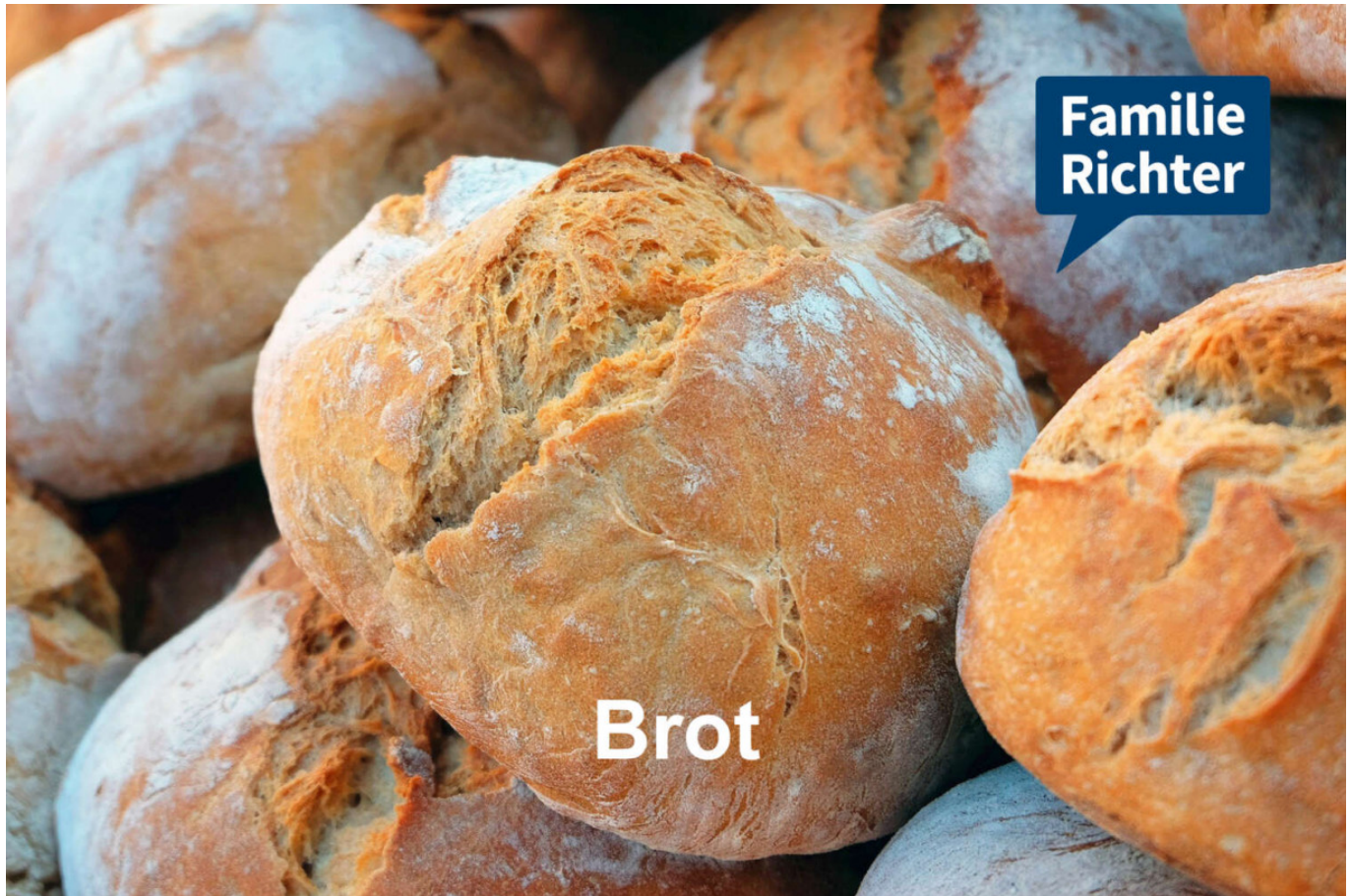


Brot ist nicht gleich Brot - worauf kommts wirklich an?



