

Brot früher, noch früher und heute

Mit dem ersten Shutdown wurde Brot backen wieder richtig modern. Je mehr man zuhause ist, desto unwiderstehlicher sind der Geruch in der Wohnung und die Brösmeli auf dem Boden. Brot ist seit Urzeiten aber auch Gegenstand von Wohlstand und Macht.

Claudia Nielsen

Ganz so simpel war das Nicht-Knet-Rezept für den Gusseisentopf dann doch nicht, aber nach zweidreimal Nachfragen beim Züsender hatte ich die paar Kniffs raus. Der grosse Bräter aus dem Brockenhaus fasste Teig aus zwei Kilo Mehl, das Brot mit der krosenden Kruste reichte für sechs Haushalte, für die ich gerade einkaufte. Zu Zeiten der Zürcher Zünfte wäre das illegal gewesen.

Sesshaftigkeit und Macht

«Die Wahrheit über Eva», besprochen in der P.S.-Buchbeilage vom 12. März, zeichnet die Rolle von «Brot», als Menschen sich vor Jahrtausenden sesshaft machten, erschreckend plastisch nach. Vom Getreide konnten viel mehr Menschen leben, Krankheiten breiteten sich aus und Krieg um Land kehrte ein. Spätestens die Ägypter entwickelten Öfen und Treibmittel. Der zentrale Auftritt des Brots in der Bibel wirkt bis heute nach.

Das Brot im zünftigen Zürich von 1330 bis 1798 war aus Dinkelmehl. Zu besonderen Gelegenheiten gab es Weizen und Roggen. Handel mit Mehl und Backen von Brot waren genau reglementiert. Aufstände wegen der Zehntenabgabe durch Bauern oder Täufer wurden blutig niedergeschlagen, Unterlaufen des Kartells oder mogeln beim Gewicht hart sanktioniert. Haus-

brot musste mit Sauerteig (Hebel) ohne Hab (eine Art Backhefe) und «ruchem» (Vollkorn-) Mehl ausschliesslich für Haushaltsmitglieder sein, durfte aber, da kaum ein Haushalt über einen Ofen verfügte, beim Bäcker in den Ofen. So regelt es die Ordnung von 1416, die bis 1798 galt. 1783 wurde Bierhefe offizielles Treibmittel, im 19. Jahrhundert wurden die Privilegien der Zünfte schrittweise abgeschafft. Im 20. Jahrhundert verschwanden die allgegenwärtigen Mühlen, Zeugen der frühen Industrialisierung, und Kornspeicher aus dem Stadtbild. Auch in jüngerer Geschichte sind Brot- und Benzinpreiserhöhungen in manchen Ländern Auslöser blutiger Aufstände und deren Gestaltung gewichtiges Machtinstrument der Obrigkeit.

Unsere Freiheit

Im heutigen Zürich ist die Brot-Freiheit total. In Privathaushalten und In-Bäckereien ist Sauerteig top, Hefe kommt in Kleinmengen zum Zug. So schmecken die Brote besser, sind bekömmlicher und länger haltbar. Das bedingt etwas Planung und dauert länger, gibt aber wenig zu tun und funktioniert in Zeiten seltenen Ausgangs ganz gut. Der Mehlsorten sind viele, Hauptsache (Bio-)Qualität und ohne Zusätze, das rehabilitiert auch den in Verruf geratenen Weizen.

«Lieblingsbrote» baut nützliches Grundlagenwissen systematisch auf, gibt Überblick

über die Gärmethoden Sauerteig, Hefe und Fermentwasser, die Eignung verschiedener Mehle und Methoden langer Teigführung. Arrigoni arbeitet also mit wirklich wenig oder gar keiner Hefe. Die Vielfalt an gluschtigen Brotrezepten bedeutet schon fast Qual der Wahl. Zopf, Roggenvollkorn, Bagels oder Glücksbrot? Mit Roggensauerteig oder Hefevorteig? Wer den konstant gleichen Webfehler beim zöpfeln vermeiden oder eine echt schöne Dinkelring-Form hinkriegen will, schafft es dank der Fotos oder ihren Filmen auf besondersgut.ch.

«Bestes Brot» arbeitet mit kürzeren Teigführungszeiten und wenig Hefe als Treibmittel pro Pfund Mehl meist 12g oder für den Einback mal 20g. Für jedes der zwölf Grundrezepte zeigt Erdin den unkomplizierten Weg zu drei Brotsorten. Ihre Rezepte decken ein weites Spektrum ab, über Zwiebel-Focaccia, Laugenbrezel oder Roggen-Aprikosen-Baumnussring hinaus. Die Vorgehensweisen sind immer gleich übersichtlich dargestellt, jedes Detail findet sich auf Anhieb und die Fotos machen alles einfach verständlich. Gerät braucht es wenig, aber ein Gusseisentopf ist, den Einschränkungen bei den Formen zum Trotz, gerade bei einem Gasofen eine tolle Sache.

Markus Brühlmeier (Hrsg Zunft zum Weggen): **Mehl und Brot, Macht und Geld im Alten Zürich.** Chronos Verlag 2013. 400 Seiten, 68 Franken.
Katharina Arrigoni: **Lieblingsbrote.** LandLiebe 2020. 242 Seiten, 48 Franken.
www.besondersgut.ch
Judith Erdin: **Dein bestes Brot.** AT Verlag 202. 192 Seiten, 36.90 Franken.

Der Mehlsorten sind viele, Hauptsache (Bio-)Qualität und ohne Zusätze, das rehabilitiert auch den in Verruf geratenen Weizen.

