

Die Brot- Geschichte

Woher stammt das Brot in seinem Ursprung?



Erkenntnissen zufolge haben unsere Vorfahren in Europa bereits vor rund 30 000 Jahren Mehl hergestellt. Bei mikroskopischen Untersuchungen entdeckten Wissenschaftler nämlich Spuren von Stärkekörnern an Mahlsteinen und Abnutzungsspuren an Werkzeugen von damals. Zu jener Zeit gab es noch keinen Ackerbau und die Menschen lebten als Nomaden. Alle Nahrungsmittel, die damals verzehrt wurden, mussten mühsam gesammelt werden. Dieses zerstoßene Getreide wurde mit Wasser zu einem Brei weiterverarbeitet. Bis zu jenem Tag, als jemand seinen Brei auf einem heißen Stein vergass und sich dieser Brei zu einer Art Fladenbrot verwandelte. Das schmeckte nicht nur besser, sondern war ab jetzt auch viel länger haltbar.



«Richtiges Brot» wurde aber erst vor rund 6000 Jahren von den alten Ägyptern gebacken. In dieser Hochkultur wurden erste Bäckereien gebaut und Öfen entwickelt, in welchen Brote gebacken wurden.

Die Ägypter erkannten ausserdem, dass winzige Hefepilze und Milchsäurebakterien, die natürlich in der Luft vorkommen, sich im Teig vermehren, Kohlendioxid freisetzen und auf diese Art den Teig lockern. Dazu muss der Teig lediglich stehengelassen werden. Der Begriff Brot stammt aus dem Althochdeutschen «prôt» und bedeutet übersetzt «Gegorenes». Aus diesem gegärten Teig stellten die Ägypter bereits mehr als 30 Brotsorten her und wurden aus diesem Grund spöttisch als «Brotesser» bezeichnet.

Die Brot- Bedeutung

Welchen Stellenwert hat Brot in der Welt?

Brot ist eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel weltweit. Was es bei uns in Europa im Überfluss gibt, ist in anderen Entwicklungsländern aber knapp. Weltweit leiden 690 Millionen Menschen an Hunger. Das bedeutet: Jeder elfte Mensch hat zu wenig zu essen.



Im Christentum hat das Brot eine zentrale Bedeutung: Jesus Christus gilt als Brot des Lebens und im «Vater unser» wird um das tägliche Brot gebetet. Heerführer und Könige wurden früher mit Brotgaben bis in den Tod geehrt. Ebenso spielten Brotopfer in vielen anderen Kulturen eine wesentliche Rolle.

Die alten Griechen verehrten Demeter, eine Königin der Fruchtbarkeit und des Getreides. Bei den Römern hiess diese Göttin Ceres. Daraus leitet sich die heutige Bezeichnung für Frühstücksflocken «Cerealien» ab.



Die Brot- Fakten

Was wir über Brot wissen sollten!

Im Jahr 2018 wurde in der Schweiz 18 Kilogramm Brot pro Kopf verzehrt. Im Jahr 2006 lag der Brotkonsum noch bei mehr als 25 Kilogramm pro Jahr und pro Person.



Das längste Brot wurde 2001 von einem Bäcker aus Barcelona gebacken. Das Brot war stolze 74 Meter und 57 Zentimeter lang und schaffte somit ins Guinness-Buch der Rekorde.

Macht Brot dick? Ein Croissant hat 280 Kalorien, eine Scheibe Vollkornbrot (50 Gramm) hingegen kommt nur auf 117 Kalorien.



Der Brauch, Brot und Salz zum Einzug in eine neue Wohnung oder zur Hochzeit zu schenken, soll Wohlstand sichern.

Im 7. Jahrhundert entstand die Brezel als ein heiliges Symbol, das zum Gebet verschränkte Arme des Betenden darstellte.

Die Brot- Herstellung

Vom Korn zum Brot

In der Schweiz werden hauptsächlich Weichweizen, Roggen und Dinkel verwendet, um Brot herzustellen. Weizen und Dinkel haben einen hohen Kleberanteil (Gluten) und eignen sich somit besonders gut für die Brotherstellung. Gluten ist ein pflanzliches Eiweiss, welches bei der Teigbildung ein dehnbares Gerüst bildet. Somit behält der Teig während dem Aufgehen und dem Backen seine Form. In den meisten Bäckereien wird das Kneten des Teigs von Maschinen übernommen.

