

Bier brauen hat eine lange Tradition

WISSENSWERTES Bier mit Kirscharoma

Belgien ist flächenmässig kleiner als die Schweiz, hat aber eine schier unglaubliche Vielfalt an unterschiedlichen Bieren – obwohl zwei grosse Brauereien diesen verhältnismässig kleinen Markt dominieren. Die Sortenvielfalt geht auf das Vandervelde-Gesetz aus dem Jahr 1919 zurück, das verbot, Spirituosen in Bars zu verkaufen. Dadurch stieg die Nachfrage nach Bier mit einem höheren Alkoholgehalt. Heute stellen rund 120 kleine und mittlere Brauereien mehr als 500 traditionelle und mindestens noch einmal so viele spezielle Biere her. Zum Beispiel Bier, das mit Erdbeeren, Himbeeren, schwarzen Johannisbeeren oder Pfirsichen versetzt wird. Am beliebtesten ist Bier mit Kirscharoma; dieses Kriek – flämisch für Sauerkirsche – genannte Bier schmeckt intensiv fruchtig und perlt fast wie Schaumwein.

Denner Export-Bier Dose, 50 cl



Im Sommer steigt der Bierkonsum parallel zum Quecksilber im Thermometer. Doch trotz langer Brautradition trinken wir weniger Bier als beispielsweise die Deutschen oder die Tschechen.

Die ältesten Spuren bierähnlicher Getränke sind etwa 5000 Jahre alt und stammen aus Mesopotamien, dem Zweistromland zwischen Euphrat und Tigris im Grenzgebiet zwischen Irak, Syrien und der Türkei. In Mitteleuropa begannen die Menschen im 16. Jahrhundert vor Christus, Bier zu brauen. Sie lösten Fladenbrot in Wasser auf und vergoren das Gebräu mit wilder Hefe. Mit der Zeit raffinierten sie ihre Methoden und siedeten die Bierwürze aus gemälztem oder geröstetem Getreide. Weil die Rohstoffe günstig zu beschaffen und einfach zu verarbeiten waren, tranken die Menschen viel mehr Bier als beispielsweise Met, ein weinähnliches Getränk aus Wasser und Honig.

Im 9. Jahrhundert nach Christus widmeten sich die Mönche der Braukunst und entwickelten sie weiter. Sie würzten beispielsweise als Erste Bier mit Hopfen. Auch bei uns legten Mönche den Grundstein für die Brautradition. Ein Plan des Klosters St. Gallen aus dem Jahr 820 nach Christus zeigt drei Brauereien auf dem Gelände: für Besucher, für Pilger und für Mönche – Bier ergänzte ihre Mahlzeiten, weil sie während der Fastenzeit nur Flüssiges geniessen durften. Ursprünglich brauten die Klöster für ihre Mönche und Besucher. Später eröffneten sie Klosterschenken, die beliebter waren als Gasthäuser, weil ihr Bier besser schmeckte und weniger kostete.

Eine halbe Stange am Tag

Trotz über 1000-jähriger Brautradition trinken wir vergleichsweise wenig Bier: 57 Liter pro Kopf im Jahr. Das ist eine halbe Stange am Tag. Die Deutschen trinken doppelt so viel wie wir, die Tschechen sogar drei Mal

mehr (Quelle: Brewers of Europe). Unser durchschnittlicher Pro-Kopf-Konsum ist seit dem Braujahr 1990/91 (1. Oktober bis 30. September) um knapp einen Fünftel zurückgegangen. Besonders beliebt sind einheimische Biere, vor allem regionale Spezialitäten; letztes Jahr führten wir nur 20 Prozent der konsumierten 4489059 Hektoliter ein. Vier von fünf Schweizer Markenbieren sind Lagerbiere (Quelle: Schweizer Brauerei-Verband).

Lagerbier ist mild gehopft und schmeckt rund. Sein Anteil an Stammwürze liegt zwischen 10 und 12 Gewichtsprozenten, sein Alkoholgehalt zwischen 4,2 und 5,3 Volumenprozenten. Lagerbier wird in der Schweiz, wie Spezial- und Festbier, nach dem Reinheitsgebot ausschliesslich aus Gerstenmalz, Hopfen und Wasser sowie Hefe gebraut. Spezialbier ist stärker eingebraut und kräftiger gehopft als Lagerbier. Deshalb schmeckt es edelbitter und würzig und enthält mehr Alkohol. Festbier ist Spezialbier le-

DENNER EXTRA-TIPP

Bier-Schokolade-Mousse

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 80 g Schokolade mit kochendem Wasser übergiessen, das Wasser sorgfältig abgiessen, sobald die Schokolade weich ist. Bier in der Pfanne erhitzen. 2 EL Bier mit Eigelb und Zucker in

engem Gefäss mit dem Handrührgerät 8 Minuten lang schaumig schlagen. Gelatine ausdrücken und im restlichen heissen Bier schmelzen, nicht kochen lassen. Gelatine und Schokolade unter die Eicrème rühren und durch



ein Sieb streichen. Eiweiss mit Salz steif schlagen, Rahm steif schlagen und beides sorgfältig unter die Crème ziehen. Die Mousse 3 Stunden lang kühl stellen, anschliessend Schokolade

