

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 73 (2018)
Heft: 3

Artikel: Ein Besuch beim Bäcker-Bauern : Stéphane Rumpf bei Fribourg
Autor: Patzel, Nikola
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890961>

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: 28.01.2026

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

Ein Besuch beim Bäcker-Bauern: Stéphane Rumpf bei Fribourg

Nikola Patzel. Eine von Bioforum Schweiz organisierte Exkursion führte zu einem «paysan-boulangier» in St. Ursen im Kanton Freiburg. In einem Vortrag und einer Maschinenvorführung erläuterte uns der «Heim-Müller» die Hintergründe, die Praxis und die Ziele seines Weges.

«Paysans-boulangers»

Diese Geschichte nimmt ihren Anfang in Frankreich. Wie überall in der EU gibt es dort strenge Sortenlisten mit eingeschränktem Angebot. Aber eine Gruppe Bauern wollte **lieber wieder alte Weizensorten anbauen und möglichst auch verbucken, die nicht in der Sortenliste waren.** Um die staatliche Erlaubnis dafür mussten sie lange kämpfen, sie haben ein réseau semences paysanne (bäuerliches Saatgutnetz) gegründet. Dann durften sie schliesslich mit altem Getreide bauen und backen, aber kein Saatgut verteilen oder verkaufen, mussten und durften nur alles selber machen: So entstand der Beruf «paysan-boulangier».

Die meisten in Frankreich haben eine eigene Mühle und eine Backstube, dann wird das Brot auf dem Markt oder im biocoop verkauft. Oder auch zur Selbstabholung bei einem Tisch mit Kasse, wo die Leute aus dem Dorf kommen und sich 2-3-mal pro Woche ihr Brot abholen. Vor 10 Jahren waren es frankreichweit 10-15 Bauern-Bäcker, heute

sind es 20-30 pro Region, **400-500 frankreichweit** und weiterhin zunehmend. Höchst selten, dass jemand von diesen mit einem modernen Weizen arbeitet, oft nur am Anfang, bis die anderen Sorten genug vermehrt sind, dass das Saatgut reicht.

In der **Welschschweiz** ist die Gruppe der Bauern-Müller-Bäcker klein, «nur eine Handvoll». Über diese aus seiner Sicht geringe Zahl sagt Stéphane Rumpf: «In der Schweiz geht es uns vielleicht zu gut, als dass man dazukommt, alles zu verarbeiten. Auch sagen die Bauern meist, die Verarbeitung ist nicht mein Beruf, das machen Müller und Beck. Es ist festgefügt, dass jeder seinen kleinen Teil macht und man das anbaut, was der andere verlangt. Auch in der Schweiz kann der Bauer nicht anbauen, was er möchte, sondern was es gibt und was gekauft wird, weil es v.a. beim Weizen auf das Protein, den (völlig überzüchteten) Glutengehalt ankommt. Nur als «paysan-boulangier» bin ich frei, habe keinen Druck der Industrie und kann anbauen, was ich will.»

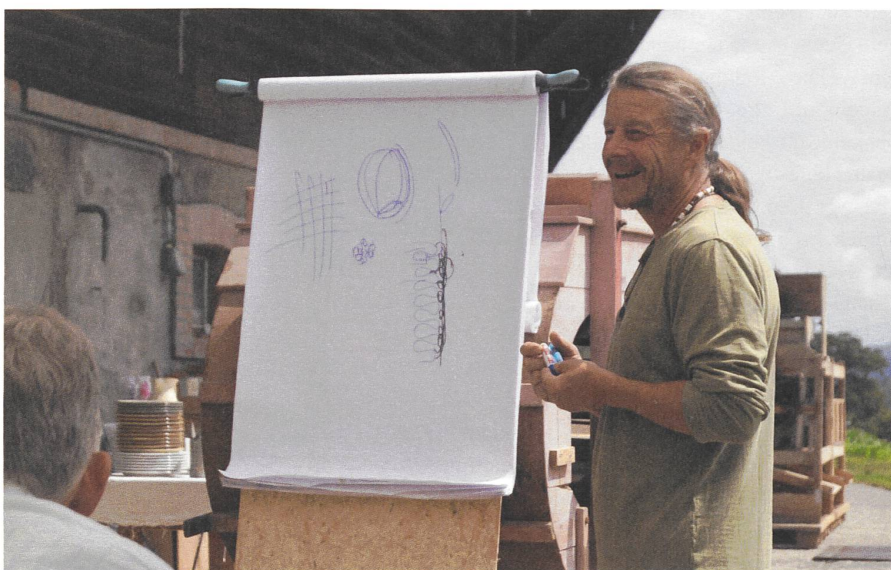
Der Grund für die Wahl «alter Sorten» sei für sie ein tiefer: «Die «paysans-boulangiers» wurden sich bewusst, dass dieses **heutige Brot keine richtige Ernährung mehr** ist. Denn wenn ich das Korn x-mal gekreuzt habe und die Erde x-mal überdüngt habe und die Pflanze x-mal chemisch gespritzt habe und das alles dann im Brot ist, dann ist das



