

Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 2 | 2008

Vom Korn zum Brei zum Brot. | Wieder «in»: «Chörnli picke». | Wo ein «Brotkern» ins Gewicht fällt.



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Wenn ich auf Reisen bin, ist es oft das Brot, das mir als erstes auffällt und mich wissen lässt: Du bist im Ausland. Die Brotvielfalt, wie wir sie kennen, beschränkt sich auf Nord- und Mitteleuropa. Bereits in Italien oder Frankreich gibt es hauptsächlich Weissmehlprodukte. Erstaunlich, da der Nährwert von dunklen oder Vollkornbrotten bestens bekannt ist.

Auch in Übersee sind vollwertige Brotprodukte selten zu finden und wenn, dann haben sie ihren Preis. Kürzlich war ich in Westaustralien, wo die Löhne – gemessen an der Schweiz – insgesamt tiefer, die Lebenshaltungskosten aber etwa gleich hoch sind wie bei uns. In den meisten Läden fand ich nur Brot aus Weissmehl.

Mein Pfund 7-Kornbrot kaufte ich schliesslich in einer Spezialbäckerei und bezahlte umgerechnet Fr. 6.50. Das von den Australiern so geliebte weisse, geschnittene Toastbrot im 750 g-Beutel hätte mich im Supermarkt bloss Fr. 2.– gekostet ... Brot, so heisst es, gehört zu den Grundnahrungsmitteln. Welch ein Paradox, dass für viele ein vollwertiges Brot heute Luxus ist ...

Wir haben für Sie allerei rund ums Brot zusammengetragen und wünschen viel Freude beim Lesen.

Ihre Christine Zweifel



Brot ist mehr: Getreide bedeutet Leben.

Rund 2/3 der Weltbevölkerung ernähren sich heute von Getreide und Getreideprodukten. Bei uns gehört Brot zu den Nahrungsmitteln, die am regelmässigsten gegessen werden. Der tägliche Brotkonsum in der Schweiz liegt bei ca. 135 g pro Einwohner, wobei Männer mehr Brot essen als Frauen wie auch in ländlichen Gebieten mehr Brot gegessen wird als in Städten. Mehr als die Hälfte aller Menschen – vorwiegend in Afrika und Asien – verzehren Getreide jedoch nicht in Form von Brot, sondern als Brei-gerichte. Für sie bedeutet eine Schale Hirse Leben. | zusammengestellt von Christine Zweifel/gcl

Schon vor etwa 15 000 Jahren sammelten unsere Vorfahren Körner, mahlten sie und verarbeiteten sie zu Fladen. Archäologische Funde belegen, dass bereits vor rund 12 000 Jahren in Mesopotamien (dem heutigen Irak und Nordostsyrien) Getreide angebaut und geerntet wurde; in Mitteleuropa etwa seit 6 000 Jahren. Bäcker sind in der Schweiz seit dem Jahre 623 nachgewiesen. Bis ins 17. Jh. wurde Getreide hauptsächlich in Breiform gegessen; Brote waren den Bessergestellten vorbehalten und vor allem in den Städten verbreitet. Die Entdeckung der Hefezellen im 19. Jh. trug

dazu bei, dass das Sauerteigbrot durch das Hefebrot abgelöst wurde.

Andere Länder, andere Brote

Das Hauptnahrungsmittel der Menschen in Nordafrika, dem mittleren Osten sowie Pakistan ist das Weizenfladenbrot aus ungesäuertem Teig. In Mexiko gehören Tortillas und Maisfladen zu jedem Essen. In Afghanistan, Indien und Tibet wird das Fladenbrot schwimmend in Fett gebacken. In asiatischen Ländern ist der Reis das «Brot»; hier sind Getreidegerichte kaum bekannt.





Hefebrote, wie sie in Europa zubereitet werden, finden wir aber auf der ganzen Welt. Auffällig ist, dass in den meisten Ländern das Getreide vielfach zu hellem Mehl bzw. zu Weissbrotprodukten verarbeitet wird.

Getreide: kostbar und nahrhaft

Getreide in Form von Brot ist ein hervorragender Lieferant von Eiweiss, Vitaminen (B1, B2, B6, B9 (Folsäure), Niacin), Mineralien, Spurenelementen (Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen), Kohlenhydraten in Form von Stärke sowie Ballast- oder Faserstoffen.

Was jedoch nicht im Boden vorhanden ist, kann letztlich auch nicht im Getreide sein. So fehlt in Teilen Australiens z. B. Magnesium in der Ackererde. Die Ballaststoffe kommen aus den Schalen des Getreidekorns und sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl, regen die Darmtätigkeit an und wirken verdauungsregulierend. Der Sättigungsgrad ist aber immer abhängig von der Art Brot, die gegessen wird. Ein helles Brot sättigt generell weniger als ein Vollkornbrot oder eines mit Körnern. Da wir Menschen zudem verschiedene «Verdauungstypen» sind, ist der Sättigungswert auch nicht für alle gleich.

