Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen

Band: 37 (1966)

Heft: 2

Artikel: Brot seit Jahrtausenden

Autor: Riggenbach, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-807232

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Brot seit Jahrtausenden

Die Geschichte des Brotes reicht nahe heran an die Anfänge der Menschheit selbst, denn man kann wohl annehmen, dass in den bewohnten Gebieten, in denen die Frühformen unserer Getreidearten heimisch waren, der Mensch sie zu seiner Ernährung benützte. Eine Brotzubereitung nach unserer heutigen Art und Weise war diesen ersten Nutzniessern des «goldenen Segens» allerdings nicht bekannt. Man vermutet, dass sie die Getreidekörner mit Steinen zermalmten und sie derart gebrochen mit Wasser kochten und in Form eines Breies genossen. Nach alten Funden von Mörsern und Handmühlen zu schliessen, mag es aber dann gelungen sein, das Korn so fein zu zerstossen, dass Mehl daraus entstand. Das eignete sich nun, mit Wasser vermengt, zur Zubereitung eines zähen Teiges, der in Form eines Fladens auf heissen Steinen gebacken wurde. Das war das erste geformte Brot, hart, wenig schmackhaft und schwer verdaulich. Dann kam die grosse Entdeckung, die für die Menschheit wohl eine der wichtigsten war: die Auflockerung des Brotgebäcks durch den Sauerteig.

Nach der Meinung der Historiker fällt dieses Verdienst einem Aegypter zu, der einen Rest seines Fladenteigs längere Zeit unbedeckt stehen gelassen hatte und ihn dann nach damaliger Gewohnheit auf einem heissen Stein buk. Er mag wohl nicht wenig erstaunt gewesen sein, als dieser Rest zu einem stattlichen Laib anschwoll, der von zahlreichen Luftlöchern durchsetzt, ganz neue Eigenschaften und einen erhöhten Wohlgeschmack gegenüber seinen gerösteten Fladen hatte.

Was die Veränderung bewirkte, war der Hefepilz, der den Teigrest durchwuchert hatte und eine Gärung hervorrief. Bei dieser verwandelt sich der Zucker des Stärkemehls in Alkohol und Kohlensäure, die sich bei der Backwärme ausdehnen und zu entweichen suchen. So bilden sich zahlreiche Bläschen im Teig, lockern ihn auf und machen in bekömmlicher. Nach einem noch heute in einem österreichischen Museum erhaltenen ägyptischen Brot, das über 5000 Jahre alt ist, und ferner aus Körnerfunden in Pyramiden, weiss man genau, dass diese ersten Brote mit Sauerteig aus Emmerweizen hergestellt wurden.

Die Backkunst hat sich im Geburtsland des Brotes rasch entwickelt, und an den Höfen der Pharonen waren schon mehrere Personen mit der Zubereitung der Gebäcke beschäftigt. Ihre Backwaren hatten schon damals verschiedenste Formen und waren teilweise mit Zusätzen, wie Sesam, Koriander und Lotosbeeren, verfeinert. Gebacken wurden sie in kegelförmigen Oefen, wie solche jetzt noch im Orient etwa anzutreffen sind.

In der Schweiz und in Süddeutschland wurden die Urformen des Weizens, Emmer-, Zwergweizen und Einkorn, um 3000 Jahre vor Christus schon angebaut. Die Herstellung von Brot mit Sauerteig aus diesen Getreidearten war allem nach noch nicht bekannt, denn bei den Pfahlbauerbroten, die man gefunden hat, und die gegen 4000 Jahre alt sein dürften, hat man festgestellt, dass sie nur aus grob gebrochenen Körnern zubereitet waren und als runde Fladen von etwa 15 cm Durchmesser und 2 bis 5 cm Dicke auf heissen Steinen, mit glühender Asche bedeckt, gebacken wurden. Von den nördlicher lebenden Völkern kannten die Gallier zuerst die Zubereitung von Brot mit Hefe, die Germanen folgten dieser Sitte später.

Lange Zeit wurde das Brot nur von Frauen zubereitet, eigentliche Bäcker traten in unseren Landesgegenden erst vor rund 1100 Jahren auf, im alten Rom aber schon um 173 vor Christus. Sie genossen hohes Ansehen, denn das Brot spielte zu jener Zeit in der Volksernährung eine viel grössere Rolle als heute. Bei Missernten stand der Hunger unweigerlich bevor, denn die Kartoffel kam ja erst um 1730 in unsere Gegenden. An Verkehrsmitteln fehlte es auch, um genügend Getreide aus andern Ländern herbeizuschaffen, und so versuchte man mit den merkwürdigsten Dingen das vorhandene Getreidemehl zu strecken. Je nach der Gegend enthielten die Notbrote Zusätze von Rosskastanien, Eicheln, getrocknetem oder frischem Obst, Queckenwurzeln, isländischem Moos, Fichtenrindenbast, Holzmehl, getrockneten Schnecken, Fischen oder Blut. In Frankreich mischte man im Jahre 843 sogar Erde dem Mehl bei, um dem Hunger zu steuern.

In unseren Tagen, da das Brot als selbstverständliche Zukost auf jedermanns Tisch liegt, ist nur der Landmann noch mit seiner Entstehung tiefer verbunden, und da oft nur in entlegenen Gebirgstälern, wo er den Stolz hat, alles selbst zu machen. Es ist auch heute noch ein Ereignis in diesen Dörfchen, wenn Brot gebacken wird, was manchmal nur alle Vierteljahre geschieht. Ihr Rezept ergibt ein Dauerbrot, zu dem alle Zutaten dem eigenen Boden abgerungen sind. Im Eifischtal z. B. besteht der Brotteig gewöhnlich aus zwei Dritteln Weizen- und Roggen- und aus einem Drittel Maismehl mit gekochten und gestampften Kartoffeln. Nebst Salz wird auch etwas Kümmel zugegeben.

Im Tessin bereitet man etwa noch das sogenannte Maronibrot zu, dessen Teig aus Mehl, Maroni und Salz besteht und auf einem heissen Stein flachgedrückt, dem offenen Feuer zugekehrt, durchbacken wird. Zahlreich sind noch andere Brotarten, und oft sind mit ihnen alte Sitten und Gebräuche verbunden. Man denke nur etwa an die Gevatterbrote vom Lötschental, die Hochzeitsbrote aus den Karpathen, die Fladenbrote des Orients. Dass dies so ist, beweist, dass der Weg weit und beschwerlich war, den die Menschheit von der Urform des Brotes bis zu unsern raffinierten Gebäcken gehen musste. Heute steht uns Brotgetreide in Tausenden von Spielarten zur Verfügung, und so können wir vom hohen Norden bis zum Aequator, von den Tiefebenen bis hinauf auf 3000 m Höhe im Himalaja die Frucht anbauen, die als «unser täglich Brot» zum Sinnbild unserer Ernährung geworden ist.

E. Riggenbach

Wenn nur Brot da ist zum Essen! Zähne werden sich schon finden.
Russisches Sprichwort

Brot ist der Stab des Lebens.
Swift, Märchen von der Tonne

Wer sein Brot verdient, der ist nie überflüssig und fühlt sich auch nicht so.
Paul Ernst