Zutaten für 4 Personen

- ✓ 3 Blatt Gelatine
- ✓ 100 g Zartbitterschokolade
- ✓ 1 dl Starkbier 8,8 Prozent
- ✓ 3 Eigelb
- ✓ 5 EL Zucker
- ✓ 3 Eiweiss
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 1 dl Vollrahm
- ✓ 1 TL Butter
- ✓ 250 g Himbeeren, Kirschen oder Melonenkugeln

mit Butter erhitzen. Nocken aus der Mousse stechen, auf Tellern anrichten und mit Schokoladesauce und Früchten garnieren. Zubereitungszeit 35 Minuten, 3 Stunden kühlen lassen.

bensmittelrechtlich gleichgestellt und wird vor Ostern und Weihnachten gebraut. Je nach Region heisst es anders, beispielsweise Bockbier oder Märzzenbier.

Stark- und Weizenbier legen zu

Neben traditionellen Lager- und Spezialbieren trinken wir

immer mehr andere Biere wie Stark- oder Weizenbier. Starkbier zeichnet sich durch sein volles Aroma und seinen ausgeprägten Charakter aus. Mit über 14 Gewichtsprozenten Stammwürze und mindestens 6 Volumenprozenten Alkohol macht das Bier seinem Namen alle Ehre. Weizenbier – oder Weissbier, wie

die Südbayern «ihr» Bier nennen – wird aus Weizenmalz hergestellt, ist stark kohlenensäurehaltig und kann klar oder hefetrüb sein. Es ist nur eine Spur stärker als Lagerbier, allerdings gibt es auch Weizenstarkbiere mit bis zu 20 Gewichtsprozenten Stammwürze und über 8 Volumenprozenten Alkohol.

BIER BRAUEN ALS HOBBY

Alle haben einmal klein angefangen

In der Schweiz gibt es einige wenige grosse Brauereien sowie zahlreiche kleine und mittlere Brauereien, die sich erfolgreich auf lokale oder regionale Biere spezialisiert haben und in ihrer Nische erfolgreich sind. 2008 meldeten 257 Brauereien einen beersteuerpflichtigen Ausstoss an – so viele wie seit Jahrzehnten nicht mehr, berichtet der Schweizer Brauerei-Verband (www.bier.ch). Ausserdem entdecken immer mehr Bierliebha-

ber das Bierbrauen als Hobby und stellen ihr eigenes Bier her. Die grosse Liebe zum Bier steht hinter der einen oder anderen Erfolgsgeschichte einer Kleinstbrauerei, die ursprünglich nur für den Eigenverbrauch der Braumeister produzierte – bis das Bier dank Mund-zu-Mund-Propa-

ganda immer beliebter und aus dem zeitaufwendigen Hobby eine kleine Brauerei mit allem Drum und Dran wurde.



Löwenbräu Hefeweissbier

Dose, 50 cl



Starkbier

8,8% Vol., Dose, 50 cl



Panaché Tradition

Dose, 50 cl



So leicht schmeckt der Sommer

DENNER EXTRA-TIPP Eistee selber machen

Gross und Klein lieben Eistee, den Sie ganz einfach selber machen können. Für Eistee eignet sich jede Teesorte, klassisch ist der Aufguss mit schwarzem Tee. Kochen Sie Wasser auf und geben Sie doppelt so viel Teebeutel, -pulver oder -blätter dazu wie üblich, weil der Tee noch mit Eis verdünnt wird. Wenn Sie Schwarztee nehmen, sollten Sie den Eistee sofort mit Eiswürfeln abkühlen, sonst wird er bitter. Eistee aus Grün- oder Früchtetee können Sie langsam im Kühlschrank abkühlen lassen. Servieren Sie den Eistee in einer Karaffe und geben Sie auf einen Liter Tee 30 Eiswürfel und den frisch gepressten Saft von drei Zitronen dazu. Eistee können Sie mit Fruchtsaft verfeinern. Mit Schwarztee harmonisieren Apfelsaft und Aprikosen- oder Pfirsichnektar ausgezeichnet.

Denner Tomato Ketchup 900 g



1.40

Viel Abwechslung auf dem Speisezettel



Im Sommer, wenn die Hitze unseren Organismus stärker belastet, essen wir lieber leicht, locker und lauwarm. So schützt sich der Körper vor der Hitze und entlastet die Verdauung.