So kostbar und nahrhaft Getreide auch ist: Es wird nicht von allen Menschen gut vertragen. Wer allergisch auf Gluten (das Klebereiweiss im Getreide) reagiert, verträgt weder Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel noch Hafer. Oft wird auch die Hefe nicht vertragen. Hier kann man auf Sauerteigbrote ausweichen oder auf Brote, die mit Backferment zubereitet wurden. Wer empfindlich auf Weizen reagiert findet eine gute Ausweichmöglichkeit im Dinkel, Emmer oder Einkorn (alte Getreideformen, die mit dem Weizen verwandt sind). Grundsätzlich lässt sich jedoch sagen, dass Brot ein wertvoller Bestandteil unserer täglichen Ernährung ist.

Warum duftet Brot so gut?

Wer liebt ihn nicht, diesen betörenden Duft von frisch gebackenem Brot! Wir verdanken es dem französischen Biochemiker Louis C. Maillard (1878–1936), dass wir heute wissen, weshalb Brot (oder auch ein Braten) so herrlich duftet und beim Backen so schön knusprig braun wird. Maillard hat den Röst- und Bräunungsvorgang beim Braten oder Backen analysiert. Zu diesem chemischen Prozess kommt es bei Temperaturen ab etwa 140° C. So reagieren die im Brotteig vorhandenen Zuckermoleküle zusammen mit Aminosäuren, Peptiden oder Eiweissen durch die Abspaltung von Wasser; es entstehen neue chemische Verbindungen. Und diese sind verantwortlich für die knusprig braune Kruste sowie die Duft- und Aromastoffe. Sie sind auch bestimmend für den Geschmack des Brotes. Seit Maillards Entdeckung wird dieser Vorgang Maillard-Reaktion genannt.

Buchtip

- Gerhard Ströck, Jürgen Ehrmann: **Brot backen** Mit Rezepten und Ernährungstipps vom Biobäcker. 155 Seiten, 70 Bilder. Kneipp Verlag ISBN 370880423, CHF 35.80

Brot in Mythen und Bräuchen

Brot spielt im Leben der Menschen seit jeher eine entscheidende Rolle und hat symbolische Bedeutung. Es ist Sinnbild für Nahrung, Wohlergehen und Leben. Kein Brot zu haben bedeutet auch heute noch Hunger, Not und Elend. Anhand von Überlieferungen religiöser Bräuche, Mythen und Legenden lässt sich die Wichtigkeit von Brot weit zurückverfolgen. In vielen Ländern gelten Brot und Salz immer noch als Zeichen der Gastfreundschaft.

Zu Erntedankfesten, Hochzeiten, Taufen und vielen weiteren Gelegenheiten lässt man es sich nicht nehmen, spezielle Brote zu backen. Brote, die oft wahre Kunstwerke sind. Eine solche Gelegenheit ist zum Beispiel der Dreikönigstag mit seinem Dreikönigskuchen; ein Tag, der seit 1390 in der Schweiz verbürgt ist. Ursprünglich wurde im alten Rom an diesem Tag ein Dorffest zu Ehren des Saatgutgottes Saturn gegeben. Zu diesem Fest wurden auch die Armen eingeladen. Diese Tradition vermischte sich später mit anderen Bräuchen und führte im Mittelalter schliesslich zum Brauch der christlichen Verehrung der Heiligen Drei Könige. In all diesen Bräuchen wird uns das Brot immer wieder als etwas Besonderes gezeigt: als Lebensmittel, als ein Mittel zum Leben.



Trendwende: Renaissance des Getreides

Die Lebensmittelbranche und viele Restaurants haben das Getreide und seine Vielfalt wiederentdeckt – zur Freude so mancher: Denn Getreide ist nährstoffreich, sättigt gut, unterstützt die Verdauung und den Stoffwechsel und enthält fast alle lebenswichtigen Nährstoffe. Doch immer wieder steht Getreide auch im Brennpunkt der Kritik. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SVDE

Die immer wieder aufflammende Kritik am Getreide, insbesondere am vollwertigen Korn, verunsichern Konsumentinnen und Konsumenten. So sollen einige Inhaltsstoffe Vitamine und Mineralstoffe schlechter verfügbar machen, andere wiederum zu Blähungen führen, Leber und Darm schädigen oder Krebs verursachen. Die meisten Kritikpunkte sind jedoch unberechtigt. Gegenüber Weissmehlprodukten sind Lebensmittel aus Vollkorn für die Gesundheit klar von grösserem Nutzen.