Diese Woche diskutiert die Familie Richter zum Thema Brot

Das Wichtigste in Kürze

- **Nicht jedes Vollkornbrot ist echt:** Körner auf der Kruste bedeuten nicht automatisch Vollkorn – oft täuscht die Optik über den tatsächlichen Nährwert hinweg.
- **Brot aus Handwerksbäckereien ist transparenter:** Wer beim Bäcker seines Vertrauens kauft, kann Zutaten, Teigführung und Herkunft direkt hinterfragen, das sichert Qualität.
- **Ruchmehl ist typisch Schweiz:** Diese Mehllart ist fast nur in der Schweiz erhältlich und liefert kräftiges, nährstoffreiches Brot mit viel Charakter.
- **Vollkorn ist nicht automatisch gesünder:** Studien zeigen keine pauschal bessere Wirkung auf den Blutzucker. Entscheidend ist die individuelle Verträglichkeit.
- **Lange Teigführung steigert die Bekömmlichkeit:** Durch mehr Ruhezeit können FODMAPs und Gluten abgebaut werden, gut für Verdauung und Aroma.
- **Schweizer Brot ist mehr als ein Lebensmittel:** Es ist Kulturgut, Symbol für Heimat und ein Beitrag zur nachhaltigen, regionalen Landwirtschaft.

Die Schweiz und ihr Brot stehen für Bewährtes und heimatliche Qualität. Wussten Sie, dass Ruchmehl praktisch bloss in der Schweiz erhältlich ist? Oder dass bei rund 70 Prozent der Schweizer Bevölkerung Brot täglich auf dem Speiseplan steht? Die beliebtesten Brotsorten sind übrigens Zopf und Bürli. Die Auswahl an Broten in den Läden ist riesig, doch woran erkennt man ein qualitativ hochwertiges Brot? Die sicherste Methode ist der Kauf in einer bekannten bekannten bzw. traditionellen Bäckerei, wie z.B. Wylandbeck, die für ihre Qualität geschätzt wird. Hier kann man direkt nach Zutaten, Herstellung und Teigführung fragen. Beim Einkauf im Supermarkt helfen Herkunftsangaben wie "Schweizer Brot" oder andere Schweizer Herkunftszeichen, um die Qualität und Nachhaltigkeit zu erkennen. Schweizer Brot steht für Frische, Handwerkskunst und die Unterstützung regionaler Landwirtschaft.

Unabhängig vom Ort der Beschaffung können die Sinne bei der Beurteilung eines Brotes helfen: Die Optik sollte eine goldbraune, unregelmässige Kruste mit natürlichen Rissen aufweisen. Der Duft nach Getreide, Hefe oder Sauerteig ist ein weiteres Qualitätsmerkmal. Beim Anschneiden sollte ein knuspriges Geräusch hörbar sein, das innere des Brotes sollte unregelmässig und elastisch sein. Geschmack und Mundgefühl runden die Beurteilung ab.

Mehlarten in der Schweiz

Die verschiedenen Mehlarnten in der Schweiz unterscheiden sich hauptsächlich durch ihren Ausmahlungsgrad, also den Anteil des ursprünglichen Getreidekorns, der beim Mahlen im Mehl enthalten bleibt. Je höher der Ausmahlungsgrad, desto mehr Randschichten und Keimlinge des Korns gelangen ins Mehl – damit steigt auch der Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

- Weissmehl enthält fast ausschliesslich den inneren Mehlkörper des Korns. Es ist besonders fein, aber auch nährstoffärmer.
- Halbweissmehl enthält schon deutlich mehr Schalenanteile und damit auch mehr Mikronährstoffe.

- Ruchmehl ist in der Schweiz sehr beliebt. Es enthält fast das ganze Korn (ohne Keim) und ist dunkel, kräftig und reich an Ballaststoffen.
- Vollkornmehl enthält sämtliche Bestandteile des Getreidekorns – inklusive Keim und Randschichten. Es besitzt die höchste Mikronährstoffdichte und den höchsten Ballaststoffanteil, ist aber weniger lange haltbar, da der Fettgehalt höher ist (durch den Keimling).