Die Hauptzutaten für Brot sind Mehl, Wasser/Milch und Salz. Dazu kommt meist ein Triebmittel: Hefe oder Sauerteig. Während für Teige aus Weizenmehl oftmals Hefe als Triebmittel verwendet wird, wird Roggenmehl oft mit einem Sauerteig angesetzt. Zwar sind Sauerteigbrote aufwendiger bei der Herstellung, aber sie bleiben länger frisch.



Beim Weissbrot fällt ein grosser Anteil an Foodwaste an, da vom Korn lediglich der innere Teil, der sogenannte «Mehlkörper», weiterverarbeitet wird. Dazu wird das Korn aufgebrochen und so lange gesiebt, bis keine Schalenrückstände mehr im Mehl vorhanden sind. Das Mehl ist einerseits nun schön rein und weiss, andererseits fallen jedoch auch viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe weg, die für den Körper essenziell wären. Die äussere Schicht des Kornes ist nur in Vollkornmehl enthalten.

Die Brot- Vielfalt

Die Sortenvielfalt in der Schweiz und weltweit



Die Schweiz zählt über 300 verschiedene Brotsorten. Unterschiedliche Mehle, Teigführung oder Backzeit machen die Abwechslung im Geschmack aus. Nebst den gängigen Brotsorten aus Weizen (Weissbrot, Halbweissbrot, Ruchbrot und Vollkornbrot), gibt es auch Brote aus anderen Getreidearten wie Dinkel, Roggen etc.

Vollkornbrote werden aus Mehl gebacken, bei welchem die Randschichten des Kornes mitgemahlen wurden. Von allen Brotsorten enthalten Vollkornbrote die meisten Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.

Sauerteigbrote bestehen aus Mehl, Wasser Salz und einem Sauerteig. Sauerteig ist ein Triebmittel, welches Milchsäurebakterien und Hefe enthält und analog zur Backhefe zum Lockern des Brotes verwendet wird. Die in der Luft vorkommenden Milchsäurebakterien und Hefen vermehren sich im Teigansatz und bilden dabei Säuren und Kohlenstoffdioxid. Damit ein Sauerteigbrot aber gelingt, muss die Starterkultur des Sauerteigs aber mindestens eine Woche gären. In 1 Gramm Roggen-Sauerteig befinden sich 1 Milliarde Milchsäurebakterien und 10 Millionen Hefezellen.

Tipp: Gib deinen Sauerteigstarterkulturen einen Namen und pflege diese wie ein Haustier!

Hefeteigbrote verwenden Hefe als Triebmittel. Hefen sind natürlich vorkommende, einzellige Pilze, die sich von Zucker und Stärke ernähren und durch den Ausstoss von Kohlendioxid zu einem grösseren Teigvolumen führen. In einem Würfel Backhefe befinden sich 420 Milliarden Hefezellen. Um sich gut vermehren zu können, benötigt die Hefe warmes Klima.



Fladenbrote gehören weltweit zu den ältesten Brotsorten. Bereits die alten Ägypter haben diese Brote auf heissen Steinen zubereitet. Heute findet man diese Brote vor allem in der indischen und arabischen Küche. Auch in Europa ist das Fladenbrot vertreten: die italienische Focaccia. Fladenbrote bestehen meistens nur aus Mehl, Wasser und etwas Salz und enthalten kein Triebmittel. Aus diesem Grund ist Fladenbrot auch nur wenige Millimeter dick. In arabischen Ländern oder in Indien verwenden die Menschen kein Besteck zum Essen. Das Fladenbrot dient somit als «Besteck-Ersatz».

Die Brot- Verschwendung

Der enorme Überschuss in Zahlen

Fast 55 Prozent des für Brot und Backwaren angebauten Getreides werden in der Schweiz gar nie gegessen. Die Verluste fallen vor allem bei der Verarbeitung von Getreidekörnern zu Mehl und bei den Haushalten an. Auch in der Gastronomie und im Detailhandel kommt es zu Food Waste. Wird ein verarbeitetes Produkt weggeworfen, gehen enorm viele Ressourcen verloren.