Sobald die Aussentemperaturen auf 30 °C und höher steigen, sinkt unser Appetit auf schwer verdauliche Kost rapide. Zum einen, weil sie unseren Organismus zusätzlich belastet, zum anderen, weil sie unsere Körpertemperatur noch mehr erhöht. So reagiert unser Körper auf die sommerliche Hitze, die ihm viel Wasser entzieht. Deshalb müssen wir mehr trinken als üblich, um den grossen Flüssigkeitsverlust zumindest teilweise zu ersetzen und unserer Verdauung die Arbeit so

einfach wie möglich zu machen. Zum Beispiel mit fünf bis sechs kleineren, kalten oder lauwarmeren statt mit zwei bis drei grösseren, warmen oder gar heissen Mahlzeiten täglich.

Lecker, leicht, lauwarm

Im Sommer meint es die Natur besonders gut mit uns. Fast alle einheimischen Salate, Gemüse und Früchte haben Saison und sind täglich frisch und in bester Qualität erhältlich. Die richtigen Zutaten für unsere leichte Sommerküche gibt uns natürlich der Saisonkalender vor, im Juni beispielsweise Broccoli, Blumenkohl, Tomaten oder Zucchini, die besonders reich an wertvollen Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen sind und unsere Verdauung natürlich

anregen. Übrigens: Daraus zaubern Sie in null Komma nichts einen herzhaften Sommersalat, der als Hauptgang oder Beilage zu Fleisch und Fisch vom Grill ausgezeichnet schmeckt.

In der leichten Sommerküche haben weder tierische Fette noch Kokosfette oder Palmfette etwas zu suchen. Sie sind schwer verdaulich, ausserdem können sich gesättigte Fettsäuren ungünstig auf Ihre Gefässe auswirken. Gesund kochen Sie mit pflanzlichen Ölen, weil ihre ungesättigten Fettsäuren Herz, Gefässe und damit Ihren Organismus nicht belasten. Zum Kochen und Braten eignen sich Raps-, Oliven- oder Erdnussöl, für Salate, Aufstriche und Dips kalt gepresstes Distel-, Lein- oder Walnussöl. Immer mehr Ernährungsexper-

ten empfehlen übrigens Rapsöl, weil es Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in einem günstigen Verhältnis kombiniert.

Die leichte Sommerküche ist nicht zwingend kalorienarm.

Vorsicht Kalorienfalle!

Auch wenn das viele denken und im Herbst staunen, wenn sie mehr wiegen als im Frühling, obwohl sie im Sommer nur «leicht» gegessen haben. Eine Choriatici Salata, ein griechischer Bauernsalat mit Feta, oder eine Insalata caprese mit Mozzarella können Kalorienbomben sein, weil der Käse bis zu 25 Prozent Fett enthält und kalorienreicher ist, als die meisten annehmen. Wer im Sommer nicht nur leicht, sondern auch kalorienarm essen will, sollte auf Kalorienfallen wie Nüsse oder Schinkenstreifen im Salat achten und Milchprodukte massvoller geniessen als im Winterhalbjahr.

Obwohl wir in den Sommermonaten leichter essen, müssen wir unseren Körper dennoch mit genügend Ballaststoffen, Eiweissen, Fetten, Kohlenhyd-

DENNER EXTRA-TIPP



Sommersalat mit Banane

Zubereitung:

Für die Sauce Crème fraîche mit Essig und Curry verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker abschmecken. Mischsalat in vier Schüsseln verteilen. Mais abtropfen lassen und Zucchini klein würfeln, beides mit der Sauce mischen und auf den Mischsalat verteilen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und auf den Salat legen.

Zubereitungszeit etwa 15 Minuten.

Zutaten für 4 Personen

- ✓ 1 Becher Demi Crème fraîche
- ✓ 5 EL Apfelessig
- ✓ 2 EL Currypulver
- ✓ Salz, Pfeffer, wenig Zucker
- ✓ 1 Beutel Mischsalat
- ✓ 2 Dosen Maiskörner
- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 2 Bananen

raten, Mineralstoffen, Vitaminen und Wasser versorgen. Wer sich ausgewogen, abwechslungsreich und vielseitig ernährt, macht vieles richtig. Wie so oft kommt es auf das richtige Verhältnis an. Der Speisezettel ist im Sommer so abwechslungsreich wie nie: ein Zaziki

zum Souvlaki-Spiess, ein Salat, ab und zu ein Fisch vom Grill, eine orientalische Gemüsepfanne, eine kleine Käseplatte mit Trauben und Nüssen. Und die meisten Gerichte sind schnell zubereitet – so bleibt Ihnen mehr Zeit, den Sommer zu geniessen...

IM SOMMER ESSEN DIE MENSCHEN ANDERS

Das Essen ist nur lauwarm!



