



Baking



Unser täglich Brot

Brotbackzeiten als Massstab für gesundes Brot

November-Preisregen

Über die bevorstehende Preisverleihung des kf

Das Kreuz mit dem Schweizer Kreuz

Aus der Werkstatt des Ombudsmannes Balz Horber

Unser täglich Brot

Mehr Zeit fürs Brot



Brot ist seit 6000 Jahren das wichtigste Grundnahrungsmittel der Menschen aber seit relativ kurzer Zeit reagieren viele tausend Konsumentinnen und Konsumenten nach dem Verzehr von Brot mit Verdauungs-Problemen. Bis Mitte 2016 gab es eine These der Wissenschaft, dass der Weizen-Kleber (Gluten) für die Verdauungs-Probleme so vieler Menschen verantwortlich sei. Doch die Gründe liegen wo anders.

Eine neue Studie der renommierten deutschen Universität in Hohenheim hat festgestellt, dass nicht der Weizenkleber schuld an den Reizdarm-Erkrankungen ist, sondern die zu schnelle Zubereitung des Brotes. Die Studie belegt, dass sogenannte FODMAPs (vergärbare Zucker und mehrwertige Alkohole) im Teig nach einer Stunde die höchsten Gehalte

aufweisen und nach 4.5 Stunden nur noch 10 Prozent des niedermolekularen Zuckers. Das bedeutet, dass eine lange Lagerung (Fermentation) des Teiges vom mindestens 4.5 Stunden das Verdauungs-Problem drastisch verringern würde.

Das heutige Industriebrot wird wegen der zu kurzen Zubereitung zu einem problematischen Produkt. Das bedeutet, dass die Praxis der hochtechnisierten Brotfabriken - möglichst schnell und möglichst billig viel Brot herzustellen - bei vielen tausend Menschen dazu führt, an einer Darmerkrankung zu leiden.

Der Verein „Koch-Werk-Statt“ startet nun das Pilotprojekt „gesundes Brot für Kinder“. In einem ersten Schritt werden Präventionskampagnen im Raum Winterthur umgesetzt.

Vorwärts in die Vergangenheit! „Alte Brotbacktechniken können Leiden verringern“ - so titelt die Universität Hohenheim in ihrer neusten Studie - und weiter: „Blähungen durch unverdaubare Zucker lassen sich durch längere Gehzeiten (lange Teigführung) beim Teig verringern“.

Ca. 75 Prozent unseres Brotes produziert die Brotindustrie von Migros und Coop. In diesen hochtechnisierten Fabriken werden pro Nacht bis 200'000 kg Brot hergestellt. Die Brotherstellung dauert - vom Teig bis zum fertig gebackenen Brot - zwischen 60 und 90 Minuten. Diese zeitlich kurze Herstellungs-Praxis entspricht überhaupt nicht einer traditionellen Zubereitung von Brot und ist nur möglich, durch diverse Zugaben von nicht wenigen Zusatzstoffen (v.a. Enzymen).

Der Bundesrat und die Kantone haben eine neue nationale Strategie 2017-2024 zur Vorbeugung und Bekämpfung von nichtübertragbaren Krankheiten verabschiedet. Heute leiden in der Schweiz rund 2,2 Millionen Menschen an einem oder mehreren chronischen Leiden, und diese verursachen rund 80 Prozent der gesamten Gesundheitskosten - also rund 60 Milliarden pro Jahr.



Der Verein Koch-Werk-Statt (KWS) möchte darum als Präventions-Kampagne in Winterthur das Pilotprojekt „gesundes Brot für Kinder in Winterthur“ starten. Kinder müssen besonders geschützt werden. Rund eine Million Menschen in der Schweiz sind von einer Darmerkrankung betroffen. Das wären in Winterthur über 13'000 Personen.

Das wären in Winterthur über 13'000 Personen.

Die Koch-Werk-Statt ist eine Non-Profit-Organisation und möchte mit einer Brot-Informationen-Kampagne in Winterthur ein Pilot-Projekt starten. Wir möchten der Bevölkerung von Winterthur den Unterschied aufzeigen, warum Industrie-Brot für die Gesundheit problematisch sein kann und warum Brot, das nach traditioneller Bäcker-Art zubereitet wird, nur in wenig Ausnahmefällen (1-2 Prozent) zu unerwünschten Reaktionen führt.

Der KWS startet 2017 eine Informations-Kampagne mit dem Ziel, möglichst viele Menschen in Winterthur und in der Schweiz für das Thema Brot und Gesundheit zu sensibilisieren.

Dazu gehören folgende Aktionen:

- Informationsanlässe in Kitas und Schulen in Winterthur
- Bäckereien in Winterthur motivieren, wieder vermehrt traditionelles Brot zu backen ohne Zusatzstoffe
- Mit anderen Organisationen und Fachpersonen vernetzen
- Informations-Anlässe für die Bevölkerung von Winterthur organisieren
- Informations-Broschüren herausgeben
- Fachstelle im „Zentrum am Neumarkt“ aufbauen
- Mit Selbsthilfegruppen von Reizdarm PatientInnen vernetzen

Über den Verein

Gegründet wurde die Koch-Werk-Statt von Nicole Baur (links) und Maria Jenzer (rechts), die zuvor die Thaikochschule Winterthur geführt haben. Sie sind die Gewinnerinnen des Innovationspreises für Integration des Kantons Zürich (2012).



KOCH-WERK-STATT
Bosshardengässchen 1
8400 Winterthur,

team@koch-werk-statt

www.koch-werk-statt.ch