Pro Jahr werden 650 000 Tonnen Getreide für den Schweizer Konsum geerntet. 190 000 Tonnen davon werden bei der Verarbeitung aus Qualitätsgründen, durch nicht verwendete Nebenprodukte oder durch Überproduktion zu Food Waste.

13 000 Tonnen Brot und Backwaren werden in der Schweiz entsorgt, da sie nicht verkauft werden oder das Verkaufsdatum überschreiten.



120 000 Tonnen Brote und Backwaren werden in den Haushalten weggeworfen. Damit geht ein Fünftel der Gesamtproduktion verloren und das nur, weil die Backwaren nicht mehr den Qualitätsanforderungen der Konsumenten entsprechen – bei richtiger Aufbewahrung ist das Brot nämlich immer noch essbar.

Die Brot- Rettung

Wie kann Brot vor dem Wegwerfen bewahrt werden?

Richtiges Einkaufen: Plane deinen Einkauf mit Hilfe eines Einkaufszettels, um zu verhindern, dass du zu viel Brot und andere Lebensmittel einkaufst. Kontrolliere vor deinem Einkauf nochmals deinen Vorrat. Viele Tipps und Tricks zur Vermeidung von Food Waste findest du unter www.foodwaste.ch.

Richtiges Aufbewahren: Brot kühl und trocken lagern. Am besten in einem Brotkasten aus Holz oder Ton. Wichtig: Schnittfläche nach unten und mit einem Baumwolltuch abdecken.



Einfrieren: Hat man einmal zu viel Brot einkauft, lässt sich dieses problemlos ganz oder geschnitten einfrieren. Das Brot bleibt bis zu sechs Monaten frisch. Damit das Brot auch im Tiefkühler nicht austrocknet, ist es wichtig, das Brot richtig zu verpacken. Da Plastiktüten aus Umwelt- und Gesundheitsgründen nicht empfehlenswert sind, kann man das Brot in Glasdosen verpacken oder in Bienenwachstücher einwickeln. Auch Stoffbeutel können dazu verwendet werden.



Auffrischen: Trockenes Brot lässt sich durch einen Trick wieder weich und knusprig machen. So geht's: «Trockenes Brot mit einem Pinsel oder mit einer Sprühflasche mit Wasser befeuchten. Dann für 10 bis 15 Minuten in einem auf 180 °C vorgeheizten Backofen neu aufbacken. Statt das Brot vor dem Aufbacken zu befeuchten, kann man auch eine Schüssel Wasser in den Backofen stellen.»

Weiterverarbeiten: Trockenes Brot lässt sich zu vielen leckeren Produkten oder Gerichten weiterverarbeiten, wie zum Beispiel zu köstlichen Croûtons, Paniermehl oder Brotchips. Online lassen sich viele Gerichte wie einen herzhaften Brotauflauf, Fotzelschnitten (Arme Ritter) oder eine Brotsuppe finden, um Foodwaste zu vermeiden.

Tierfutter: Komplett getrocknetes Brot kann als Futtermittel für Tiere verwendet werden. Frag auf Bauernhöfen oder Tierparks nach, ob du dein altes Brot abgeben kannst. Wann immer möglich ist es aber nach wie vor besser, Lebensmittel für Menschen zu nutzen.

Die Brot- Connection

Ein Netzwerk zur Wertschätzung von Brot als Idee

Das Projekt «Äss-Bar» macht sich seit 2013 zum Ziel, Brote und andere Backwaren, welche am Vortag nicht verkauft werden konnten, abzuholen und diese dann zu einem vergünstigten Preis weiterzuverkaufen. Weitere Informationen zum Thema Brot und Brotverschwendung finden Sie auf den Seiten:

MÜHLERAMA

Industriemühle
Museum für Esskultur
Backschule



foodwaste.ch



**schweizer
brot**



**«LASS UNSER VATERLAND NIEMALS
IM STREIT UM DAS BROT GESCHWEIGE
DENN IM STREIT UM VORTEIL UND
ÜBERFLUSS UNTERGEHEN»**

Inschrift im Eingangsbereich des Rathauses der Stadt Zürich