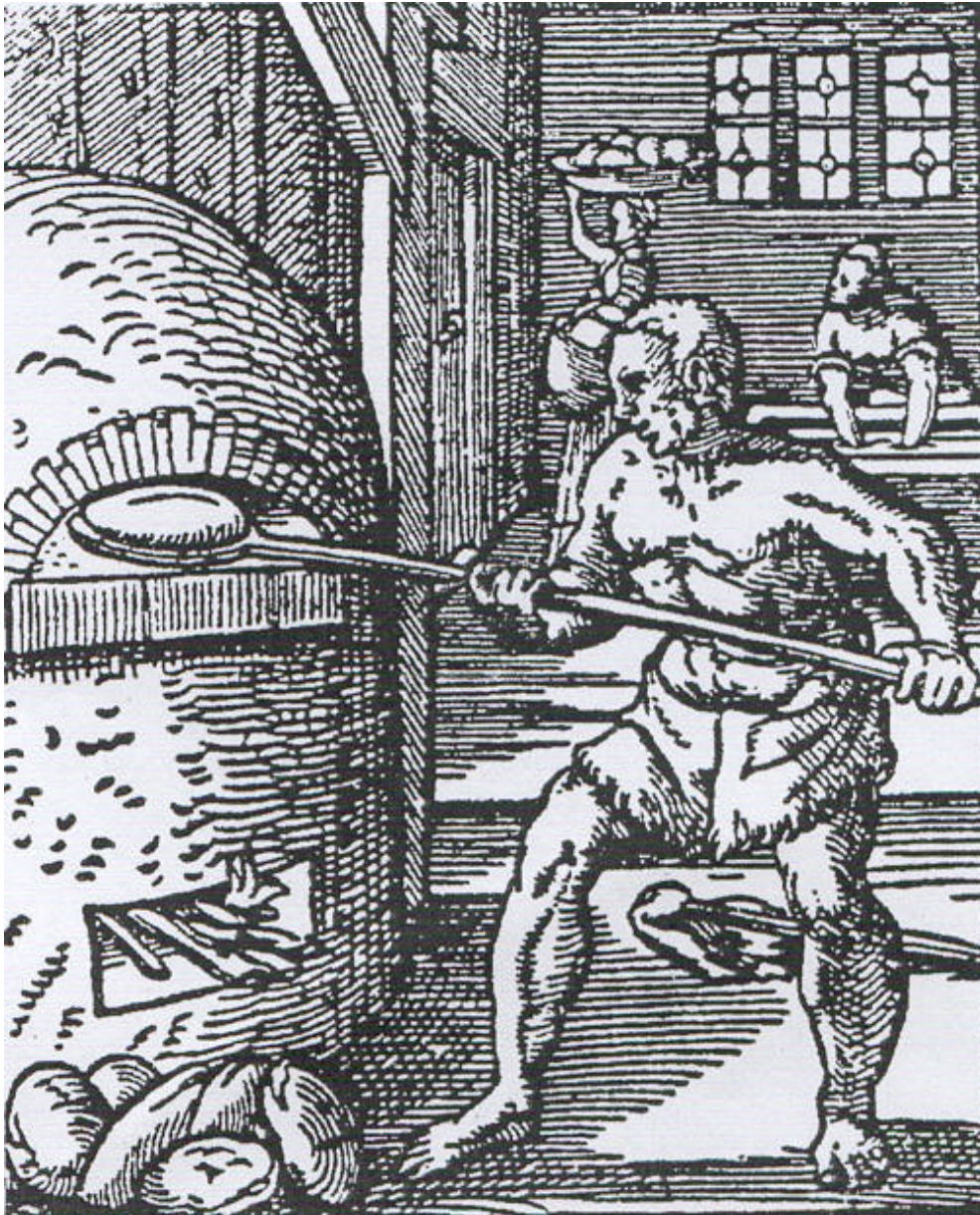


Auf den Spuren des
Walliser Roggenbrotes



1000 Jahre Roggenbrot

Die Geschichte des Roggens ist ausserordentlich geheimnisvoll. Obwohl der Chronist Max Währen einige Rätsel löste, ist es ihm nicht gelungen, das letzte Geheimnis zu entschleiern.

