



## Brot für Brüder – und Schwestern

Brot backen ist ein Vergnügen für die ganze Familie. Und noch viel mehr: Selbst gemachtes Brot ist gesund, günstig und meist viel feiner als gekauftes.

Andrea Fischer Schulthess (Text), Marianne Botta Diener (Rezepte), Claudia Linsi (Fotos)

**ALEXANDER UND ANNA BEIM KNETEN**  
Backen macht schon den Kleinsten grossen Spass.

Die Masse klebt so wunderbar an den Fingern. Und an den Backen. Und am Gaumen. Alexander (21 Monate) werbelt hoch konzentriert an seinem Teig-Batzen herum. Denn heute ist Backtag bei den Dieners. Marianne Botta Diener, Kinderernährungsexpertin und sechsfache Mutter (auch frischgebackene – mit Manuel, 5 Wochen), schwört auf selbst gemachtes Brot. Und zwar aus Vollkornmehl.

Die ETH-Lebensmittelingenieurin weiss warum: «Im Vollkornbrot steckt das volle

Programm des Kornes, vor allem wenn es zusätzlich mit Weizenkeimen angereichert ist.» Es enthält Nahrungsfasern, die lange satt machen, Eiweissbausteine, lebensnotwendige Fettsäuren und Mineralstoffe. Nicht zu vergessen die Nervenvitamine der B-Gruppe. Sie sind besonders wichtig für die Konzentration, einen guten Schlaf, die Blutbildung und den Aufbau von Haut und Haaren. «In den Weizenkeimen steckt auch sehr viel Folsäure. Und von diesem wichtigen B-Vitamin hat einer von drei Schweizerinnen und Schweizern zu wenig», erklärt Marianne Botta Diener.



**MAMA ZEIGT, WIE ES GEHT.**  
«Selbstgebackenes Brot ist nicht nur billiger, sondern auch besonders fein.»

**WÄHREND SEIN MAMI** schon den nächsten Teig mischt, hat Alexander entdeckt, dass man beim Kneten auch Türme bauen kann. Seine Schwester, die vierjährige Anna, spielt lieber Teig-auf-die-Tischplatte-knallen. Kein Wunder gefällt vor allem den kleineren Kindern das Backen so gut: hier dürfen sie mit allen Sinnen mitarbeiten. Je engagierter sie den Teig bearbeiten, umso besser. Denn gut geknetet ist halb gebacken. Das ist vor allem bei Vollkornteig wichtig, weil dieser mit weniger Hefe gebacken werden soll, damit er besonders lange aufgehen kann.

Der Grund: Es dauert vier bis sechs Stunden, bis das wertvolle Eisen darin freigesetzt wird. Leider wird in den meisten Bäckereien aus wirtschaftlichen Gründen auf eine so lange Teigruhe verzichtet, mit der Folge, dass das Brot trocken wird und das Eisen darin nicht vom Körper aufgenommen werden kann.

**DER ERSTE TEIG** ist mittlerweile so weit, dass die Kids ihre Zöpfchen daraus formen können. Jetzt kommen auch die Grösseren gern dazu, schliesslich will jede und jeder sich etwas ganz besonders Feines backen. Livia, die Kindergärtnerin der Familie, fin-



**BUCHTIPP:**  
«Woher kommt unser Brot? Mein erstes Bilderwissen». Anne Ebert, Ilka Sokolowski, ab 4 Jahren. Mit Klappen, Seiten zum Herausziehen und Riesenpanorama zum Ausklappen. Edition Buecherbaer im Ar, Januar 2005 FR. 23.60

### XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

#### Schweizer Korn- und Brotmuseum

Rund um Echallens steht ein Lehrpfad für Kinder von 5 bis 12 Jahren zur Verfügung. Anhand der Geschichte eines Kindes, das seine Brotschnitte sprechen hört, lernen die Kids viel Wissenswertes rund ums Brot.