Brot vom Bäcker vs. industriell hergestelltes Brot

Der Unterschied liegt weniger im “Besser” oder “Schlechter”, sondern in den Produktionsphilosophien. Bäcker setzen auf Handwerk, Zeit und individuelle Rezepte, was komplexere Aromen und Texturen ermöglicht. Industrielle Bäckereien hingegen priorisieren Effizienz, Standardisierung und Verfügbarkeit. Beide Ansätze erfüllen unterschiedliche Bedürfnisse, wobei handwerklich hergestellte Brote oft als qualitativ hochwertiger gelten. Für den schnellen Verzehr erfüllen industriell gefertigte Brote durchaus ihren Zweck. Richtig gebackenes Brot gemäss Wylandbeck hingegen bleibt auch ohne Zusatzstoffe bis zu vier Tage knusprig und schmackhaft.

Gemäss Wylandbeck und einem Fachexperten für Ernährung ist industriell hergestelltes Brot jedoch kein echtes „Brot“. Denn all die Backtriebmittel und Zusatzstoffe für die schnelle Produktion sind nicht nötig, um Brot zu backen. Es ist ihrer Meinung nach weniger gesund und aufgrund der fehlenden Teigruhe auch kaum haltbar. Hauptsache schnell und dadurch weniger Geschmack sowie schlechter verträglich, da sich das Gluten nicht abbauen kann. Mehr dazu in unserem [Podcast](#) oder im [Interview-Teil](#).

Das Schweizer Brot: Ein besonderes Kulturgut

Schweizer Brot ist ein Symbol für Qualität, Frische und Nachhaltigkeit. Es

spiegelt die regionale Vielfalt wider, mit über 300 Brotsorten, die Tradition und Innovation vereinen. In der Deutschschweiz bevorzugt man eher dunkle Brote, während in der Westschweiz und im Tessin Weissbrot verbreiteter ist. Diese Vielfalt zeigt, wie tief Brot in der Schweizer Kultur verwurzelt ist und wie es Traditionen, Feste und regionale Identität prägt. Die Herstellung erfolgt mit Schweizer Zutaten und unter strengen Kontrollen, was Geschmack, Haltbarkeit und Textur sichert. Die lokale Produktion reduziert CO₂-Emissionen, fördert die Schweizer Landwirtschaft und stärkt die regionale Wirtschaft. Der Kauf von Schweizer Brot unterstützt das Bäckerhandwerk, sichert Arbeitsplätze und bewahrt ein Stück gelebte Kultur.

Vollkorn oder Weissbrot?

Die Frage, ob Vollkornbrot gesünder ist als Weissbrot, lässt sich laut Ernährungsexperte Winterberg nicht pauschal beantworten. Studien zeigen keine klaren Unterschiede in der Blutzucker- oder Insulinreaktion, diese sind vielmehr individuell und vom Mikrobiom abhängig. Trotzdem empfiehlt er Brote aus dem vollen Korn, da diese deutlich mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. Weissbrot hingegen liefert zwar schnell verfügbare Energie, aber weniger Mikronährstoffe. Entscheidend ist auch die Herstellungsweise: Brote mit langer Teigführung oder Sauerteig gelten als besser verträglich, nicht zuletzt, weil sie problematische Bestandteile wie FODMAPs oder Gluten teilweise abbauen. Vorsicht sei bei vermeintlich „gesunden“ Broten geboten, die nur optisch gesund wirken, inhaltlich aber kaum Mehrwert bieten. Auch wird im industriellen Bereich häufig mit der Optik gespielt: Körner auf der Kruste lassen Brote gesund wirken und werden schnell mit Vollkorn assoziiert doch nicht überall, wo Körner drauf sind, ist auch Vollkorn drin.

