

Brot – es lebe die Vielfalt



Nicht etwa nur Weißbrot, Vollkornbrot, Grauhambrot ... ganze 3250 Brotsorten zählt das Deutsche

Brotregister! Kein anderes Lebensmittel in Deutschland glänzt mit einer so großen Vielfalt wie Brot, und in keinem anderen Land gibt es eine solche Vielzahl an Variationen. Das Grundnahrungsmittel ist eng mit christlichen Traditionen verbunden und außerdem, wie der Name schon sagt, wesentlicher Bestandteil der Brotzeit sowie des Abendbrots. Insbesondere wir Bayern scheinen die Brotzeit-Kultur zu pflegen. Immerhin ein Drittel der deutschen Brotsorten kommt allein aus Bayern. [1]

Dank dieser Sortenvielfalt werden pro Jahr durchschnittlich fast 59 kg Brot und Backwaren in jedem deutschen Haushalt verzehrt. So schaffte es die „Deutsche Brotkultur“ 2014 immaterielles Weltkulturerbe der UNESCO zu werden – ähnlich wie die koreanische „Zubereitung von Kimchi“ oder die „arabische Kaffeekultur“ übrigens [2].



Das war für Prof. Volkmar Nüssler Grund genug, eine Bäckerei aufzusuchen, die sich dem Brotbackhandwerk verpflichtet sieht. Die Auswahl der Bäckerei Pfatischer in Unterdießen ist natürlich stellvertretend für viele andere engagierte Bäckereien und basierte auf einem Tipp eines Freundes, der schon seit Jahren auf die Brotbackkunst dieser Bäckerei schwört!

Tja, wenn man es so genau wissen will, dann hilft es nichts: Um 2:00 Uhr nachts heißt es da: Raus aus den Federn und los geht's! In der warmen Backstube angekommen, wird man dafür von einem wunderbaren Duft nach Brotteig und einem gut aufgelegten Team empfangen! Dieser Beruf ist nichts für Morgenmuffel. Um ca. 6:00 Uhr in der Früh ist es dann endlich soweit, wir halten ein fast selbstgebackenes Brot in den Händen, ein unvergessliches Gefühl, das mir sehr viel Respekt vor diesem Handwerk einflößt. Ab jetzt werde ich Brot bestimmt nicht mehr als irgendein Allerweltslebensmittel betrachten. Brot ist nämlich nicht gleich Brot!

Inhaltsstoffe von Brot

Es ist zwar immaterielles Weltkulturerbe, aber trotzdem hat Brot in der modernen Gesellschaft keinen guten Ruf. Die enthaltenen Kohlenhydrate sowie das Gluten gelten bei vielen Menschen als ungesund. Ich kenne eine ganze Menge Leute, die versuchen, auf mindestens einen der beiden Inhaltsstoffe zu verzichten.



Auch von Krebspatienten kommt in der Beratung häufig die Frage nach Kohlenhydraten bzw. Zucker (s.a. unseren Blogbeitrag: [„Den Krebs aushungern, ist das möglich?“](#)). Die wenigsten scheinen zu wissen, dass Brot, insbesondere Vollkornbrot, auch Ballaststoffe, Mineralien wie Magnesium und Eisen, B-Vitamine und sogar Eiweiß liefert [3]. Dieses Grundnahrungsmittel trägt also maßgeblich zur Versorgung mit wertvollen Nährstoffen bei, die vor allem während einer Tumorthherapie besonders wichtig sind.

Bei einem kleinen Teil der Bevölkerung – und wir sprechen hier von höchstens 5-10 % – löst Gluten Zöliakie, Weizenallergie oder Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität (NCGS) aus. Letzteres Beschwerdebild ist noch gar nicht eindeutig wissenschaftlich geklärt. Der aktuelle „Frei-von-Gluten-Hype“ lässt den positiven Nährwert von Brot und insbesondere von Vollkornbrot unverdient in den Hintergrund geraten. [4]

Auf Gluten respektive glutenhaltiges Brot verzichten sollte man daher ausschließlich bei einer vom Arzt bestätigten Unverträglichkeit. Ansonsten hat der Verzicht für gesunde Personen mehr Nachteile als Vorteile, da eine glutenfreie Ernährung schnell einseitig und ballaststoffärmer wird. Im Vergleich zu Standardprodukten enthalten Ersatzprodukte zudem oft mehr Zucker und Fett. [4]

Was ist Vollkornbrot genau?



Vollkorn heißt nicht, dass besonders viele „Körner“ (sprich Sonnenblumenkerne oder ähnliches) zum Einsatz kommen. Sondern es bedeutet, dass das Brot aus Vollkornmehl gebacken ist.

Bäckermeister Pfatischer von der gleichnamigen Qualitätsbäckerei in Unterdießen erklärt: „Echtes Vollkorn ist unter anderem dadurch zu erkennen, dass es innen nicht braun, sondern eher grau und feinporig aussieht. Vollkorn kann fein ausgemahlen sein, erreicht aber nie das Volumen eines Auszugsmehls (Auszugsmehl ist kein Vollkornmehl, da die Schalenbestandteile entnommen sind).“

Ein dunkles Brot mit Körnern ist also nicht zwingend auch ein Vollkornbrot. Oft wird die dunkle Farbe mit Malz oder anderen Süßungsmitteln erzeugt. Wenn Sie sich unsicher sind, fragen Sie einfach beim Bäcker Ihres Vertrauens nach, welche Brote mit Vollkornmehl zubereitet wurden.