Ballaststoffe können Mühe bereiten

Ballaststoffe wie auch die Phytinsäure scheinen regulierend auf den Blutzucker- und Blutfettspiegel zu wirken. Beide gehen jedoch mit gewissen Mineralstoffen eine Komplexbindung ein, was die Möglichkeit des Aufnehmens einschränkt. Durch backen, kochen, schroten, einweichen oder keimen baut sich die Phytinsäure aber ab.

Ballaststoffe regen die Aktivität der Darmflora an; dadurch können Blähungen entstehen. Auslöser sind jedoch nicht nur die unverdaulichen Kohlenhydrate allein, sondern die Kombination mit anderen Nahrungsmitteln, Säften oder Süssigkeiten. Ausreichendes Kochen, langsames Essen und gutes Kauen fördern die Bekömmlichkeit von Getreide. Genügend getrunken werden sollte erst einige Zeit nach dem Essen.

Auch vor Lektinen wird gewarnt

Getreidelektine sollen Darmentzündungen hervorrufen, die Durchlässigkeit der Darmwand verstärken und das Gleichgewicht der Darmflora stören. Durch diese Reaktion gelangen Bakterien und andere Fremdstoffe angeblich ins Blut und

verursachen Allergien. Lektine kommen jedoch auch in vielen Obst- und Gemüsearten vor. Sie dienen der Pflanze als natürlicher Abwehrstoff vor Frassfeinden. Sie können beim Menschen tatsächlich Unverträglichkeiten hervorrufen. Die meisten Lektine verlieren jedoch durch Erhitzen ihre Wirkung.

Kohlenhydrate und Blutzucker

Die Zufuhr von Kohlehydraten treibt den Blutzucker in die Höhe. Die Folge ist eine heftige Insulinausschüttung. Insulin fördert die Energiebereitstellung aus Kohlenhydraten, verhindert gleichzeitig aber den Fettabbau aus den Fettzellen und sorgt dafür, dass Fett in die Depots eingelagert wird. Entsprechend wurde für kohlenhydratreduzierte Diäten plädiert. Die Langzeitwirkung dieser Diäten ist aber nicht belegt. Erwiesen ist hingegen, dass viel Bewegung und weniger Kalorien das Gewicht senken.

Getreideunverträglichkeit

Weizen (auch in Form von Couscous, Boulgour oder Eblie), Roggen, Hafer, Hirse, Gerste, Dinkel, Grünkern, Mais, Reis sind bekannte Getreidesorten. Weniger bekannt – und kein eigentliches Getreide – sind Buchweizen, Amaranth, Quinoa und Wildreis. Menschen, die an Zöliakie bzw. Sprue

« Der Liebe Lust
währt so lang
als ein Löffel
von Brot. »

Sprichwort

leiden, bekommen nach dem Genuss von Produkten aus Weizen, Dinkel, Gerste, Hafer und Roggen starken Durchfall und Blähungen, da sie das Klebereiweiss Gluten nicht vertragen. Mit glutenfreien Getreiden wie Hirse, Mais, Reis, Buchweizen, Amaranth oder Quinoa sind sie beschwerdefrei. Auch Hafer scheint in kleinen Mengen gut verträglich zu sein. Es gilt deshalb, bei den Getreidesorten die individuelle Verträglichkeit besonders zu beachten.

Kehrseite des Getreidetrends

Weltweit nimmt der Fleischkonsum zu. Deshalb wird immer mehr Land für den Anbau von Futtergetreide benötigt. Getreide dient mittlerweile auch als Kraftstoff fürs Auto. – So kommt es, dass das einst günstige Grundnahrungsmittel heute teure Mangelware, Umweltzerstörer und Spekulationsobjekt ist.



Von Affen, Brot und einem Karat

Sicher haben Sie schon vom Affenbrotbaum oder vom Johannisbrotbaum gehört. Wissen Sie aber, dass der Afrikanische Affenbrotbaum nichts mit Brot zu tun hat? Und dass der Name des Johannisbrotbaums durch eine Legende entstanden ist, in der Bibel im Gleichnis vom verlorenen Sohn eine Rolle spielt und die Kerne in seinen Schoten etwas mit Edelsteinen zu tun haben? Und raten Sie einmal, für wieviele Menschen Maniok, das Wurzelbrot der Tropen, Nahrung liefert oder wieviel kcal Getreide es braucht, um eine einzige Kalorie Fleisch zu erzeugen. | zusammengestellt von Christine Zweifel / gcl

Der Afrikanische Affenbrotbaum gehört zur Gattung der Sukkulenten: Er ist nämlich – wie ein Kaktus – in der Lage, riesige Wassermengen zu speichern. Bei sehr grossen Individuen können das bis zu 100 000 Liter sein. Das «wissen» auch die Elefanten. So kommt es, dass sie mit ihren Stosszähnen die Rinde des Affenbrotbaumes aufbrechen, mit dem Rüssel die feuchten Fasern aus dem Bauminnern holen und diese «leertrinken», indem sie auf ihnen herumkauen. Dieses Vorgehen führt dazu, dass grosse Hohlräume in den Bäumen entstehen. Plötzlich einstürzende Affenbrotbäume haben auch schon Elefanten erschlagen.

