

1. Thema: Brot kennt jede und jeder

Brot. Du kennst es in vielen Formen. Als Brotlaib, als Brötchen oder Brezel, mal fluffig frisch, mal getrocknet, mal heller, mal dunkler, mal mit und mal ohne Körner.

Welches Brot schmeckt dir am besten? Hast du ein Lieblingsbrot?

Wir essen Brot als Frühstücks- oder Pausenbrot, am Tisch oder auf der Hand für zwischendurch.

Für viele von uns gehört Brot zur alltäglichen Ernährung. Wir nennen es daher ein Grundnahrungsmittel. Brot gehört schon seit sehr, sehr langer Zeit zum Essen der Menschen dazu.

Schon Jesus brach vor 2 000 Jahren das Brot und reichte es den Jüngern: „Nehmt und esst alle davon.“

Und noch viel, viel früher, vor über 10 000 Jahren in der sogenannten Jungsteinzeit, gab es auch schon Brot. In Pfahlbausiedlungen im Bodensee wurde vor rund 5 000 Jahren schon so wie hier Getreide gemahlen und Brot gebacken.

Der Beruf der Bäckerin oder des Bäckers entstand erst im Mittelalter vor rund 1 000 Jahren. Doch was ist Brot überhaupt?

2. Thema: Brot wird gebacken

Einfaches Brot besteht aus Getreide und Wasser. Wir nehmen heute noch Hefe sowie etwas Salz hinzu. Getreide wird zu Mehl gemahlen und mit Wasser und etwas Hefe und Salz zu einem Teig geknetet.

Hefe ist ein winzig kleiner Pilz, der im Teig das Brot beim Backen schön fluffig macht und es lecker riechen und schmecken lässt. Wir nennen Hefe ein Triebmittel. Schau, wenn der Teig aufgeht, dann arbeitet die Hefe. So schnell geht es nur im Film. „Unser“ Hefeteig steht über Nacht und muss in den Kühlschrank, damit er so aufgeht.

Dann wird der Teig so geformt, wie du magst. Und nun ab in einen Backofen oder ans Feuer, um das Brot zu backen. Hier wird aus dem Brotteig ein dünner Fladen.

Du kennst das vielleicht auch vom Stockbrot. Teig machen, an den Stock kleben und überm Feuer backen. Lecker! Frisches, warmes Brot!

Das Brot aus dem Laden oder aus der Bäckerei kommt bei uns meistens aus solchen Backstuben. Alles etwas größer und von Bäckerinnen und Bäckern gemacht.

Aus gemahlenem Getreide – dem Mehl – wird Teig. Der Teig wird geformt und Brote oder anderes Gebäck im Ofen gebacken und gleich im Laden verkauft. Frisch schmeckt es am besten.

3. Thema: Vom Getreide zum Brot

Hierzulande wird Brot häufig aus dem Mehl von Weizensorten oder Roggen und manchmal auch aus Gerste oder Hafer gemacht.

Hier wird ein Weizenfeld geerntet. Und das ist ein Mähdrescher. Er mäht die Pflanze am Boden ab und trennt die Weizenkörner vom Rest der Pflanze. Körner hier, Stroh dort ... und abgeerntet ist das Weizenfeld.

Das war zu Zeiten unserer Urururgroßeltern noch sehr viel mühsamer als mit dem Mähdrescher.

So sehen Weizen und Roggen aus. Das hier nennt man Ähre, da sind die Körner dran, und gemahlen ist das Weizenmehl weiß.

Wird nicht nur das Weiße im Kern, sondern das ganze Korn mit Schale gemahlen, nennen wir das Vollkornmehl oder nach dem Backen Vollkornbrot. Das ist etwas dunkler und sehr gesund.

Körner werden in einer Mühle gemahlen. Früher wurden die Mahlsteine oft mit Wind oder Wasser angetrieben. Heute geht das elektrisch.

Dabei entsteht eine große Auswahl unterschiedlicher Mehle. Verschiedene Getreidesorten, unterschiedlich fein gemahlen und als Vollkorn- oder Weißmehl.

4. Thema: Andere Länder, andere Brote

Schon in unseren Nachbarländern sehen Brote anders aus und schmecken anders als bei uns. Hier, das kennst du auch: Es ist ein französisches Baguette. Das ist ein Ciabatta-Brot aus Italien. Das Geräusch kennst du sicher auch: Genau, Knäckebrot. Es kommt aus Schweden im Norden Europas.

Auch italienische Pizza ist eine Art belegtes Brot ... oder anatolisches Gözleme. Es ist ein gefülltes Brot.