Fotos: rufmännche/bil

Haben Sie diese Situation auch schon einmal erlebt? Beispielsweise auf einer griechischen Insel. Sie sitzen gemütlich in der Taverne, geniessen den romantischen Sonnenuntergang und freuen sich auf Ihre Pikilia, eine Platte voller lauwarmer Vorspeisen – bis sich am Nebentisch jemand lauthals beschwert, das Essen sei lauwarm. Die Menschen rund um das Mittelmeer essen im Sommer, wenn die Temperaturen oft

weit über 30 °C steigen, fast alles lauwarm, vor allem tagsüber. Und abends essen sie kaum vor 22 Uhr, weil es noch zu warm ist. Dafür geniessen sie es bis tief in die Nacht hinein. Meistens essen die Menschen im Mittelmeerraum nur kleine Portionen, dafür in mehreren Gängen. So bleibt ihnen mehr Zeit für das gesellige Beisammensein und ihr Körper kann das Essen in Ruhe gründlich verdauen.

Denner Maiskörner 340 g



1.65

Mischsalat Finesse

küchenfertig, Herkunft siehe Verpackung, 200 g



2.20

Denner French Salatsauce mit Kräutern, 1 Liter



3.95

Lachs essen macht glücklich



WISSENSWERTES Wild- oder Zuchtlachs?

An der Frage, ob Wildlachs besser schmeckt als Zuchtlachs, scheiden sich die Geister. Wildlachs hat weniger Fett, sein Fleisch ist aromatischer und fester, weil er seine Muskeln besser trainiert hat – darum muss Wildlachs aber nicht zwingend besser schmecken. Entscheidend ist, wie Sie ihn essen wollen. Wenn Sie daraus ein Lachsbrötchen mit allem Drum und Dran (siehe «Weniger ist mehr») machen, eignet sich Zuchtlachs besser; wenn Sie ihn ohne etwas geniessen, schmeckt Wildlachs besser. Die Farbe verrät nicht, ob ein Lachs wild aufgewachsen ist oder gezüchtet wurde. Ein Beispiel: Ein Sockeye ist sehr dunkel, ein Ostseelachs viel heller – trotzdem sind beide Wildlachs. Die Farbe hängt davon ab, was ein Lachs frisst. Der Sockeye bevorzugt Krebse und Garnelen mit rotem Farbstoff in der Schale, der Ostseelachs andere Fische.

PRIMESS
premium line

Carpaccio de saumon

Lachs Carpaccio mit Parmigiano Reggiano und gewürztem Olivenöl, 100 g



5.95

Herr und Frau Schweizer lieben Lachs

Früher weigerten sich arme Leute, Lachs zu essen, heute ist Lachs eine Delikatesse. Seit mehr als 20 Jahren müssen wir Lachs züchten, weil Flüsse und Meere fast leer gefischt sind.

Vor etwas mehr als 100 Jahren war Lachs noch alles andere als eine Delikatesse und galt in ganz Europa als Arme-Leute-Essen. Mitte des 19. Jahrhunderts protestierten

Lehrjungen in London, weil sie zu oft Lachs essen mussten; gegen Ende des 19. Jahrhunderts vereinbarten norddeutsche Hausangestellte vertraglich, nicht mehr als zwei Mal in der Woche Lachs essen zu müssen. Lachs war mehr als reichlich vorhanden – allein im Rhein, der damals fischreich war, wurden Jahr für Jahr bis zu 85 000 Tonnen Lachs gefangen. Er galt als Brotfisch der kommerziellen Fischerei.

Das hat sich seit Anfang des 20. Jahrhunderts geändert. Zum ei-

Ein Lachs sorgt für Schlagzeilen

nen, weil die Fischer die Flüsse leer fischten, zum anderen, weil die Industrie das Wasser verschmutzte und Wasserkraftwerke oder Staudämme den Weg der Lachse zu ihren Laichplätzen versperrten. In Basel, wo in den 1920er-Jahren noch 120 Lachse

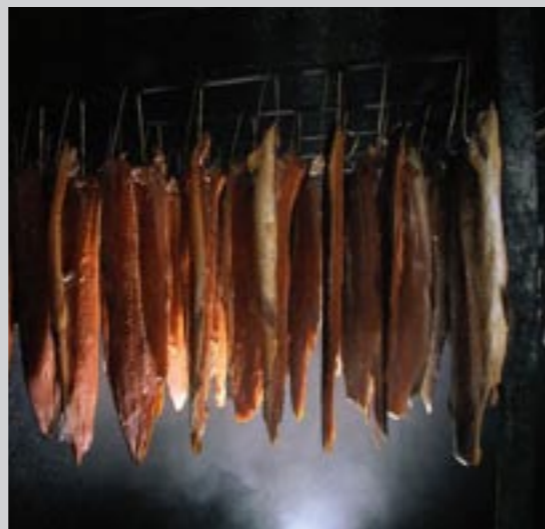
DENNER EXTRA-TIPP

Weniger ist mehr

Fast zwei Drittel des Lachses, den wir essen, sind geräuchert. Die meisten von uns belegen damit Brötchen oder Toast. So weit, so gut, doch fehlt da nicht noch etwas? Viele bestreichen ihr Brötchen oder ihren Toast mit Senf oder Meerrettichschaum, dekorieren den Lachs mit Zwiebeln oder Kapern und beträufeln ihn mit Zitrone. Das schmeckt zwar durchaus, aber zu wenig nach Lachs – und das ist schade. Alle Beilagen müssen

milder sein, um mit dem Lachs geschmack nicht zu konkurrieren, sondern ihn zu ergänzen und zu unterstützen. Zu Lachs harmonisieren beispielsweise ein Rührei, kalte Spargeln oder frischer Blattspinat ausgezeichnet. Und am besten schmeckt Lachs immer noch ohne etwas, vielleicht

auf einem Stück Vollkornbrot, das genügt. Manchmal ist weniger wirklich mehr.



