarrer gesegnet. Wer sie nicht isst, hängt sie in der Wohnung auf, um von der Schutzpatronin vor einer Feuersbrunst bewahrt zu werden. Lebendig geblieben ist im Lötschenthal die «Mitscha», ein Taufbrot mit Kreuz und Christusmonogramm, das die Paten spenden und mit dem Täufling teilen. Seit dem Zweiten Villmerger Krieg von 1712, bei dem die Frauen ihren Männern zu Hilfe eilten, ist im Aargau der «Mailli-Sunntig»-Ring überliefert. Dieses Festbrot wird zum zweiten Sonntag des neuen Jahres, an dem die Frauen das Sagen haben sollen, gebacken.



Des Künstlers Brot

«Unser täglich Brot gib uns heute». «In der Not schmeckt jedes Brot». «Iss nicht Brot bei einem Neidischen», «Wes Brot ich ess', des Leid ich sing». Wer kennt sie nicht, solche und ähnliche Sinnprüche und Redewendungen? Manche gehören zum festen Sprachschatz der Völker. Andere stammen von grossen Denkern und Dichtern. Aber auch Maler und Bildhauer haben sich mit dem Brot auseinandergesetzt und das in ihren Meisterwerken ausgedrückt. Religiöse Motive wechseln dabei mit naturalistisch-ländlichen Szenen bis hin zu abstrakten Stilleben und aufrüttelnden Darstellungen des Welthungerproblems.



LEONARDO VINCI PICTO. MDCCLXXXIII. PONTIFICATUS PII VII. PONTIFICIS. P. MATHIAS. S. THOMAS. S. SIMON.

Es gibt nichts Neues unter der Sonne. Wer diesem geflügelten Wort misstraut, wird spätestens dann umlernen, wenn er sich durch Redewendungen, Zitate, Aphorismen und Sprichwörter liest, etwa über das Brot.

Gedanken aus Jahrhunderten

Vom griechischen Geschichtsschreiber Herodot ist das Zitat überliefert: «Deshalb müssen wir uns gehörig mit Brot versorgen, denn ohne dieses können wir weder fechten noch leben.» Und der römische Kaiser Julius Cäsar meinte angesichts des reifenden Getreides:

«Schon die Hoffnung darauf erleichterte die Not, weil man darauf vertraute, bald wieder Brot zu haben.» Denn, so hiess es Jahrhunderte später in Russland: «Wenn nur Brot da wäre zum Essen! Zähne würden sich schon finden.»

Napoleon wies seinen Minister an: «Ich wünsche, dass das Volk sein Brot hat, reichliches, gutes, billiges Brot», denn es sei das wichtigste Mittel, um die öffentliche Ruhe zu sichern.

Brot und Religion: Abendmahlfresko in der Pfarrkirche von Ponte Capriasca TI, Kopie des berühmten Vorbildes Leonardo da Vincis.

Aus England kommt der Spruch «Brot gibt Fröhlichkeit dem Leben» und aus Frankreich «Die Kleinen backen Brötchen von den Dummheiten der Grossen.»

Nicht vom Brot allein...

Vom Mystiker Angelus Silesius ist uns «Der Mensch lebt nicht vom Brot allein» nach wie vor geläufig. «Brot ist der Stab des Lebens», äusserte einst der irische Schriftsteller Jonathan Swift, und Jean-Jacques Rousseau fand «Edel denken ist schwer, wenn man nur denkt, um Brot zu erwerben». Tiefe Ehrfurcht vor dem stets neuen Wunder des Lebens spricht aus den Worten des deutschen Dichters Friedrich Hölderlin: «Brot ist der Erde Frucht, doch ist's vom Lichte gesegnet.» Heinrich Böll widmete ihm die Erzählung «Das Brot der frühen Jahre». Und für den amerikanischen Autor Jack London war sein Beruf «mein Brot, die Butter und das Leben meiner Kinder».

An das Brot geknüpft sind ferner viele tägliche Redewendungen. So sagen wir etwa vom Gelderwerb, wir gingen «Brötchen verdienen», oder wenn sich etwas gut verkauft, «die Ware geht ab wie frische Semmeln». Wo man jemandem den «Brotkorb höher hängt», macht man es ihm schwerer. Und wer «sich nicht die Butter vom Brot nehmen lässt» kämpft um seinen Vorteil, sein Recht oder seine Ehre. Von einem «harten (Brot)Brocken» sprechen wir, weil uns eine Aufgabe oder ein Problem zu schaffen gibt. Wenn jemand «ganz schön im Teig sitzt», steckt er in Schwierigkeiten. Wer «nicht ganz gebacken ist», den halten wir für nicht voll zurechnungsfähig. Ist einer viel in der Welt herumgekommen, «hat er von mehr als einem Brot gegessen». Und «wes Brot bald aufgegessen ist», der hat seine besten Jahre hinter sich.

Reliefs und Gemälde

Die hunte Palette backhandwerklicher Formen sowie grundlegendere Fragen um die Beziehung zwischen Leben und Brot haben zu allen Zeiten auch die Bildhauer und Maler inspiriert.