Der Beck

**Zu mir rein, wer hat Hungersnot
Ich hab gut Weitz und Rücken Brot,
Aus Korn, Weizen und Kern bachen,
Gesalzen recht, mit allen sachen,
Ein recht Gewicht, das recht wohl schmeckt,
Semmel, Bretzen, Laub, Spuln von Weck,
Dergleich Fladen und Enerkuchn,
Thut man zu Ostern bey mir suchn.**



Ein Volk, das seine Töpfe mit Bändereinrichtungen verzierte, welche man deshalb Bandkeramiker nennt, hatte schon vor 6500 Jahren in Marbach bei Stuttgart Roggen in kultivierter Art angebaut. Die Weizen- und Gerstenarten brachten sie auf ihrem Wanderweg vom Orient die Donau herauf. Vermutlich lernten ihn jene Leute in Südrussland / Nordrumänien kennen, wo im Bereiche des Gebirgszuges Karpaten der Roggen wild wuchs. Sie brachten ihn veredelt nach Norddeutschland mit einem Ausläufer bis Basel.

Eine andere Wanderbewegung ging im Mittelalter entlang nach Südfrankreich und gelangte von dort ins Tessin und Rhonetal, wo um 5000 v.Chr. unsere ersten Bauern nachweisbar sind. Nach bisherigem Wissen hat man aber von ihnen noch keinen Roggen gefunden. Man nimmt an, dass 2500 v.Chr. in Südrussland, im Gebiete des Wildroggens, eine grosse Völkergruppe mit einer gemeinsamen Sprache - indogermanisch oder indoeuropäisch – gewohnt hat. Diese Völkergruppe kannte den Roggen und den gemeinsamen Namen dafür „grughio lautete. Hier einige Beispiele:

- Finnisch	rukin
- Litauisch	rugys
- Berndeutsch	ruggis (-brot)
- Althochdeutsch	rocke, roggo
- Mittelhochdeutsch	rogge, rükin
- Bäckerbild 1568	Rücken Brot
- Französisch	seigle
- Lateinisch	secale

Was das älteste Wort „grughio“ für eine Sinndeutung hatte, hat bisher niemand herausgefunden. Es bleibt ein ungelöstes Rätsel. Bei den Römern wurde das Roggenbrot als verächtlich betrachtet. Aber der bekannte römische Geschichtsschreiber Plinius der Ältere schrieb im 1. Jahrhundert, der Roggen sei die Hauptbrotfrucht der Kelten gegen die Alpen zu. Dazu gehörten auch unsere Alpentäler im Graubünden und Wallis.

Heute: Brot ist nicht hart, kein Brot ist hart. So isst heute ein Schweizer 53 Kilogramm Roggenbrot. Dafür gibt er rund 347 Franken aus. In den Schweizer Regalen lagern bis zu 400 Kilogramm verschiedene Sorten vom knusprigen Gebäck – Ein alltägliches Paradies.

Das Walliser Roggenbrot ist seit 1505 bezeugt

Der Walliser Lehrer Thomas Platter, der später die Doktorwürde erhielt, wurde 1499 im Wallis geboren und schrieb in seiner Lebensgeschichte aus seinem sechsten Altersjahr, also hatte ein Hirtenkörblein auf dem Rücken, Käse und Roggenbrot darin. Etwas später notierte er: „Speise war am Morgen, vor Tag ein Roggenbrei; Käse und Roggenbrot gibt man einem in ein Körblein mit.“ Aber dies ist beileibe nicht die älteste Zeit des Roggenbrotes. In den Mitteilungen der antiquarischen Gesellschaft in Zürich heisst es in Band 3. Zu den merkwürdigen Manuskripten, welche in der Stiftsbibliothek St. Gallen aufbewahrt werden, gehört ein ums Jahr 1000 geschriebenes Werk Liber Benedictionalis (Codex 393)“ Dieses Buch gibt unter anderem eine ganze Reihe von gesegneten Brotarten. Dabei wird unter der Zeile 20 genannt:

Panem sigalinum
(deutsch Roggenbrot)

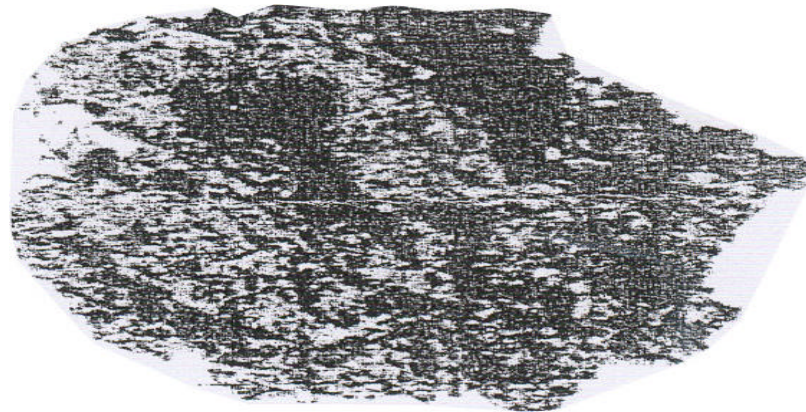
Deshalb kann man ruhig sagen, dass das Schweizer Roggenbrot 1000 Jahre alt ist!



