

Wie gesund ist unser Brot? Rezension der stern-Titelstory vom 16.07.2020

Nachdem sich das *stern*-Magazin häufig mit Brot-Bashing Aufmerksamkeit erhascht hatte (zuletzt 2017: „Das Märchen vom guten deutschen Brot“), fällt die Titelstory diesmal überraschend ausgewogen und sachkundig aus. Zwar wird noch zu undifferenziert zwischen gutem Brot und „bösem“ Brot mit „Backtricks“ aus „Instant-Backstuben“ unterschieden, doch Experten wie Prof. Dr. Detlef Schuppan, Prof. Dr. Friedrich Longin, Prof. Dr. Yurdagül Zopf und andere erhöhen die Seriosität des Berichts deutlich. Darin wurden offenkundig verschiedene Online-Quellen berücksichtigt, auch unsere Website brotinstitut.de und mein Blog brotextperte.de

Leider senken manche Passagen das Niveau: „Das Handwerk (besteht) in vielen Backshops und Kettenfilialen nur noch darin, Backmischungen anzurühren oder gefrostete Teiglinge aufzubacken“. Derlei Unsinn wird durch Wiederholung nicht wahrer! Auch der zitierte Backblogger polarisiert aus meiner Sicht zu sehr: „Die Menschheit hat jahrtausendlang vernünftiges Brot gebacken und in wenigen Jahrzehnten fast alles verlernt“ (*Nachtrag vom 20.07.2020: die betreffende Person hat sich heute mir gegenüber schriftlich distanziert; das Zitat sei aus dem Zusammenhang gerissen worden*). Mit derlei Pauschalen diskreditiert der *stern* leider viele passionierte Bäcker ebenso wie die als Kulturerbe anerkannte Deutsche Brotkultur, die man nicht umsonst bald vermisst, wenn man eine Weile im Ausland lebt - was auch Chefredakteur Gless im Editorial hervorhebt. Hier wäre also eine differenziertere Darstellung sinnvoll gewesen.



In der Tat ist das früher bessere Brot ein Mythos. Bis man die Hefegärung entdeckte, war die Brotqualität reiner Zufall. Noch im 16. Jahrhundert wusste der Volksmund: „Backen und Brauen gelingen nicht immer“. Bis vor gut 100 Jahren ging es überhaupt nicht um Brotaroma und -qualität, sondern darum, nicht zu verhungern! Teilweise wurden zweifelhafte Zutaten wie z.B. Sägemehl ins Mehl gemischt und auch um Hygiene und Rohstoffsicherheit stand es nicht gut. Wer „Ergotismus“ googelt, der erfährt, wie schlechtes Brot bis ins 20. Jahrhundert hinein viele tausend Menschen das Leben gekostet hat. Unser wissenschaftlicher Beirat bestätigt: Das heutige Brot ist das qualitativ beste in der gesamten Menschheitsgeschichte.

Alles in allem finde ich den *stern*-Bericht gegenüber früheren jedoch erfreulich sachlich. Vor allem nimmt er den Menschen die lange befeuerte, ungute Angst vor dem Brot und rehabilitiert unser Lebensmittel Nummer Eins, indem die vielen unseriöse Skandal-Bücher und -Berichte auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse relativiert werden. Brotfakten statt Brotfrevel.

Zitat aus dem *stern* Nr. 30/2020 von heute: „**Das Grundnahrungsmittel Brot leistet einen entscheidenden und ziemlich einzigartigen Beitrag zur ausgewogenen und gesunden Ernährung – und wird es weiterhin tun**“. Dem ist nichts hinzu zu fügen...

Weinheim, 16.07.2020

Bernd Kütscher, Deutsches Brotinstitut e.V.

Kontakt: kuetscher@brotinstitut.de