Erste Darstellungen finden wir etwa im antiken Griechenland und Römerreich, so Reliefs, Kleinplastiken und Fresken auf Säulen, Tempeln und Grabmalern. Biblische Themen

Das Brot der frühen Jahre

«... er schickte mir manchmal Geld und schrieb, ich solle mir Brot dafür kaufen, und wenn Vaters Geld kam, ging ich zum Schwarzmarkt, kaufte mir ein ganzes Zwei- oder Dreipfundbrot, frisch aus der Bäckerei, setzte mich damit auf eine Bank oder irgendwo in die Trümmer, brach das Brot in der Mitte durch und ass es mit meinen schmutzigen Händen, indem ich Stücke davon abriss und in den Mund steckte; manchmal dampfte es noch, war innen ganz warm, und ich hatte für Augenblicke das Gefühl, ein lebendes Wesen in den Händen zu haben, es zu zerreißen, und ich dachte an den Mann, der uns den Vortrag über die Nordpolexpedition gehalten und

wie die Brotvermehrung Christi und die Wundertaten von Heiligen schlugen sich dann während der Romanik und Gotik nieder in Kapitellen, Tafelmalereien, Glasfenstern und Holzschnitzereien. Von Leonardo da Vinci, Tizian und Raphael, den Meistern der italienischen Renaissance, sind uns unvergleichliche Bilder des Abendmahles erhalten. Solche Gemälde entdecken wir auch beim Spanier



Holzkulptur um 1800 v. Chr.: Ägyptische Brotträgerin.

uns erzählt hatte, dass sie lebende Fische zerrissen und roh verschlungen hatten. Oft wickelte ich einen Teil des Brotes in Zeitungspapier, steckte es in meine Werkzeuggtasche, aber wenn ich dann hundert Schritte gegangen war, blieb ich stehen, packte es wieder aus und verschlang den Rest, auf der Strasse stehend. Wenn es ein Dreipfundbrot gewesen war, war ich so satt, dass ich im Lehrlingsheim mein Abendbrot an einen anderen abtrat und mich gleich ins Bett legte; und ich lag, in meine Decken gewickelt, allein oben im Schlafsaal, den Magen voll süßen, frischen Brotes, fast stumpfsinnig vor Sättigung.»

Heinrich Böll



Auch in der modernen Kunst hat das Brot seinen vielfältigen Niederschlag gefunden, zum Beispiel in Pablo Picassos (1881–1973) «Obstschale mit Brot».

Murillo und bei den flämischen und holländischen Malern wie Dirck Bouts, Herrimet de Bles und Gerard David. Allerdings lösen sich diese von rein religiösen Motiven und zeigen das Brot vermehrt in bäuerlichen und bürgerlichen Szenen.

Vom Stilleben zum Objekt

Diesen Prozess der Vergegenständlichung setzten vom 16. bis 18. Jahrhundert die großen Vertreter des Stillebens fort, darunter der Deutsche Georg Flegel (1568-1638), Der Spanier Luis Melendez (1716-1780) sowie der Franzose Jean-Baptiste Chardin (1699-1779). In ihren und andern naturalistischen Maleien erscheint das Brot nicht mehr nur als Teil einer Gesamtkomposition. Nein, allmählich wurde es selbst zum Kunstgegenstand und in unserer Zeit sogar zum reinen Objekt. Beispiele dafür liefern Brotbilder von Picasso

und Hélicon, der Surrealisten René Margritte und Salvador Dali sowie des Italieners Piero Manzoni oder des Amerikaners Claes Oldenburg.

Viele Kunstschaffende haben das Brot überdies mit sozialen Fragen verhandelt.

Zu ihnen gehören Luca della Robbia mit der «Brotverteilung an die Hungernden» oder Käthe Kollwitz mit ihrer erschütternden Lithographie «Brot!», die das Welthungerproblem gleichsam vorwegzunehmen scheint.



Brot!

Eindringlich an die stets aktuelle soziale Dimension des Brotes erinnert uns die Lithographie «Brot!» von Käthe Kollwitz (1867–1945).



Brotmuseen in der Schweiz

- **Maison du Blé et du Pain**
Place de l'Hôtel-de-Ville
1040 Echallens, Telefon 021/881 50 71
Ausstellung über die Geschichte des
Getreideanbaues, Müllereiwesens und
der Brotbackkunst
- **Mühlerama**
Seefeldstrasse 231
8008 Zürich, Telefon 01/422 76 60
Museum mit alter industrieller Mühle,
Dauer- und Wechselausstellungen über
die Müllerei
- **Schweizerisches Freilichtmuseum
Ballenberg**
Ostermundiger Haus
3855 Brienz, Telefon 033/951 11 23
Brotmuseum mit Brauchtumsgebäcken
und alten Gerätschaften von der Antike
bis heute (ab 1997 mit Getreide-
Animationsprogramm)
- **Moulins souterrains du Col-des-Roches**
2400 Le Locle
Telefon 032/931 89 89
Einzigartige unterirdische Anlage mit
Ölmühle, Schlagwerk, Getreidemühle
und Sägewerk
- **Alimentarium – Ernährungsmuseum**
Rue du Léman 1
1800 Vevey, Telefon 021/924 41 11
Ernährungsgeschichte des Menschen