Symbol der Armseligkeit

Nun geraten wir in einen Zwiespalt. Einesteils war Roggenbrot das Brot der Armen. 1224 schrieb Rudolf von Ems: „Den Armen freut in sîner nôt sures bier und roggîn brot.“ In der gleichen Zeit heisst es „grobs zuckereins prots ein nottdurfft.“ Anno 1417 schoss der Zürcher Rat, als er verfügte: (Die Pfister) „söllent gerecht gut Brot backen von guten Kernen, als dass sie darunter Roggen noch Gersten mischen.“ In Bern wurde Roggenbrot ein Brot der Armen, und es durfte nur von zwei Bäckern der unteren und zwei der oberen Stadt hergestellt werden. Aber schon lange war das Roggenbrot quasi ein Symbol der Armseligkeit. Meier Helbrecht schrieb schon um 1270, man esse besser ein Roggenbrot als einen Fisch in Unehren.

Böhmisches Roggenbrot aus dem Anfang des 9. Jahrhunderts



Unsere Vorfahren waren in dieser Beziehung schon sonderbare Herren. In Notzeiten verbot man das Weizenbrot, da war das Roggenbrot gut genug! Im Jahre 1588 erneuerten die Städte Zürich und Bern mit Strassburg das Abkommen, „in Kriegsgeschäften „je 5000 Viertel Roggen zu hinterlassen

Es gäbe noch viel über das Roggenbrot zu erzählen, so zum Beispiel, dass anno 794 – also vor 1206 – 20 Weizenbrote 1 Denar (Silbermünze) kosteten und 15 Roggenbrote denselben Preis ausmachten, d.h. dass Roggenbrote 25% teurer als Weizen- oder Dinkelbrot waren.

Unser Walliser Roggenbrot

(Früher: Roggenschrotbrot)

Rugens Pine

Ein nordischer Sang von der Kornesqual,
Ein Märchenmotiv der Skandinavier.

**Erst warfen sie mich,
in eine Grube,
Dann wuchs ich auf als Halm,
Dann ward ich zu einer Ähre,
Dann schnitten sie mich,
Dann mahlten sie mich,
Dann bucken sie mich im Ofen,
Und assen mich als Brot.**



Dieses rustikale, geschmacklich sehr kräftige Brot eignet sich, in sehr dünne Scheiben geschnitten, hervorragend zu Käse-, Trockenfleisch und Wurstspezialitäten. Original wird das Walliserbrot mit Sauerteig gelockert. Es hält sich daher über mehrere Tage frisch, mit Hefe dagegen etwas weniger lang.

Lebenserinnerungen rund um das Roggenbrot

Mein Sohn Alban hat mich an Weihnachten in Gspon gebeten, mich näher mit dem Thema: „Wir backen wieder!“ zu befassen. Ich nahm diesen Faden auf, obwohl ich bald feststellen musste, dass dies ein schwieriges Unterfangen war, und doch: „Das Gute liegt so nah!“ Mein erster Schritt blieb bei den Lebenserinnerungen kleben. Also versuchte ich Kontakt mit Personen aufzunehmen, die am nächsten dieser Geschichte leben. Da ich diesbezüglich Null-Ahnung hatte, gaben mir Frau Brigger Ida 1923 und Furrer Josef 1925 ihr Jawort, mir zu diesem Thema, Hand zu bieten. So trafen wir uns am 7. Februar 2005 in der Wohnung von Brigger Ida. Ich steckte ihnen das Gesprächsziel ab, also: „Es ist Backtag für euch beide. Erzählt mir bitte den Weg vom Roggen zum Roggenbrot.“ Anbei zeichnete ein Diktaphon ihr Gespräch auf.

Der nächste Auftrag lag jetzt bei mir. Ich versuchte aus all dem Gesagten auch eine Bachi zu backen. So am Rand vermerkt: Ida und Josef sprachen immer von der Bachi und von bachen, ebenso von Gugge. (Hineinschauen, um den Grad des Bachvorgangs festzustellen.) Nachdem sich bei mir auch Stein an Steinchen raunte, traf ich mich am 14. Februar 2005 wiederum bei Ida ein, um etwaige Fehler im Ablauf der Bachi, in Ordnung zu bringen.