keine gesunde Ernährung mehr.» Die neuen Sorten seien als Anpassung an die Produkte der Chemieindustrie und der Maschinenfabriken gezüchtet worden, deren Überkapazitäten nach dem Krieg für die Landwirtschaft verwendet worden seien. «Inzwischen gibt es Weizensorten, die nur noch fürs Gluten produziert werden, als Zusatzstoff für die Bäcker und ihre Knetmaschinen»; und im Grunde sei es das Ziel der Ernährungsindustrie, Geld zu machen – auch wenn das Krankheiten verursache.

Boden

In Stéphane Rumpfs Berufsethos ist der Boden sehr wichtig: Dieser brauche eigentlich Diversität, Mischkulturen und Wurzelstockwerke. «Die **Pflanzenwesen** sind länger auf der Erde als die Menschen und wissen mehr als wir, deswegen sollten wir mehr auf sie hören. Wenn ein Same auf einen kargen Boden will, dann baue ich die da jahrelang an. Aber ich habe noch kein eigenes Land, bin auf der Suche. Ich will dann andere Formen und **Schwingungen** anbauen.» Mit «Schwingungen» meint er das, «was die Anthroposophen Vitalkraft nennen. Ich nenne das Lichtkalorien, Lichtnahrung. Ein lebendiger Boden hat eine höhere Frequenz als ein jahrelang gepflügter und geritzter Boden. Und wenn eine Pflanze viel **Vitalkraft** und Lichtkalorien hat, dann vibriert und leuchtet sie», sagt Rumpf in Anspielung auf Lichtemissionen aus dem Pflanzenstoffwechsel (sog. «Biophotonen»). Dies hätte beim Menschen auch etwas mit der Zirbeldrüse (glande pinéale) zu tun, die mitschwingt und nährende Vitalkraft bringe. Also müssten auch die Bauern mehr als nur Kalorien und «Geld» anbauen, um wieder eine gesunde Ernährung zu erreichen.



Impressionen der Exkursion bei Stéphane Rumpf. Ährenfoto: Stéphane Rumpf; übrige: Nikola Patzel

Ackerbau

«Ich säe alles Anfang September, da kommt das Korn in einen **warmen, aktiven Boden**. Ich lasse das im November möglichst von Schafen abweiden, dann verzweigt es viel mehr. Ich ernte so spät wie möglich und säe so früh wie möglich, damit möglichst jede Sorte einen ganzen Jahreszyklus hat.»

Bei der Ernte mäht Rumpf mit einer alten, kleinen und leichten Maschine etwa eine Hektare pro Nachmittag. Und wenn es sehr trocken, die Frucht aber noch nicht ganz reif ist, «lasse ich sie oft lange stehen, damit sie z.B. **im späten Augstentau nachreift**. Denn die alten Sorten wachsen nicht so schnell am Halm aus.»

Die Bedeutung der Sorten

In Frankreich bauen die «paysans-boulangers» vor allem Weizen an, aber auch Einkorn, Emmer und Dinkel in verschiedenen regionalen Sorten. Getreidesorten, die älter sind als die 1950er Jahre, seien wichtig für die Gesundheitswirkung der Brote. Das Saatgut bekamen sie von sehr alten **Kleinbauern**, die eigenes Brot damit buken, aber auch aus Samenbanken von **Forschungsanstalten**. Wichtig bei den alten Sorten sei nicht nur die Abwesenheit agrarindustrieller Züchtungskriterien, sondern auch die möglichst originalen Werte der Urfrüchte, die Menschen vor etwa 10'000 Jahren in der Wildnis zum Nachbau zu sammeln begannen.



«Ich nehme nur reine, nie bewusst gekreuzte Sorten, ausser eben, sie kreuzen sich selber.» Rumpf baut Populationsweizen an, wo 200 Sorten gemischt auf einem Feld stehen. In seinen Brotteigen hat er zwar gerne Sortengemische, aber nicht Artengemische, macht also z.B. kein Weizen-Dinkel-Mischbrot. Der Grund: «Ich will nicht die Gluten-Hierarchie zwischen den Arten mischen.»