Brot als Symbol für Heimat, Tradition und Gemeinschaft

Brot ist in der Schweiz mehr als Nahrung: Es ist ein Kulturgut, das regionale Identität, Tradition und Gemeinschaft symbolisiert. Viele Bräuche, Feste und Rituale sind mit Brot verbunden, etwa das Teilen beim Fest oder spezielle Brote zu Feiertagen wie Ostern oder dem 1. August. In der Schweiz sind Bräuche wie der Dreikönigskuchen, Osterbrot oder spezielle Fasten- und Festtagsbrote tief verwurzelt. Diese Traditionen stärken das Gemeinschaftsgefühl und bewahren kulturelle Werte. Das gemeinsame Brotbrechen steht für Zusammenhalt und Gastfreundschaft.

Brot heute: Mehr als nur Kalorien

Trotz moderner Ernährungstrends bleibt Brot ein Symbol für Gemeinschaft und Nahrungssicherheit. Es steht für Verlässlichkeit, Tradition und Heimatgefühl. In der Schweiz konsumiert man durchschnittlich noch immer etwa 115 Gramm Brot pro Tag, wobei die Bedeutung als Grundnahrungsmittel in der älteren Generation noch präsent ist. Die Vielfalt an Brotsorten und die Möglichkeit, selbst zu backen, tragen dazu bei, das Bewusstsein für Qualität und Handwerkskunst zu erhalten.

Möchtest du mehr wissen? Hier geht`s weiter.....

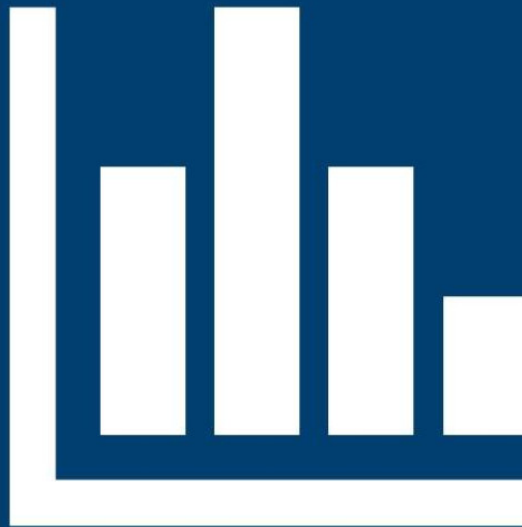


Vollkorn, Fakebrot & Foodmythen – Was ist drin im Brot?

Familie Richter

15. 3 2025

Ernährungsexperte Daniel Winterberg räumt auf: Ist Vollkorn wirklich gesünder? Was ist Fakebrot? Und worauf du beim Brotkauf unbedingt achten solltest. Was bedeutet Brot heute noch im Alltag eines durchschnittlichen Schweizer Haushalts?



70% der Schweizer/innen essen täglich Brot

Familie Richter

15. 3 2025

Hast du gewusst, dass es in der Schweiz über 300 Brotsorten gibt? Weitere interessante Fakten zum Thema Brot findest du in der Statistik der Woche.



Tipps vom Wyland Beck und das Geheimnis echter Backkunst

Familie Richter

15. 3 2025

Wie gutes Brot entsteht, länger hält und kaum Foodwaste verursacht, Wyland Beck Roman Schär verrät sein Erfolgsrezept für regionales Brot mit Seele. M🔗



«Schweizer Brot: Qualität, Frische und Nachhaltigkeit»

Familie Richter

15. 3 2025

Was gutes Brot ausmacht, wie man Qualität erkennt und warum Schweizer Brot weit mehr ist als nur ein Lebensmittel, ein Interview mit dem Verein Schweizer Brot. Die Auswahl in den Läden ist riesig, wie erkennt man ein qualitativ hochwertiges Brot?



Verschiedenen Mehltypen in der Mühle Entenschiess

Familie Richter

15. 3 2025

Müllermeisterin Sabrina Grunder zeigt, wie regionales Mehl entsteht und im Video wird daraus ein perfekter Grittibänz-Teig mit Mehl aus der Mühle zubere