Um ein wirklich sicheres Bild auf dem Weg Roggenmehl – Roggenbrot zu erhalten, wandte ich mich schliesslich an Herrn Volken, Volken Bäckerei AG, in Visp. Er gab mir freiwillig sehr viel Auskunft zu diesem Thema. Jeder Bäcker bäckt sein eigenes Brot. Zu diesem Thema geben wir keine Auskunft, denn das haben wir vom Grossvater, oder vom...Geheimnistuerei bis zum geht nicht mehr. Verständlich!

Der letzte Schritt ging in die Bibliothek. Siehe Literaturnachweis am Ende des Themas.

Standorte der Bachstuben

Hier im Ried am Bärg - so nannten unsere Vorahnen unser Staldenried – standen zwei Backstuben dem Bäcker zur Verfügung. Eine Stube, die damals sehr viel benutzt worden ist, ist heute im Besitz der Tambouren und Pfeifern. Sie haben das Gebäude vom Verfall gerettet und dient heute als heimeliger Ort dem Tambouren- und Pfeiferverein. Wer auf der „Brücke“ zur Luftseilbahn geht, erblickt rechter Hand diese Bachstube, respektive das Vereinslokal.

Zur Tanne steht ebenfalls eine Bachstube, in der über Jahre hinweg gewölbte, runde oder auch flache Fladenformen auf die 70grad warmen Steinen Platz nehmen mussten. Diese Backstube ist ein treuer Nachbar von Abgottspon Julian.

In Furrershaus, südlich vom Wohnheim von Abgottspon Bruno, steht auch noch ein Ofen. Er ist in den Anfängen des Baus stehen geblieben.

In den Senggen versuchte man auch eine Bachstube zu errichten. Dieser Bau sollte südlich des heutigen Brunnens gebaut werden. Genauer dort, wo die Sengger heute ihr Cheminée errichtet haben.

Im Riedbach mahlte mein Urgrossvater Peter-Anton, später Alois, wohl am meisten Roggen. Er durfte manchmal nicht noch mehr Säcke in sein Wohnhaus tragen – heute im Besitz von Herrn Bauman selig – weil die Diele, also der dicke Lärchenboden, einzustürzen drohte. Und wie könnte es nicht anders sein, zu einer Mühle gehört auch eine Backstube. Wenn der Wanderer sich vom Riedbach Richtung Sonne begibt, dann kommt er gleich hinter dem

Haus von Herrn Bauman an einen überhängende Felsen. Unter diesem Felsen sollte ein Backofen errichtet werden. Einige Steine lassen noch erkennen, was mein Urgrossvater im Schilde führte.

„Zum Kehr?“

Wie beim Wässern, so wurde auch beim Backen miteinander abgesprochen, wann er oder ich backen konnte. Natürlich hat es im Laufe der Jahre eine gewisse Reihenfolge ergeben. Jeder wusste eigentlich im voraus, wann er die Backstube gebrauchen konnte. Man war erpicht, die Arbeitsfolgen nicht zu unterbrechen. Die Backstube inklusive Backofen durfte nicht ihre Temperaturen verlieren, denn das war das A und O der Backstube. Ebenfalls war das A und O die Art und der Zustand des Brennofens. Arve und Tannenholz, das meistens das Feuer schürte, musste mindestens über die Dauer von 2 Jahren in einem trockenen Raum gelagert werden. Das Holz wurde auf ca. 45 cm Länge gesägt. Schliesslich mit „Wegg und „Isuschlegil“ aufgetrennt Je grösser die einzelnen Holzrugel waren, desto besser und gleichmässiger konnte der Ofen auf die nötige Temperatur gebracht werden. Der Bäcker begann mit der Einlagerung des Holzes kreisförmig und zwar von innen nach aussen, einmal links, einmal rechts, immer schön gleichmässig. Nach dem Anzünden wurde der Ofen mit einem Blech verschlossen. Dieses Blech mit einem Griff konnte in die zwei Führungsschienen geschoben werden. Das Feuer konnte mittels der drei Öffnungen oberhalb des Ofenloches gesteuert werden. Diese waren für den Bäcker äusserst wertvoll.

Nach einem Dornröschenschlaf von ca. 51 Jahren tritt wieder Leben in dieses ehrenwerte Haus.

