

Dossier

Essen

„Esst Kuchen statt Brot“

Am 16. Oktober wird alljährlich weltweit und oft unbemerkt der „Tag des Brotes“ gefeiert. Das aus wenigen Zutaten bestehende Lebensmittel besitzt Tradition, religiöse Symbolik und gesellschaftspolitische Sprengkraft.

Das Salzstangerl kombiniert man am besten mit feinem Frischkäse und Kräuteraufstrichen, der Kornspitz hingegen ist ein Klassiker zum g'schmackigen Bergkäse“, empfiehlt die Salzburger Haubenköchin Johanna Maier die beiden Brot-Liebhaber der Nation. In jedem guten Lokal gehört der Brotkorb mit ausgesuchten Spezialitäten mittlerweile zum Gedeck, womit sich auch das Image vom ehemaligen Grundnahrungsmittel zum Qualitätslebensmittel wandelte.

Der heimische Speiseplan kennt mehr als 300 verschiedene Brot- und Gebäcksorten. Infolgedessen zählen wir zu den brotreichsten Ländern der Erde mit einer Vielfalt, die durch Variierung der verwendeten Getreidearten, durch unterschiedliche Mischungsverhältnisse und Mahltechniken sowie durch die verschiedenen Backformen und Teigzubereitungen entsteht. Ob Dinkelbrot, Karottenbrot, Kürbiskernbrot, Sojaweckerl, Sonnenblumenkernbrot, Wachauer oder Walnussbrot, die Zutaten finden sich allesamt in unserer Natur. Zu den Grundstoffen Mehl, Salz, Hefe und Wasser werden bei Bedarf Kräuter, Gewürze, Früchte, Nüsse, Schinken oder Käse gemengt. Vor allem Vollkornbrot eignet sich hervorragend für eine gesunde Ernährung, da es neben Nähr- und Mineralstoffen auch wertvolle Ballaststoffe und nur wenig Fett enthält.

Ballaststoffe unterstützen den Darm bei der Verdauung, indem sie die Darmtätigkeit anregen und so verhindern, dass schädliche Stoffe lange mit der Darmschleimhaut in Kontakt treten können, erklären Fachärzte. Zudem wirken sie sättigend, wodurch werbende Botschaften wie „Brot zählt

als Basis der Ernährungspyramide zu den unverzichtbaren Bestandteilen bewusster Nahrungsaufnahme“ oder „Brot fördert das Wohlbefinden und macht nicht dick“ ihre Bestätigung finden.

In der Pro-Kopf-Verbrauchsstatistik belegt Österreich hinter Deutschland, Dänemark und Finnland Platz vier. Die Deutschen verzehren täglich durchschnittlich 220 Gramm Brot, was einer Menge von vier Scheiben Brot und einem Brötchen entspricht. Wir Österreicher schafften täglich 194,5 Gramm, womit wir sozusagen auf das Brötchen verzichten. Im Jahr 1800 wurde bei uns mehr als die vierfache Menge Brot gegessen – rund 300 Kilogramm pro Jahr. Dieser Wert nahm bis 1970 kontinuierlich ab, um seither wieder gemächlich anzusteigen.

Vom Brot anderer Leute

Als älteste Brotesser gelten die Ägypter während ihrer Hochkulturphase. Rund acht Stunden Arbeit mit einem Reibstein benötigte man damals, um zwei Kilo Mehl zu erzeugen. Diese Menge reichte aus, um eine vierköpfige Familie für einen Tag mit Brot zu versorgen. Ein Arbeiter beanspruchte als tägliche Ernährung ungefähr 700 Gramm Brot, was in etwa drei bis vier Laiben in Semmelgröße entsprach. Zudem galt Brot auch als Naturzahlmittel. Unselbstständige Beamte bekamen für ihre Leistungen pro Jahr 900 Weiß- und 36.000 Aschenbrote – die älteste Form des Kuchens, der in Herdasche ganz durchgebacken wurde. Sie lebten sozusagen davon, das Brot anderer Leute zu essen, obwohl sie einen Teil als Steuerabgaben auch wieder abführen mussten.

Brot diente seit jeher als Sinnbild höherer Kulturen, war



Foto: Photos.com

mehrfach Anlass sozialrevolutionärer Gärung und besitzt hohe symbolische Bedeutung in religiösen Glaubensgemeinschaften. Historische Quellen berichten, dass vor rund 8000 Jahren aus Getreidebrei, der auf erhitzten Steinen gebacken wurde, die ersten Brote entstanden. Diese waren vor allem für die Jagd leichter transportierbar als die breiige Masse, die noch heute in weiten Teilen der Erde bei afrikanischen und ostasiatischen Völkern in abgewandelter Form als Reis-, Hirse-, Gerste- oder Maisbrot

als Hauptgrundnahrungsmittel von morgens bis spät nachts dienen.

Aber auch die technologische Entwicklung trug zum globalen Siegeszug des Brotes als das weitestverbreitete Lebensmittel bei. Was mit Reibsteinen begann, erfuhr seine Fortsetzung mit Handmühlen, ehe Wassermühlen und moderne Technik mit zylindrischen Walzen in horizontaler Anordnung die mühsame Handarbeit ablösten. Der Verarbeitungsschritt des Mahlens war insofern nötig, als das Getreidekorn in seiner

ursprünglichen Form für den Menschen nicht verdaulich ist.

Bereits 3000 vor Christus gab es erste schriftliche Belege für brotverarbeitende Bäckereien. Vor allem die Entwicklung der Backöfen von primitiven offenen Feuerstellen in Erdlöchern über Lagerfeuer, Steinöfen bis hin zu den in Mitteleuropa entwickelten Zweikammer-Backöfen ist eng mit der Entstehung von Bäckereien verbunden, die vorerst nur in Klöstern entstanden.

Fortsetzung auf Seite 18