DENNER EXTRA-TIPP

Lachs-Nudel-Topf

Lachs in Würfel schneiden. Zucchini mit dem Sparschäler längs in Streifen ziehen. Viel Wasser aufkochen und salzen. Pappardelle begeben und etwa



neun Minuten lang al dente kochen. Zucchettistreifen in den letzten zwei Minuten mitgaren. In der Zwischenzeit Öl in beschichteter Bratpfanne erhitzen, Lachswürfel darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten, herausnehmen. Zwiebel begeben und dünsten. Noilly Prat, Bouillon und Mascarpone dazurühren, aufkochen. Lachs dazugeben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill vom Zweig zupfen und dazugeben. Pappardelle ab-

Zutaten für 4 Personen:

- ✓ 400 g Lachsfilet, frisch oder aufgetaut
- ✓ 2 Zucchini
- ✓ Salz, weisser Pfeffer
- ✓ 400 g Pappardelle
- ✓ 1 TL Sonnenblumenöl
- ✓ 1 Zwiebel, fein geschnitten
- ✓ ½ dl Noilly Prat
- ✓ 1 dl Gemüsebouillon
- ✓ 100 g Mascarpone oder Doppelrahm
- ✓ 2 Dillzweige, nach Belieben

giessen und sorgfältig mit der Sauce mischen.

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten.

im Jahr gefangen wurden, sank die Ausbeute bis 1958 auf 13 Lachse. Seither ging den Fischern nur noch selten ein Lachs ins Netz. Als im Oktober 2008 ein weiblicher Lachs aus dem Rhein gefischt wurde, war das den nationalen Medien eine Schlagzeile wert.

Heute gilt Lachs als Delikatesse. Weil nicht mehr ausreichend Lachse in unseren Flüssen und Meeren leben, um die hohe Nachfrage zu befriedigen, werden sie seit mehr als 20 Jahren in Marikulturen gezüchtet. Marikulturen sind Netzgehege im freien Meer oder in offenen Buchten, wo die Lachse ungefähr 18 Monate lang leben, bis sie schlachtreif sind. Die ersten Lachszüchter machten noch einiges falsch. Sie sperrten beispielsweise zu viele Fische in die Gehege und behandelten alle flächendeckend mit Antibiotika, wenn einzelne Fische erkrankten. Dies ist heute zum Glück anders.

Zuchtlachs aus nordeuropäischen Fischfarmen kann beden-

kenlos gegessen werden. Dort werden Antibiotika nur verab-

Jedes Jahr ein Kilogramm Lachs

reicht, wenn es sein muss. Die Schweiz importierte 2007 knapp 6700 Tonnen Lachs, wie das Bundesamt für Umwelt bestätigt, vor allem aus Norwegen, Dänemark und den Niederlanden. Lachs steht ganz oben auf unserem Fischspeisezetteln; jede Schweizerin, jeder Schweizer isst im Durchschnitt knapp ein Kilogramm im Jahr, etwa zwei Drittel davon Zuchtlachs. Ob Zucht- oder Wildlachs besser schmeckt, darüber streiten sich die Gelehrten (siehe «Wild- oder Zuchtlachs?»).

Am liebsten essen wir Lachs geräuchert. Die Schweiz führte letztes Jahr rund 4500 Tonnen Rauchlachs ein, wie der Präsident des Verbandes Schweizerischer Lachsräuchereien in einem Radiointerview erzählte. Traditionell wird der gesalzene Lachs zwei oder drei Tage lang konser-

viert und dann einen oder zwei Tage lang im Rauch über dem Holzfeuer geräuchert, um ihn länger haltbar zu machen. Weil Zeit Geld ist, wird Lachs immer häufiger wie Schinken in Chromstahlöfen geräuchert. Das geht schneller – und der Rauchlachs schmeckt trotzdem fast so aromatisch wie im Holzrauch geräuchert.

Lachs enthält ungesättigte Fettsäuren, beispielsweise Ome-

Ausgewogen ernähren mit Lachs

ga-3, die fettlöslichen Vitamine A und D, die wasserlöslichen Vitamine B12 und Pyridoxin sowie zahlreiche Mineralstoffe. Darum ist Lachs, ob natürlich gross geworden oder in einer Marikultur gezüchtet, wichtig für die ausgewogene Ernährung. Ausserdem sorgt Lachs für gute Stimmung: Serotonin, von vielen als Glückshormon bezeichnet, baut auf einer Aminosäure auf, die im Lachs vorkommt. Lachs essen macht also glücklich...

