



Gute ausgewählte Zutaten

[Werbung wegen Produkthenennung, welche ich alle selbst bestelle und auch bezahle]

Was verstehe ich unter «gute ausgewählte Zutaten»? Was bedeute für mich gutes Brot? Für mich sollte ein Brot aus Wasser, Mehl, Hefe und Salz bestehen. Es sollte knusprig und luftig sein und möglichst lange frisch bleiben.

Bei der Verwendung von Hefe lässt sich unterscheiden zwischen Bio-Hefe, lievito madre (Mutterhefe oder Weizensauer), li.co.li (flüssiger Weizensauer), Hefewasser oder Roggensauer.

Meine Giuseppina, das ist mein italienischer Weizensauer, verwende ich vorwiegend für die Panettoneproduktion. Zwischendurch setze ich sie auch gerne für ein Brot ein, aber das kommt eher wenig vor. Ich hoffe, sie ab November vermehrt auch für Brote einzusetzen. Ich habe mich nämlich für einen zweitägigen Brotkurs an der Richemont Bäckerfachschule angemeldet.

Wieso ich diesen Beitrag schreibe?

Letzthin sah ich eine Sendung auf Arte – [schönes neues Brot](#) -

Diese Sendung brachte mich einmal mehr zum Nachdenken. Ich kann allen empfehlen, sich diese Sendung anzusehen.

Da werden tolle Bäckereien gezeigt, welche mit grosser Leidenschaft ihre Brote backen und ihrer Kundschaft anbieten. Es macht Freude zu sehen und zu spüren, mit welcher Leidenschaft dies

geschieht.

Dann wird auch aufgezeigt, wie es in den industriellen Bäckereien zu- und hergeht. Die Massen an Brot, welche täglich zubereitet werden. *Noch ein bisschen mehr, noch ein bisschen günstiger.* Wie man mit modernsten Technologien dem Brot Aroma und Geschmack verleiht.

Ist es wirklich das, was wir wollen?... und was noch erschreckender ist, diese Zusätze müssen nicht einmal deklariert werden. Da steht auf der Packung «frei von Konservierungsstoffe». So wird der Konsument hinter das Licht geführt.

Ich nehme das Beispiel eines Panettone. Das erklärt, wieso gewisse Panettone im Grosshandel zu einem wirklichen Spottpreis angeboten werden können. Für den angebotenen Preis lassen sich nicht einmal natürliche Zutaten kaufen, geschweige diese verarbeiten. Bestimmt mag der Panettone geschmacklich gut sein, aber ob er für unsere Gesundheit auch wirklich gut ist? Das ist fraglich.

Persönlich backe ich schon seit längerer Zeit unser Brot selbst. Ich biete mein Brot auch in meinem Lädli an.

Mir ist es wichtig, gutes Brot mit wenig Bio-Hefe und einem guten Mehl zu backen. Die lange Gehzeit baut das Gluten im Mehl ab, was es bekömmlicher macht.

Ich backe meine Brote vorwiegend mit Weizenmehl. Dadurch, dass ich wenig Hefe verwende, bin ich überzeugt, dass meine Brote auch jenen Leuten gut bekommen, welche eine Glutenintoleranz haben. Durch die Verwendung von sehr wenig Hefe, kriegt man beim gegessenen Brot keine Blähungen. Wer hingegen auf Gluten allergisch ist, sollte weder Weizen noch Dinkel verwenden.

Mein verwendetes Mehl bestelle ich jeweils bei [der Altbachmühle](#). Ein persönlicher Besuch in dieser Mühle hat mir gezeigt, wieviel Leidenschaft in dieser Müllerei steckt. Wie mir der Seniorchef mit Stolz gezeigt hat, dass er Schweizer Hartweizengriess anbietet. Dank dem kam er mit Bauern aus der Region ins Gespräch und er ermutigte sie dazu Hartweizen in der Schweiz anzubauen. Durch unser Klima ist dies nämlich nicht ganz einfach.

Bei meinen Broten, oder überhaupt für meine Gebäcke, welche ich in meinem Lädli anbiete, war es mir immer wichtig, gute Zutaten zu verwenden.

Der Griff zu günstigen Mehlen wäre einfach und ich müsste es nicht einmal erwähnen. Aber das lässt sich mit meinem Gewissen nicht vereinbaren.