Brot muss weniger Speisesalz enthalten

Um den Geschmack zu verbessern, wird Brot hierzulande Salz beigemischt. Mit einem Salzgehalt von rund 1,25 g pro 100 g stellt Brot eine Hauptquelle für Salz in Deutschland dar [3].

Die WHO empfiehlt pro Tag weniger als 5 g Salz aufzunehmen [5]. Dies soll vor allem Bluthochdruckerkrankungen, aber auch Magenkrebs vorbeugen [6,7]. Kommt man der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nach, pro Tag je nach Energiebedarf 3-6 Scheiben bzw. 150-300 g Brot zu essen [8], überschreitet man die Empfehlung für Salz schnell. Daher wird von wissenschaftlicher und politischer Seite versucht, den Salzgehalt von Brot zu reduzieren [9,10].

Brot in der Küche

Eine Strategie zur Verringerung des Salzgehaltes im Brot ist natürlich, es selbst zu backen. Denn dann hat man es selbst in der Hand, wieviel Salz hineinkommt. Bäckermeister Pfatischer beruhigt uns: „Das ist nicht so aufwendig, wie man denkt. Selbst wenn Sauerteigkulturen angesetzt werden, kann man innerhalb eines Tages ein Brot aus Mehl, Wasser, Salz, Sauerteigkulturen und Gewürzen fertigstellen.“



Bei sehr schwül-heißem Wetter (aber nur dann!) darf Brot kurzfristig in den Kühlschrank, damit es nicht so leicht schimmelt [11]. Ansonsten hat Brot im Kühlschrank nichts verloren. Es trocknet dort nur schneller aus und wird altbacken [3]. „Brot sollte in Tonbrotschüsseln oder Holzbrotkästen aufbewahrt werden, muss aber täglich belüftet werden“, sagt Bäckermeister Pfatischer. Von der Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung (GMF) wird zudem empfohlen, diese Behälter regelmäßig mit Essig auszuwischen, um Schimmelbildung vorzubeugen [11]. Auch tiefgefroren kann Brot einige Wochen aufbewahrt werden. „Am besten man friert es in der Papiertüte oder in der Brotseide bereits portioniert ein“, rät Bäckermeister Pfatischer.

Neben der Witterung spielt auch die Brotsorte eine Rolle bei der Haltbarkeit des Brotes. Weißbrot und Dinkelbrot trocknen relativ schnell aus. Roggenbrot, vor allem das aus Vollkornschrot, hält länger frisch. Wird das Brot mit Sauerteig gebacken, verlängert das die Haltbarkeit zusätzlich. „Dabei dient der Sauerteig als natürliches Konservierungsmittel“, so der Bäckermeister aus Unterdießen.



Fazit

Tim Mälzer, bekannt als TV-Koch, war im Jahr 2014 Botschafter des Deutschen Brotes. Er hat in der Gastronomie immer wieder erlebt, dass der Geruch von ofenwarmem Brot etwas ist, was seine Gäste wirklich begeistert. Für ihn bedeutet „handwerklich hergestelltes Brot [...] pure Ess- und Genusskultur.“

Eine der wichtigsten Mahlzeiten ist für mich das klassische Abendbrot, mit dem ich sehr viele schöne Erinnerungen verbinde“ [1].

Doch Brot bringt nicht nur schöne Erinnerungen, sondern auch viele wertvolle Nährstoffe und Energie. Verzichten Sie daher nicht darauf. Greifen Sie stattdessen zur Vollkornvariante und tun Sie sich und Ihrer Gesundheit damit etwas Gutes.

Quellen:

1. Deutsche UNESCO-Kommission. Deutsche Brotkultur. <https://www.unesco.de/kultur-und-natur/immaterielles-kulturerbe/immaterielles-kulturerbe-deutschland/deutsche-brotkultur> [accessed January 4, 2021].
2. Redaktion der Ernährungs Umschau. Die Ernährungswelt in Zahlen: Brotvielfalt in Deutschland. Ernährungs Umschau 2016:M194.
3. Weiß C. Brot und Backwaren – Teil 1. Ernährungs Umschau:B33-B36.
4. Hesecker H. Unser tägliches Brot gib uns heute – aber bitte ohne Gluten. Ernährungs Umschau 2016:M437.
5. World Health Organization (WHO); American Institute of Cancer Research (AICR). Häufig gestellte Fragen (FAQ) zum Thema Salz; 2021. <https://www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2011/10/reducing-salt-intake/frequently-asked-questions-about-salt-in-the-who-european-region> [accessed January 5, 2021].
6. World Cancer Research Fund (WCRF). Continuous Update Project Expert Report (2018) – Recommendations and Public Health and Policy Implications; 2018. <https://www.wcrf.org/dietandcancer> [accessed January 5, 2021].
7. Santos JA, Sparks E, Thout SR, et al. The Science of Salt: A global review on changes in sodium levels in foods. J Clin Hypertens 2019;21:1043–56.
8. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). DGE-Ernährungskreis – Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl; 2021. <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/?L=0> [accessed January 5, 2021].
9. Strohm D, Boeing H, Leschik-Bonnet E, et al. Speisesalzzufuhr in Deutschland, gesundheitliche Folgen und resultierende Handlungsempfehlung – Wissenschaftliche Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Ernährungs Umschau:1–12.
10. World Health Organization (WHO). Verringerung des Salzkonsums; 2011. <https://www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2011/10/reducing-salt-intake> [accessed January 5, 2021].
11. Redaktion der Ernährungs Umschau. Broteinkauf im Sommer richtig planen. Ernährungs Umschau 2006 Jun 24:1.