Am 12.März 2005 lud Regotz Leo Leute zu einer Säuberung der Stube ein. Eine Gruppe Männer und Frauen gaben sich um 8.00 Uhr eine Stell-dich-ein. Abstauben, Putzen, Fegen, Ofen- und Kaminkontrolle, Staubsaugen, Holz neu unter der Laube aufschichten, Holz zerkleinern bis zu einem Testlauf, also Feuerung der Brennofen, Kontrolle der Kamine auf schadhaftete Stellen, denn wir wollen am ersten Backtag Roggenbrot bachen und nicht einen Kaminbrand entfachen. Der Bäcker Stoffel Lüggi aus Visperterminen kann jetzt die Hemdärmel aufkrepeln.

Erster Bachttag, 25/26. März 2005

Unten stehendes Rezept stammt von Frau Volken (Bäckerei Visp/Naters).

Rezept mit Sauerteig

Hebel

1,000 kg Wasser
0,050 kg Sauerteig-Salz
1,300 kg Roggenschrot, fein

Teig

2,200 kg Hebel
2,000 kg Wasser

Herstellung

Den Hebel mit den übrigen Zutaten zu einem gut gekneteten Teig verarbeiten. Die Stockgare beträgt 40 bis 60 Minuten.

Aufarbeiten

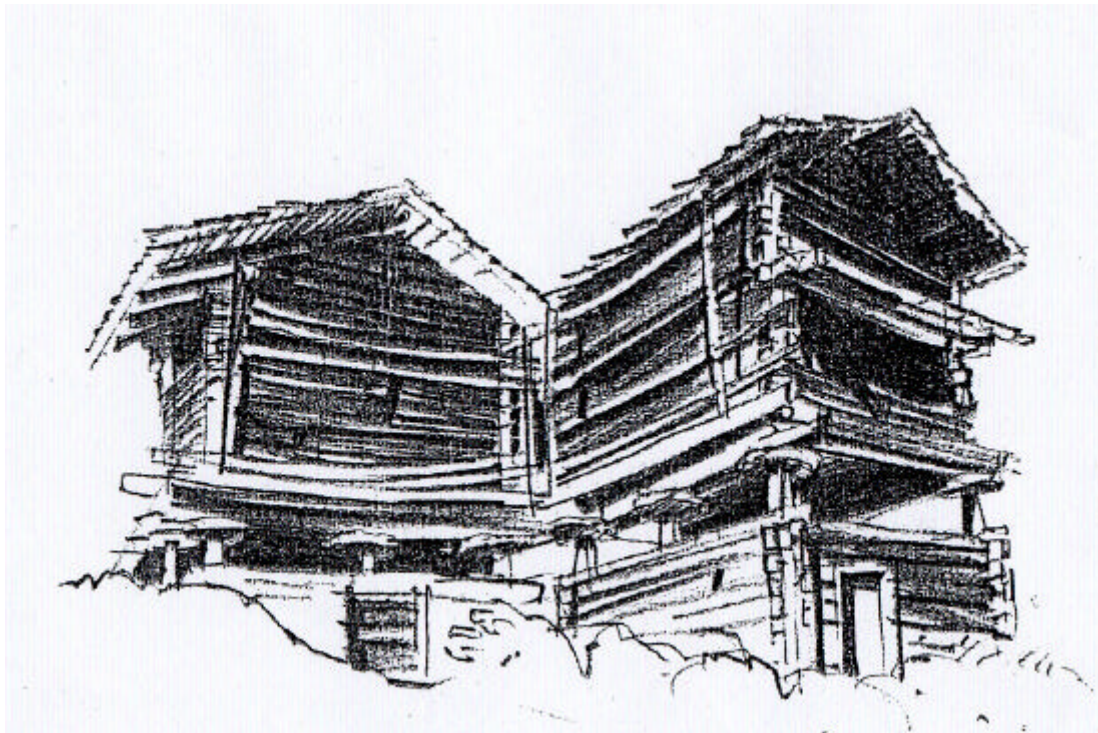
Den Teig in die gewünschten Gewichtsgrössen abwägen und rundwirken. Stücke allseits im

0,100 kg Salz
2,800 kg Roggenschrot, fein

Roggenmehl drehen, mit Schluss nach unten auf gestaubte Teigläden absetzen, etwas flachdrücken und auf Gare stellen. Die richtige Stückgare zeigt sich an gleichmässigen Rissen, welche an der Oberfläche entstehen. Die Brote in nicht zu warmen Ofen gut ausbacken.

Dieses Rezept ist ein Originalrezept, also das Fundament von jeder Bachi. Jede Familie hatte Also noch einen weiteren Pfeil im Köcher. Es wurden dem Teig noch verschiedene Aromen beigefügt. Diese bestanden in Rosinen, in feingeschnittenen Zwetschgen, in Aprikosen, oder Baumnüssen.