Ich setze mich viel mit der Beschaffung von Zutaten auseinander. Das kostet Zeit und in der Regel sind solche Produkte auch teurer im Einkauf. Da ich eh nicht Grossmengen einkaufen kann, kann ich selten von Sonderrabatten profitieren.

Es liegt in der Natur jedes Einzelnen die Preise zu vergleichen. Da schliesse ich mich nicht aus.

Ich muss aber auch sagen, dass ich bereit bin, mehr für gute Produkte/Zutaten zu bezahlen.

So war ich zum Beispiel lange auf der Suche nach italienischen Mandeln, denn ich wollte weg von den amerikanischen Produkten (Monokulturen, weiter Weg etc.). Solange ich die Möglichkeit habe, italienische Mandeln zu verwenden, werde ich dies tun.

Nach längerem Suchen und Nachfragen, hat «mein» italienisches Geschäft solche ins Sortiment aufgenommen. Ich habe mich gleich damit eingedeckt.

Auch bei der Auswahl der Früchte und des Gemüses versuche ich möglichst auf einheimische Produkte zurückzugreifen. Als Italienerin dürfen es auch italienische Produkte sein.

Nicht ganz bei allem ist es mir möglich, aber ich versuche es möglich zu machen.

Die Natur und unsere Gesundheit danken es uns, wenn wir nicht stets auf das Günstigste zurückgreifen.

Im genannten Beitrag über das Brot sagt der eine Bäcker, dass wir für Industriebrot viermal bezahlen. Das erste Mal, um das Brot zu kaufen. Das zweite Mal, weil wir zum Arzt müssen. Weil diese Brote oft nicht sättigend sind und zu viel davon gegessen wird. Was wiederum Diabetes oder andere Krankheiten auslösen kann. Das dritte Mal wegen der Umweltverschmutzung und das vierte Mal, weil die Bauern dazu gebracht werden, immer mehr Ertrag aus ihrer Ernte rauszuschlagen. Dies ist nicht möglich, wenn nicht Pestizide eingesetzt werden.

Wenn ich Brot kaufe, weil ich gerade keins mehr vorrätig habe, kaufe ich es aus zwei Gründen nicht im Einkaufszentrum ein. Zum einen wegen den oben genannten Gründen und zum Zweiten, weil ich die Bäckerei unterstützen möchte.

So mache ich es auch beim Fleisch oder bei den Blumen usw.

Früher hatte jedes Dorf seine Bäckerei, die Metzgerei, eine Käserei und einen Lebensmittelladen. Durch die Mobilität und das Entstehen von grossen Einkaufszentren verschwinden immer mehr solche Läden.

Natürlich könnte man sagen, wieso gehst du überhaupt ins Einkaufszentrum. Ich könnte alles in kleinen Läden einkaufen. Wie bei jedem anderen auch, hat mein Tag auch nur 24 Stunden. In dieser Zeit passiert einiges. Daher mache ich es mir beim Einkaufen oft auch einfach. Aber ich versuche wirklich, oft und gerne kleine Läden zu berücksichtigen.

Ich möchte mit diesem Beitrag absolut nicht den Moralapostel spielen. Das liegt mir fern.

Ich möchte niemandem zu nahe treten. Mir ist bewusst, dass auch ich im Alltag einiges noch verbessern kann. Mir ist auch bewusst, dass nicht jede Familie oder alleinerziehende Person stets auf teure Produkte zurückgreifen kann.

Ich weiss wie es ist, nicht auf Rosen gebettet zu sein. Meine Eltern kamen aus Italien in die Schweiz um uns Kindern bessere Perspektiven zu schenken. Sie arbeiteten viel und hart. Ende Monat mussten sie trotzdem immer schauen, wie wir über die Runden kamen.

Uns fehlte es an nichts. Meine Eltern waren mit ihrem grossen Garten Selbstversorger. Sie verbrachten ganz viele Stunden in ihrem Garten und pflanzten ganz viel an, was nach der Ernte eingemacht wurde.

Diese Zeit, die Möglichkeit einen grossen Garten zu haben oder auch die Lust dazu, fehlt heutzutage bei Vielen.

Ich möchte mit diesem Beitrag aufzeigen, dass man zwischendurch hinterfragen sollte, was man

einkauft. Woher die Zutaten kommen.

Ich bin sicher, dass man sich auch mit einem kleinen Budget gut und gesund ernähren kann.

Tun wir uns etwas Gutes und hinterfragen uns zwischendurch, was wir zu uns nehmen.