Die eigene Mühle

Die Geschichte der französischen und französisch-schweizerischen Bauern-Müller hängt eng mit derjenigen der Gebrüder André et

Pierre **Astrier** zusammen: Sie haben lebenslang einen **Mühlentyp entworfen** und verfeinert, der ideal fürs qualitativ höchstwertige Mahlen kleiner Mengen auf einem Hof sei. Und unter ihren vielen Nachfolgern und Nachahmern sei Samuel Poulain einer der besten. Von ihm hat Stéphane Rumpf seine Astrier-Mühle. Es ist eine Mühle mit Granitsteinen aus einem Steinbruch in Castres bei Toulouse. Die Mühle kann maximal 15 kg Mehl pro Stunde mahlen, er stellt sie jeweils auf 8-10 kg/h ein: «**Ein Durchgang genügt und es gibt ein fantastisches Mehl.**» Ein paar Stunden täglich läuft die Mühle und sie schaltet sich ab, wenn das Korn aus ist, ein Fremdkörper drin oder wenn besonders beim Einkorn manchmal die Steine verkleben. Das dort stehende kleinere Modell der Astrier-Mühle kostet 7'500 € in der Grundausstattung und 10'000 € mit mehr Extras. Die drei Jahre Wartezeit nach der Bestellung habe er genutzt, um das Geld dafür zusammenzusparen. «Es ist schwierig, in Worten zu erklären, was diese Mühle für mich bedeutet», sagt der Bauer.

Entscheidend für die Brüder Astrier war es, **dass die Mühle die verschiedenen Organe des Korns auseinandernimmt und trennt, ohne sie zu verletzen**. Die äussere Samenhaut (Perikarp) zum Beispiel enthalte «Giftstoffe», v.a. Phytinsäure, die müsse sauber wegkommen, aber die innere Samenhaut gehöre ins 200 Mikrometer (0,2 mm) feine Mehl. Und beim Mahlen darf das Korn nicht durch Reibung überhitzen. «Der Stein muss nach 30 Tonnen nachgeschliffen werden, dafür fahre ich zum Mühlenbauer Samuel Poulain in die Bretagne.»

In der Astrier-Mühle werden alle Teile des Korns **ohne Zusatzstoffe** mitverarbeitet, ohne zu überhitzen. In Frankreich schaffen die meisten «paysans-boulangers» bis heute mit einer solchen Mühle. In der Schweiz sind aufgrund industrieller Anforderungen bis zu 70 Zusatzstoffe im Mehl erlaubt, in der EU 110; «wir brauchen nichts davon.»

Von Mehl und Teig

Stéphane Rumpf hält **Vollkornmehl für problematisch** für die Gesundheit, wegen der erwähnten Phytinsäure aus der äusseren Samenhaut (Perikarp), die Mineralstoffe zu Salzen bindet «wie Steinblöcke» und damit der Aufnahme im Darm entzieht. Zudem sei das Perikarp scharfkantig und könne auf Dauer die Darmwände verletzen und mit der Zeit zu einer Darmentzündung führen. Deswegen sei v.a. Hefe-Vollkornbrot eine ungesunde Mode,



welche eine Demineralisierung fördere. Nur aufwendige **Sauerteig-Verfahren** könnten zu verdaubarem gesundem Vollkornbrot führen. Beim Teig spricht sich Rumpf entschieden für Sauerteig aus, alle «paysans-boulangers» würden mit diesem arbeiten. Sauerteig enthält viele Milchsäurebakterien, wilde Hefen würden erst gegen Ende der 6-8-stündigen Gärung aktiv. Ein Sauerteig reagiere je nach Temperatur, Jahreszeit und Mondphase und auch auf die Stimmung der Menschen in der Nähe, und müsse respektvoll und zärtlich behandelt werden wie ein Lebewesen.

«Wir alle «paysans-boulangers» wollen gesundes Brot backen. In der Schweiz und Frankreich hat keiner von uns aufgehört und die Nachfrage ist grösser als das Angebot; dies besonders von Menschen, die bewusster sind und mehr Gesundheit suchen. Wer gerne will, kann zu mir in die Lehre kommen und es danach selber machen», schloss Stéphane Rumpf seine Präsentation. ●

Alle Zitate stammen aus der Mitschrift und wurden mit kleineren Änderungen autorisiert.