Derweil lief die Arbeit in der Backstube auf vollen Touren. Ein erste Arbeit musste bereits in den letzten Tagen, oder auch am Vortag erledigt werden. Es war der Hebel. Unter Hebel versteht man die Zubereitung des Sauerteigs. Er wurde bereits am Vortag hergestellt. Hiezu nahm man normales Roggenbrotmehl, gab Wasser, Hefe und Salz dazu. Je mehr Salz man darunter geben wollte, war Sache des Bäckers. Mit dieser Salzregulierung erreichte er auch die Dauerhaftigkeit des Roggenbrot. Die Farbe des Roggenbrot erreicht er durch Hinzufügen von grobem Mehl. Dieser Hebel leerte er in ein verschlossenes Gefäss und liess es für eine Stunde im Frigor ruhen, weil er durch das heftige Kneten müde geworden war. Unter jede neue Teigmischung musste ca. 700/800gr. Sauerteig beigemischt werden, denn ohne Sauerteig – kein Roggenbrot. Der Sauerteig durfte nie zur Neige gehen. Also mussten immer wieder obige Produkte beigemenget werden. Frau Volken Stephanie-Fallert glaubt, dass sie von ihrem Vater Sauerteig übernommen habe, der zurück auf die Anfänge ihres Vaters gehe. In einem verschlossenen Gefäss könnte der Sauerteig über Jahre hinaus erhalten bleiben.



Die Arbeit ist getan. Altes Brauchtum aufgefrischt. Das wertvolle Roggenbrot hat den Speicher gefunden. Vater und Mutter können wieder tief einatmen, denn Brot bedeutet Leben.

Verschiedene Brotformen

Bei uns ist die Form des Roggenbrottes bekannt. Der Durchmesser beträgt in etwa 18 cm. Es besitzt keinen Stempel und ist ebenfalls nicht eingeschnitten. Zudem kennt man Ring- und Oval-Formen. Aus Platzgründen wurde ein Brot gebacken das man an Nägeln aufhängen konnte.

In vielen Dörfern gehörte es zur Tradition, dass die Hausfrau beim „Brotten“ einige „Rieja“ (Pitelrieja in Visperterminen) herstellte. Die Hausfrau nahm weisses Mehl, Roggenmehl, Butter und etwas gekochter Kartoffel. Mit einem Schaber erhielt die Rieja eine sternförmige Verzierung.

Im Lötschental stellt die Mutter aus den Teigresten für ihr Mädchen eine „Tocha“ (ahd. Tochâ, toccâ; Puppe der Kinder; Verkleinerungswort zu tochter?) her und für die Knaben einen Glücksvogel.

In Obgesteln wird aus dem letzten Teig für die Kinder eine Schlange oder ein Ziebel (Zipfel) gefertigt. Dieses Gebäck verdient besonderer Beachtung. Das aus 80% Roggen und 20% Weizenmehl hergestellte und vier Zipfel aufweisende Backform wird ausser dem Wallis in der Schweiz nicht hergestellt.

Das Brot als Nahrungsmittel

Der im Oberwallis aufgewachsene Thomas Platter schrieb im Jahre 1572: „Speise war am Morgen vor Tag eine Roggenbrei; Käs und Roggenbrot gibt man einem Körblein mit auf den Rücken zu tragen (zum Mittagmahl auf der Alp, zu Nacht aufgewärmte Käsemilch, doch alles ziemlich genug.“

Roggenbrot durfte auch an verschiedenen Festtagen nicht fehlen

Hl. Sebastian

In Finhaut werden noch heute zwei grosse übereinander gesetzte und durch ein Kreuz gekröntes Roggenbrot auf einer kleinen Bahre von zwei Ehrendamen im Umzug mitgetragen. Von einer militärischen Eskorte und von Fahnenträgern umgeben, zieht man unter Trommelklang zur Kirche, wo das Roggenbrot gesegnet wird. Nachher erfolgt im Gemeindehaus die Zerteilung, welche zwei Soldaten vollziehen. Das Kreuz wird dem Pfarrer überlassen.

Hl. Blasius: Das Roggenbrot wird im Unterwallis gegen Ungemach und Zauber geweiht

Hl. Agatha: Die Brotweihe soll vor Schutz und allem Unglück dienen.