Sitz der Geister

Aufgrund seiner Mächtigkeit wird der Baobab, wie er auch genannt wird, in afrikanischen Geschichten auch als Sitz von Göttern und Geistern gesehen. In Saint-Exupérys Geschichte des Kleinen Prinzen sorgt sich dieser, dass die riesigen Wurzeln seinen kleinen Asteroiden sprengen könnten: *«Die Affenbrotbäume beginnen damit klein zu sein, bevor sie gross werden.»*



Der Affenbrotbaum ist aber auch ein «Ernährer». So ist sein Fruchtfleisch reich an Vitamin C, B und Kalzium. Seine fettreichen Samen liefern gepresst ein Öl, das reich an Palmitinsäure ist. Die Samen kann man fermentiert als Gewürz nutzen und die Blätter wie Spinat zubereiten. In Nigeria wird daraus die Kuka-Suppe gemacht, eine für das Land typische Spezialität.

Wurzelbrot der Tropen

Maniok ist für die tropische Bevölkerung das Grundnahrungsmittel. Zu Mehl verarbeitet wird es für Fladenbrote und Breie, aber auch für Sossen und Suppen verwendet. Es ist, nach Reis, Mais und Zuckerrohr, die viertwichtigste Nutzpflanze und Kalorienquelle und ernährt über 500 Millionen Menschen.

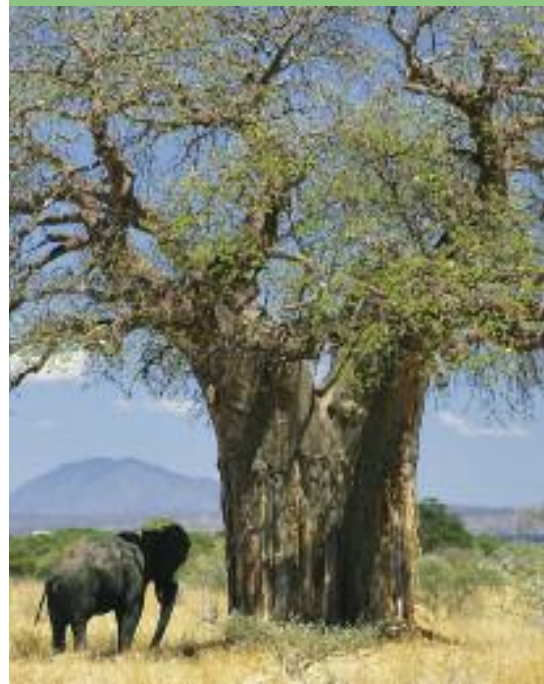
Rund ein Siebtel der Weltproduktion gelangt aber als hochwertiges Viehfutter-Konzentrat für die Fleischproduktion in die Industrienationen. In den Ursprungsländern führt dies zu exportorientierten Monokulturen. Ähnliches geschieht in unseren Breitengraden, wo ebenfalls immer mehr Land für den Anbau von Futtergetreide genutzt wird. Ein fragwürdiges Tun, wenn man bedenkt, dass es 7 kcal Getreide braucht, um eine einzige Kalorie Fleisch zu erzeugen ...

Der Baum des Johannes

Der Johannisbrotbaum, der jährlich eine beachtliche Menge an Früchten trägt, nährt auf andere Weise: Die Früchte werden zu Ersatzkakao (Carob) verarbeitet. Sein Name entstand übrigens durch eine Legende, die besagt, dass sich Johannes der Täufer in der Wüste neben Heuschrecken von den Früchten dieses Baumes ernährt haben soll.

«Träger» des Edelsteingewichts

Die Kerne in den Johannisbrotschoten haben unabhängig von Form und Grösse immer dasselbe Gewicht, nämlich 0,2 Gramm – die kleinste Gewichtseinheit, die Apotheker und Juweliere seit rund 1500 Jahren verwenden. In diesen Kernen liegt der Ursprung des noch heute für das Gewicht von Gold und Edelsteinen verwendeten Begriffs «Karat».



Zwei Vitalstoffgetränke: ein Team.



Cellagon Vertrieb Schweiz
Christine Zweifel
Herti 20, 8471 Oberwil-Dägerlen
Fon 052 316 21 84
Fax 052 316 20 39
cellagon.schweiz@bluewin.ch
www.cellagon.de

Hersteller
H.-G. Berner GmbH
Hasenholz 10, D-24161 Altenholz