Das ist ein Fladenbrot. Wir nennen diese flachen Brote so, weil sie wie ein Fladen oder manchmal auch so dünn wie ein Pfannkuchen sind. Vor langer Zeit waren alle Brote solche Fladen.

Die meisten Brote auf der Welt sind auch heute noch Fladenbrote. Sie werden oft ohne Hefe gebacken, der Teig geht also nicht auf und bleibt flach.

Oder sie werden auf einer heißen Unterlage und nicht im Ofen gebacken. Fladen sind auch praktisch, wenn du statt mit Besteck nur mit den Händen isst. Wie hier in einigen afrikanischen Ländern.

Oft wird auch anderes Mehl als Weizen oder Roggen verwendet oder damit gemischt. Wie hier in Mexiko wird beispielsweise Brot aus Maismehl oder hier in Indien aus Hirsemehl gebacken.

Im Schweizer Kanton Tessin galt das Mehl von Esskastanien lange als Grundnahrungsmittel und als Grundlage für Brot aus Kastanien.

5. Thema: Überfluss, Knappheit, Hunger

„Brot für die Welt“ heißt eine christliche Hilfsorganisation. Brot ist wichtig für die Welternährung. Welternährung oder Ernährungssicherheit bedeutet, dass alle Menschen auf der Welt genügend zu essen haben und nicht hungern müssen.

Leider ist in vielen armen Regionen der Welt aber nicht genügend Essen da, oder es ist zu teuer, um es zu kaufen. So müssen sehr viele Menschen – auch Kinder – auf der Welt hungern.

Manche haben so wenig zu essen und sind so unterernährt, dass sie krank werden. Jeder zehnte Mensch auf der Welt ist unterernährt, und mehrere Millionen Kinder sterben Jahr für Jahr an Hunger.

Wie kann das sein, dass Nahrungsmittel wie Getreide und Reis so ungerecht und ungleich auf der Welt verteilt sind?

Hier werden Menschen zu dick, und in Entwicklungsländern sterben sie an Hunger. Das müsste nicht sein, wenn Geld und Nahrung auf der Welt gerechter verteilt wären.

Getreide und Reis sind gleich teuer für arme wie für reiche Länder, und so kommt es zum Mangel an Nahrungsmitteln und zu Hunger.

Wie könnte eine gerechtere Welt aussehen?

6. Thema: Brot in den Religionen

Brot hat auch in den Religionen wie dem Christentum, dem Judentum und dem Islam eine große Bedeutung.

So beten Christinnen und Christen.

Jesus selbst sagte: „Ich bin das Brot des Lebens.“ Und in der Bibel wird an vielen Stellen über Brot gesprochen.

In christlichen Gottesdiensten bedeutet das Brot das Gleiche, als wenn Jesus unter uns wäre.

Im Judentum wird ungesäuertes Brot, das Matze, während des Pessachfestes gegessen.

Auch der jüdische Schabbat wird mit einem Zopfbrot begrüßt. Es heißt Challa und wird von der ganzen Familie gegessen.

Brot ist im Islam sehr wichtig und wertvoll. Im Fastenmonat Ramadan wird die Pide nach Sonnenuntergang allen gereicht und darf beim abendlichen Essen nicht fehlen.

7. Thema: Gesundes Brot selbst backen

Mia, Amira und Elias backen heute ihr eigenes Brot für ein Frühstück mit der Klasse.

Elias backt ein kugelrundes Vollkornbrot. Das ist gesund. Amira backt ein Fladenbrot aus Weizenmehl, und Mia backt ein viereckiges Roggenbrot.

Die Brote bestehen aus Mehl aus der Gegend sowie aus biologischem Anbau. Hier die Hefe und noch ein wenig Salz.

Die Zutaten in eine Schüssel geben.

„Habt ihr noch etwas vergessen?“ „Wasser?“ ... Jaaa, Wasser! Lauwarm muss es sein. Und jetzt kneten. Auf die Plätze, fertig, los ... Das macht Spaß ...

So, jetzt muss die Hefe arbeiten. Den Teig stehen lassen. „Gute Nacht, Teig ...“

Am nächsten Morgen ist der Teig schön aufgegangen, und die drei formen ihre Brote. Elias seinen Teig kugelrund ... Amira ihren Teig zum Fladenbrot ... und Mia gibt ihren Teig in eine viereckige Form ...

Ab in den vorgeheizten Backofen. Und bis zu einer Dreiviertelstunde bei rund 200 Grad backen, bis alles schön knusprig ist.

Jetzt können alle mit frischem Vollkornbrot, Fladenbrot und Roggenbrot frühstücken! Mmh, so lecker ...

Probiere es doch auch. Dein Lieblingsbrot zu backen ist gar nicht so schwer.