Palmsonntag: Sehr schöne Roggenbrote sind vor allem im Untewallis üblich. Es wird von den Kindern mit zwei Äpfeln an Wachholderzweigen, die als Ersatz der Osterpalmen zu deuten sind, zur Kirche getragen und gesegnet

Ostern: In verschiedenen Ortschaften im Ober- und Unterwallis ist die Brotspende üblich geblieben. Im Lötschental geht sie bis in 14. Jahrhundert zurück. Aus allen Dörfern der Pfarrei erscheinen die Leute, vom Kind bis zum Greis, um Spendzieger, Brot und Wein in Empfang zu nehmen. Das Spendebrot „Riejä“ darf bei der Spend weder im Gemeindehaus noch daheim fehlen. Die grossen, flachen und runden Roggenbrote sind gewöhnlich mit einem Kranz ineinandergreifende Ringe geschmückt, die mit einem Glas in den Teig eingedrückt wurden. Vermutlich stellen sie das sogenannte Walliser-Ornament dar. Es ist möglich, dass es sich dabei um symbolische Sonnenringe, alte Sonnensinnbilder handelt, die auf heidnische Sonnenensinnbilder in Frühlinzeit hindeuten.

Den Schluss dieser Arbeit überlasse ich unserem langjährigen Schulinspektor Otto Supersaxo, Saas-Fee. Er soll dieser Arbeit den Rahmen setzen.

Er nimmt das Märchenmotiv der Skandinavier und überträgt es auf den Roggenspezialist Herrn Lukas Imseng in Saas-Fee.

„Erst warfen sie mich in eine Grube“ (du Garto zielu)

In der Schöpfungsgeschichte prophezeite Gott den Menschen: „Schaut da, ich habe euch gegeben allerlei Kraut, das sich besamt auf der ganzen Erde zu eurer Speis.“ Wir wissen nicht, wann das erste Getreide angebaut wurde, da uns die Unterlagen fehlen. Urkunden und Abbildungen in zahlreichen Museen werfen indes ein Licht in die lange Vergangenheit zurück, so dass heute feststeht, dass Brot in fast allen Kulturen der Erde verwurzelt ist. Der Schweizerische Bäckermeisterverband schrieb einmal: „Es gibt kein Stück Brot in der Welt, an dem nicht Religion, Politik oder Technik mitgebracht hätten.“

„Dann buken sie mich im Ofen“

Die Schweiz ist wohl das brotreichste Land der Welt über 400 Sorten bieten die Bäcker jeden Tag den Konsumenten an. Von den 150 Bäckern in der Schweiz tragen 74 das Qualitätsiegel der Bruderschaft des Brotes. Die Backstube war immer das Experimentierfeld. Dort turnten die Bäcker immer noch auf streng gehütete Formen und Geschmacksrichtungen. Urgrossvater, ja Grossvater und Väter buken nach ihrem verborgenen Rezept. Unsere Väter hatten die Mengen und Zutaten in der Hand. Folgende Punkte kannten sie: Mehlqualität, Getreidemischung, Ausmahlungsgrad. Den Arbeitsprozess, Ofen und Temperaturen kannten sie aus dem Stegreif. Ein sehr wichtiger Punkt ist das Wasser, denn es verdampft, also musste die Menge erhöht werden.

„Und assen mich als Brot auf“

Wenn man das Wort „Roggenbrot“ unter Verlängerung des rollenden R ausspricht, dann hört man sozusagen ein Schnitt des Messers in die dunkle, harte und knusperige Rinde. Heute wird eigentlich wenig Roggenbrot geschnitten. Früher hingegen wurde das Roggenbrot mit einem relativ schweren Messer in Stücke geschlagen. (Wie? Zuhause besass fast jede Familie ein dickes hartes Holz in quadratischer Form. Dieses diente als Boden. Auf drei Seiten umrahmte ein 4 bis 5 cm hohes Brett den Boden. Auf einer schmälere Seite liess man das Brett weg. Auf der gegenüberliegenden Seite wurde das dicke, grobe Messer an zwei Ringen befestigt. Das Messer hatte einen Ring, ebenso das hohe Brett. Nun konnte das Brot regelrecht

zerschlagen werden. Man hob das Messer, legte das Roggenbrot unter das Messer, jetzt schlug man kräftig zu. Die Erhöhungen sorgten also dafür, dass die Brotteile nicht in alle Richtungen wegsprangen.) Nun stieg der Duft des Brotes hoch. Und wenn man dazu noch Speck, Käse, Butter oder sogar Trockenfleisch essen konnte, dann vergass der Vater die harte Arbeit, die vom Aussäen bis zum Brot auf dem Tisch zu erledigen war.