Sockeye Wildlachs

geschnitten, 100 g



4.95

Norwegischer Räucherlachs

geschnitten, 150 g



3.95



Das Beste vom Schwein

WISSENSWERTES

Schwein gehabt!

Wenn jemand Glück hat, sagen wir gerne «Mensch, du hast aber Schwein gehabt». Schweine gelten bei uns als Glücksbringer. Genauso wie vierblättrige Kleeblätter, die aber viel seltener sind – wer eines findet, braucht dafür Glück. Aber Schweine gibt es ja viele... Woher stammt also die Redewendung «Schwein gehabt!»? Wie so oft streiten sich die Gelehrten auch über dieses Thema. Die einen verweisen auf den mittelalterlichen Brauch, dem Letzten in einem Wettbewerb ein Schwein als Trostpreis zu schenken, die anderen führen die Bedeutung auf den Wert eines Schweins zurück. Einfache Bauern, die im Mittelalter hohe Steuern (Zehnten) abliefern mussten, waren mehr als glücklich, wenn sie wenigstens ein Schwein besaßen. Damit konnten sie ihre Familie ernähren und durch den langen und harten Winter bringen.



Was haben Bündner Rohschinken, Parmaschinken, Pata Negra und Schwarzwälder Schinken gemeinsam? Sie schmecken ausgezeichnet zu Melonen oder mit einem Stück Brot. Hier hören aber die Gemeinsamkeiten auf.

Rohschinken ist nicht gleich Rohschinken. Die einen werden seit Jahrtausenden gesalzen oder gepökelt, um sie lange haltbar zu machen, die anderen luftge-

trocknet oder geräuchert. Eines aber haben alle diese Verfahren gemeinsam: Milchsäurebakterien lösen einen biochemischen Prozess aus. Dabei reift das Schweinefleisch langsam, wird mürbe und entwickelt sein typisches, unverwechselbares Aroma. In kälteren und feuchteren Regionen wird Rohschinken eher geräuchert, in wärmeren und trockeneren Regionen eher luftgetrocknet.

Konkret: Schwarzwälder Schinken wird geräuchert, Bündner Rohschinken, Parmaschinken

oder Pata Negra werden luftgetrocknet. Weshalb? Im luftfeuchten Schwarzwald drohen Schimmelpilze, das gepökelt Fleisch zu verderben. Räuchern konserviert das Fleisch, schützt die Oberfläche vor Pilzen und verleiht dem Rohschinken seinen Geschmack. Im Bündnerland, in Italien und in Spanien, wo die Luft trockener ist als im Schwarzwald, kann der Schinken langsam trocknen, oft mehr als ein Jahr lang. Das Verfahren hat also mit dem Klima zu tun.

DENNER EXTRA-TIPP

Schinkenküchlein

Zutaten für 12 Stück

- ✓ Muffinblech mit 12 Vertiefungen
- ✓ Öl für die Form
- ✓ 150 g Schwarzwälder Schinken
- ✓ 350 g gekochte Kartoffeln, vom Vortag
- ✓ 30 g Primess Macadamia
- ✓ 6 Thymianzweige
- ✓ 1 Ei
- ✓ 1 Eigelb
- ✓ 1,5 dl Milch
- ✓ Pfeffer
- ✓ Muskat

Zubereitung

Alle Vertiefungen des Muffinblechs einfetten und mit Schinken auskleiden. Ofen auf 160 °C vorheizen. Kartoffeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Macadamia-Nüsse hacken, Thymianblätter von den Zweigen streifen und beides mit den Kartoffeln in die Vertiefungen verteilen. Ei, Eigelb sowie Milch verquirlen, würzen und in die Vertiefungen giessen. Muffinblech in die Ofenmitte schieben und die

Küchlein 25 Minuten lang backen.

Tipp: Heiss oder lauwarm zum Apéro servieren. Die Küchlein reichen mit Salat und Brot auch als Mahlzeit für zwei oder drei Personen.



Die Bergluft macht's aus

Fangen wir mit unserem Bündner Rohschinken an. Nur der besonders vollfleischige Hinterschinken einheimischer Edelschweine ist dafür gut genug. Ihr Fleisch wird vier bis sechs Wochen lang in eine Marinade aus Gewürzen und Salz eingelegt und anschliessend fünf bis sieben Monate lang in der klaren Bergluft luftgetrocknet. In dieser Zeit wird der Rohschinken mehrmals in seine typische Form gepresst. Mit dem Lufttrocknen verliert Bündner

Rohschinken etwa die Hälfte seines Wassergehalts. Deshalb ist er lange haltbar, schmackhaft und zart.

