

## Brotgenuss aus dem vollen Korn

Getreide werden schon seit Jahrtausenden für die menschliche Nahrung genutzt, sie liefern wertvolle Kohlenhydrate, Eiweisse, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und auch die unverzichtbaren Nahrungsfasern in der täglichen Kost. Die Schweiz ist ein Brotland – es gibt hier über 200 Brotsorten. Annähernd 50 Kilogramm Brot verzehren Schweizerinnen und Schweizer pro Kopf und Jahr, das entspricht rund 135 Gramm Brot pro Tag.

### Brot hat Tradition und ist gesund

Brot war schon immer ein Grundnahrungsmittel und hat in der Geschichte der Menschen eine grosse Rolle gespielt. Das hat sich in vielen Sprichwörtern fest verankert, so zum Beispiel «in Lohn und Brot stehen».

Klebereiweiss, auch Gluten genannt, sorgt für die gute Backeigenschaft der Brotgetreide. Rund ein Prozent der Schweizer leiden an einer genetisch bedingten Glutenunverträglichkeit (Zöliakie). Diese Menschen müssen alle Produkte meiden, die Gluten enthalten.

Dennoch, Brot ist sehr gesund. Es enthält wichtige Nahrungsfasern, die unseren Darm gesund erhalten und helfen, dass wir eine geregelte Verdauung haben.



Christine Brombach,  
Fachstellenleiterin Ernährung  
an der ZHAW in Wädenswil

Wir sollten 30 Gramm Nahrungsfasern aufnehmen, rund ein Drittel nehmen wir mit der durchschnittlichen Brotportion von 135 Gramm auf. Daher ist es besonders wichtig, Brot zu verzehren, welches aus dem vollen Korn hergestellt wird, um damit den Anteil an aufgenommenen Nahrungsfasern zu erhöhen.

### Mehr als nur Brot

Übrigens halten Vollkornbrote nicht nur länger frisch, Sie tun sich und Ihrer Gesundheit damit besonders viel Gutes! Brotreste eignen sich hervorragend um daraus noch viele feine Gerichte zu kreieren. Die Herstellung von Croûtons ist einfach: Brot in Würfel schneiden, in einer heissen Pfanne mit Öl kross backen, mit etwas Knoblauch und Kräutern abschmecken.

### Herzhafter Brotsalat mit Croûtons (4 Personen)



- 1 Kopf gewaschenen und geschnittenen Eisbergsalat
- 2 Tomaten, in Stückchen geschnitten
- 1 kleine geschälte, gewürfelte Gurke
- 1 EL gehakte Baumnüsse
- 2 EL Oliven
- 4 EL Croûtons

#### Zubereitung:

Dressing nach Belieben, alles in einer grossen Schüssel vermengen. En Guete!