Walliser Brot verhilft mir zum Traumgewicht

Wenn man sich so richtig in ein Thema „hineinfrisst“ merkt man doch plötzlich, welche Unmengen Stoff hier zu bewältigen wäre. Es ist aber auch ein Zeichen, wie wertvoll das Roggenbrot durch all die Zeiten war. Ich habe vorausgehend bereits die Feststellung getan, indem ich mich ganz klar in folgenden Worten ausdrückte:

**Brot ist Leben
Leben ist Brot**

Walliserbrot verhielt zu einem Traumgewicht

Prof. Paul Walter, Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und Dr. Samuel Stutz, TV-Experte Sven Epiney, übrigens ein Walliser aus Naters, haben in der medizinischen Sendung, die in jeder Woche ausgestrahlt wird, das Thema Roggenbrot, gründlich behandelt. Nicht nur weil's einfach ist, sondern Manna ist für eine Traumfigur.

„Unser Täglich Brot gib uns heute“

heisst es im Vaterunser seit Jahrhunderten. Wir bringen eine Korrektur an: „Gib uns heute täglich Vollkornbrot – oder noch besser Roggenbrot.“ Denn zu Unrecht ist Brot in der heutigen Gesellschaft als Dickmacher verschrien. Man muss einfach die richtige Sorte wählen und schon hat man einen ersten Schritt Gewichtsreduktion getan. „Brot ist aus unserer Ernährung nicht wegzudenken. Vor allem Vollkornbrot ist nährstoffreich und enthält viele Faserstoffe. Darum sollte es täglich auf unserem Speisezettel stehen,“ sagt Ursel Wahrburg. Professorin für Ernährungswissenschaften an der Fachhochschule Münster in Deutschland. Sie empfiehlt allen, die abnehmen oder ihr Gewicht halten wollen, täglich 200 bis 250 Gramm Vollkornbrot, also zirka 4 bis 5 Scheiben.

Während Jesus und seine Jünger beim Abendmahl noch dem Weissbrot gehuldigt haben dürften und auch das Manna der Israeliten in der Wüste Sinai aus Weismehl bestand, haben erst die Soldaten im Zweiten Weltkrieg gemerkt, welches Brot ihnen in den Schützengräben am nachhaltigsten den Hunger vertrieb und die Kraft erhielt. Und was aus purer Not entdeckt haben, belegen auch neueste Studien: Vollkornbrot ist in jedem Fall dem weissen Manna vorzuziehen. Kohlenhydrate, die Hauptenergiequelle für körperliche und geistige Aktivitäten, spenden zwar alle Brote. Aber es gibt zwei verschiedene Kohlenhydrate: Zum einen die langsam und komplexen, wie eben im Vollkornbrot- oder Roggenbrot. Sie lassen den Blutzucker nur zögerlich ansteigen, dafür aber hält die Energie für längere Zeit an. Bis zu vier Stunden befriedigen diese „guten“ Kohlenhydrate den Hungertrieb. Anders die „schlechten“, die einfachen und schnellen Kohlenhydrate des Weissbrots: Sie treiben den Blutzucker rasant in die Höhe, fallen aber auch wieder ab. Dadurch wird in der Bauchspeicheldrüse eine Überproduktion von Insulin provoziert. Das führt innert ein bis zwei Stunden zu Heisshungerattacken und dem unbedingten Drang nach neuer Nahrung. Wer abnehmen will, lasse darum von allem die Finger weg, was im Brotkasten allzu weiss schimmert.

Das Schlusswort überlasse ich dem Moderator Swen Epiey aus Naters:

„Ich verzichte auch nicht auf süsse Verwöhner wie Schokolade. Aber für mein Walliserbrot aus Roggenschrot reise ich auch extra von Zürich in meine Heimat Naters. Meistens poste ich dazu ein schönes Stück Trockenfleisch aus der Metzgerei meiner Gotte Ruht Murmann und Hobelkäse. Zu Hause in Zürich schiebe ich zwei Brote als eiserner Vorrat in den Tiefkühler.“
Ungefähr vor sieben Jahren, damals nur aus dem DRS 3 bekannt, stellte der heutige Starmoderator seine Ernährung komplett um: „Statt langweiligem, oft geschmacklosem Weissbrot gibt es nun Vollkornbrot in allen Varianten. Und auch bei den Teigwaren greife ich zur Abwechslung zu Vollkornprodukten.“ Der Erfolg: für meine Grösse von einem Meter und 88 habe ich mit meinen 80 Kilo das absolute Traumgewicht. „Und dies halte ich konsequent. Da kann ich trotzdem hin und wieder ein Schoggistängeli naschen.“