Schweine, die für Parmaschinken geschlachtet werden, müssen mindestens neun Monate alt sein und 150 Kilogramm wiegen. Der Salzmeister reibt ihre Keulen leicht mit Meersalz ein, danach liegen sie 100 Tage im Kühlraum. In dieser Zeit nimmt der Schinken Salz auf und verliert Wasser. Anschliessend wird er gewaschen in eine Lagerhalle mit gegenüberliegenden

Fenstern gehängt und trocknet im Luftstrom weiter aus. Nach insgesamt zehn bis zwölf Monaten Reifezeit sticht ein Prüfer mit einem spitzen Pferdeknochen in den Schinken und prüft Geruch sowie Konsistenz. Nur einem Prosciutto di Parma, der diesen Test besteht, wird die fünfzackige Krone der Herzöge von Parma als Qualitätssiegel eingebrannt.

Dunkel, würzig und fett

Die Spanier nennen ihren Jamón Ibérico auch Pata Negra, weil

iberische Schweine meistens eine schwarze Klaue haben. Die Schweine leben halbwild im Wald und ernähren sich am liebsten von Eicheln. Sobald sie geschlachtet sind, wird ihre Keule ganz, mit Eisbeinstück und Klaue, zugeschnitten und kurz getrocknet. Anschliessend lagert der Schinken 12 bis 38 Monate lang in einem kühlen Keller und wird regelmässig rundum mit Salz eingerieben. Weil die Schweine halbwild aufwachsen, ist ihr Fleisch dunkler, würziger und fetter als andere Rohschinken.

Schwarzwälder Schinken wird zuerst trocken gepökelt, also mit Kochsalz oder Nitritpökelsalz eingerieben, und dann mit Knoblauch, Koriander, Pfeffer und Wacholder gewürzt. Anschliessend wird er in der Rävucherkammer über frischem Nadelholz geräuchert, beispielsweise über Fichte oder Tanne. Nach dieser intensiven Räucherung reift der Schinken noch zwei oder drei Wochen lang an der frischen Luft. Schwarzwälder Schinken hat eine schwarzbraune Schwarte, schmeckt besonders kräftig und eignet sich deshalb perfekt für unsere Schinkenküchlein.

Denner Bündner Rohschinken

geschnitten, 110 g



4.75

Schwarzwälder Schinken

150 g



4.95

Original Parma-Schinken

100 g



7.65

Primess Pata Negra Jamón Ibérico Bellota

Spanischer Rohschinken, 24 Monate gereift, ca. 80 g, per 100 g



11.99

Grana Padano

ca. 220 g, per kg



18.00

Denner Spargelspitzen

geschält, 185 g



1.95

Denner Gurken

670 g



1.60

Domaine de Valmont Grand Cru Morges rouge AOC

2008, Waadt, Schweiz, 6 x 70 cl



8.95

Unser täglich Brot schmeckt frisch am besten

Andere Kantone, andere Brote

Kaum ein Land kennt so viele Brotsorten wie wir. Je nach Zählweise sind es mit allen regionalen Spezialitäten bis zu 300. Dazu kommen Brote, die für besondere Feste und Tage gebacken werden. Wer ein gewöhnliches Weiss- oder Ruchbrot kauft, erhält meistens ein sogenanntes Zürcherbrot – ein einfaches ovales Brot mit schrägen Einschnitten und goldbrauner Kruste. Doch daneben gibt es zahlreiche andere Brote, die im ganzen Land beliebt sind, zum Beispiel das Tessinerbrot aus Weissmehl und Pflanzenfett, das Walliserbrot aus Roggenmehl oder die ringförmige Graubündner Bracciadella aus Roggen- und Weizenmehl. Die Deutschschweizer essen mehr dunkle Brote als die Westschweizer und Tessiner, aber gutes Brot kennt keine Kantonsgrenzen.



Fotos: Shutterstock, Sebastian Duda/adam.golabek

Wir essen zwar viel weniger Brot als früher, aber die meisten von uns können sich eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ohne Brot kaum vorstellen. Vor allem, wenn es frisch gebacken ist.

Das täglich Brot, das dich ernährt, ist mehr als Gold und Perlen wert», steht an der Fassade einer Bäckerei in Winterthur. Diese Weisheit bringt auf den Punkt, wie wertvoll Brot

für die Ernährung ist: Einerseits ist Getreide reich an Kohlenhydraten und sättigt nachhaltig, andererseits versorgt es uns mit Ballaststoffen, pflanzlichen Eiweissen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Wer regelmässig Vollkornbrot isst, kann Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Störungen vorbeugen.

Die Strafe der Bäckerzünfte

Auf dem Gebiet der Schweiz wird seit rund 5500 Jahren Brot

gebacken. Das älteste bekannte Brot aus dem Jahr 3530 vor Christus fanden Archäologen in Twann am Bielersee, wo Pfahlbauer ihre Häuser am Seeufer oder gar im Wasser bauten. Dort backten sie flaches Brot auf heissen Steinen und bedeckten es mit Asche. Mit der Zeit entwickelten die Menschen ihre Backmethoden weiter. Im frühen Mittelalter besaßen die Klöster landauf, landab die grössten Backstuben. Der Ofen des Klosters St. Gallen soll gross genug

DENNER EXTRA-TIPP

Zutaten für eine Springform mit 26 cm Ø:

- ✓ 9 dl Milch
- ✓ 200 g Brot, altbacken
- ✓ 90 g Zwieback
- ✓ Butter für die Form
- ✓ ½ Beutel Denner Studentenfutter
- ✓ 4 EL Apfelsaft
- ✓ 80 g Schokolade
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 2 Eier
- ✓ 160 g Zucker
- ✓ 1 Beutel Vanillinzucker
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 1 TL Zimtpulver
- ✓ 1 Messerspitze Muskat, gerieben
- ✓ 150 g Mandeln, gemahlen
- ✓ Puderzucker

Brottorte

Zubereitung

Heisse Milch über Brot giessen, 1 Stunde einweichen. Zwieback zerbröseln, Form einbuttern, mit Bröseln ausstreuen. 100 g Sultaninen und 30 g weisse Mandeln aus dem Studentenfutter sortieren. Sultaninen im Apfelsaft einweichen, Mandeln zu Stäbchen schneiden. Schokolade fein reiben. Zitronenschale abreiben. Ofen auf 200 °C vorheizen. Eier, Zucker, Vanillinzucker und Salz schaumig schlagen. Zitronenschale, Zimt, Muskat, Sultaninen, Schokolade

und gemahlene Mandeln dazugeben. Überschüssige Milch abgiessen, Brot pürieren, unter die Eiercreme mischen. Teig in Form geben, Mandelstäbchen darauf verteilen. 80 Minuten backen.



rutundriebli

Ein Viertel dieses Getreides ist Brotgetreide, vor allem Weizen, aber auch Roggen, Dinkel, Emmer und Mischel, eine Mischung aus Roggen und Weizen. 75 Prozent unseres Mehls werden zu Halbweiss-, Ruch-, Spezial-, Vollkorn- oder Weissbrot sowie Backwaren verarbeitet, der Rest für Produkte wie Müesli und Cerealien oder zu Hause verwendet. Weissmehl ist noch am beliebtesten, immer mehr Menschen kaufen aber dunkle Brote, vor allem in der deutschsprachigen Schweiz.

So bleibt Brot länger frisch

Brot schmeckt frisch am besten. Damit es möglichst lange frisch bleibt, bewahren Sie es in einem Behälter mit Luftlöchern auf; entweder in einem Brotkasten oder in einem Brottopf aus Steingut. Bewahren Sie das Brot mit der Schnittfläche nach unten auf und halten Sie den Brotkasten oder Brottopf immer sauber, sonst bildet sich wegen der Krümel Schimmel. Bei einer Zimmertemperatur von 18 bis 20 Grad Celsius hält sich frisches Brot tagelang. Achtung: Brot trocknet im Kühlschrank schnell aus – Sie können es aber in einem Gefrierbeutel tiefgefrieren und wochenlang aufbewahren.

gewesen sein, um 1000 Laibe gleichzeitig zu backen.

Als immer mehr Menschen in Dörfern oder Städten lebten und ihre Nachfrage nach Brot wuchs, übernahmen Bäcker die Brotproduktion von den Klöstern. Sie organisierten sich in Zünften und legten strenge Richtlinien für die Brotqualität und die Sicherheit der Öfen fest. Bäcker oder Müller, die diese Richtlinien missachteten, wurden im Dorf- oder Stadtzentrum in einem Weidenkorb über einer Jauchegrube öffent-

lich zur Schau gestellt. Wer sich aus dieser misslichen Lage befreien wollte, musste aus dem Korb in die stinkende Grube springen, zur grossen Freude der vielen Schaulustigen.

Das Brot der armen Leute

Im Mittelalter war reines Weissmehl, das aus dem Innern des Getreidekorns gemahlen wird, am teuersten. Darum streckten manche Müller ihr Weissmehl mit Kalkpulver oder Knochenmehl. Ärmere Menschen mussten sich

mit dunklem Mehl aus den äusseren Schichten des Korns begnügen. Wenn die Ernte schlecht war, mischten die Bäcker Eicheln, Kastanien und Wurzeln darunter, manchmal sogar Sägemehl. Trotzdem ernährten sich viele damals hauptsächlich von Brot: Im 16. Jahrhundert ass eine Klostermagd 700 bis 950 Gramm täglich, das ist fünf bis sechs Mal mehr als heute.

In unserem Land bauen noch 25'000 Bauernbetriebe Getreide auf 279'700 Hektaren Land an.

Tessinerbrot

360 g



1.90

Krustenkranz

300 g



1.90

Le Tradition

360 g



2.95

Halbweissbrot

500 g



1.25

Hirtenbrot

350 g



2.40

Buttergipfel

45 g



-.80

Laugenzopf

300 g



2.50

Butterzopf

500 g



3.40