La Maison du Blé et du Pain  
Place de l'Hôtel de Ville 5, 1040 Echallens  
Tel.: 021 881 50 71, [www.maison-ble-pain.com](http://www.maison-ble-pain.com)

#### Mühlerama Tiefenbrunnen

Ein Rundgang über vier Stockwerke folgt dem Weg vom Korn zum Mehl. Die laufende Mühle ist ein Erlebnis für Auge, Ohr und Nase.  
Seefeldstrasse 231, 8008 Zürich  
Tel.: 044 422 76 60, [info@muehlerama.ch](mailto:info@muehlerama.ch)

#### [www.kinder-essen.ch](http://www.kinder-essen.ch)

Homepage von Marianne Botta Diener mit vielen Tipps



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
Hauptsache, keiner geht mit leerem Magen aus dem Haus.

det die Flechterei langweilig. Sie modelliert lieber ihren ganz persönlichen Brotfisch. Anna und Alexander stibitzen noch ein letztes Häppchen Teig, bevor das Blech mit den kleinen Meisterwerken in den Ofen wandert. Ihre Mutter lässt es gelassen geschehen. Naschen ist hier erlaubt.

**ENTGEGEN** der weit verbreiteten Meinung macht roher Hefeteig kaum Bauchweh, zumindest nicht in diesen Mengen. «Und falls sie doch mal einen Blähbauch davon bekommen, ist das ja auch nicht wirklich schlimm», meint die erfahrene Mutter und Expertin pragmatisch.

«Allerdings gibt es einen ganz anderen Grund, warum Kinder unter einem Jahr keine rohen Vollkornprodukte essen sollten: Allergiegefährdete Kids aus entsprechend vorbelasteten Familien können bei einem zu frühen Konsum von rohem Getreide eine Nahrungsmittel-Allergie gegen Getreide entwickeln.» Deshalb gilt auch: Für Kleine gibt es kein Brot, das mit ganzen, ungemahlene Körnern versetzt ist, die beim Ba-

cken in der Mitte roh bleiben – sondern nur solches aus fein gemahlenem Mehl.

**DOCH WIE SCHAFFT ES MARIANNE BOTTA** eigentlich, ihre Kinder von dunklem Brot zu überzeugen? Kids sind ja bekanntlich meist keine Vollwertfans. Eine wichtige Rolle



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
Und fertig sind die Meisterwerke.

**DEIN HEFT**  
Hast du eine gute Idee? Möchtest du mit deinen Freunden etwas ganz besonderes Erleben? Dann schick uns deinen Vorschlag. Vielleicht laden wir dich schon bald ein und du und deine Freunde erscheinen auf diesen Seiten. Melde dich unter: xxxx

spielt dabei sicher die Gewohnheit. Doch es gibt noch eine andere Erklärung dafür, warum vielen Kindern das gesunde Gebäck nicht schmeckt: «Manches Vollkornbrot, das man in den Läden bekommt, ist nicht gerade schmackhaft. Selber backen ist darum nicht nur billiger, sondern auch eine Möglichkeit, zu wirklich feinem Brot zu kommen.» Das Mehl muss jedoch frisch gemahlen sein. Denn die wertvollen ungesättigten Fettsäuren werden schnell etwas ranzig und bitter. Kinder reagieren darauf sehr empfindlich.

Deshalb lohnt es sich auch, nach Möglichkeit frisch gemahlenes Mehl aus dem Reformhaus zu holen. Doch bei aller Mühe des Bäckers oder der Bäckerin: Wie gern ein Kind welches Brot hat, hängt letztlich immer auch von den Vorlieben jedes einzelnen ab. Und die sind schliesslich so verschieden wie die Kinder selbst.

«*Zothecas spinosus fermentet Caesar, quod quinquennalis concubine miscere Augustus, semper Medusa senescret satis besndsnadn. nnas,n*

«Deshalb braucht es auch keine allzu sturen Regeln. Auch ungesundes Weissbrot kann durchaus mal erlaubt sein», lacht die Multi-Mutter. Eigentlich sei es ganz einfach. Mit den Tipps des kleinen Frühstücks-Zweimalers sind Kids wunderbar für den Tag gerüstet: Frühstück und Znüni bilden dabei eine Einheit. Darin enthalten sein sollten Brot (oder Flocken und Cerealien), Milchprodukte und Früchte. Wie diese Nahrungsmittel auf die beiden Mahlzeiten verteilt werden, spielt dabei keine Rolle. Das darf jedes Kind selber entscheiden. Wenn ein Kind beim Frühstück mal nur eine Ovo hinunterbringt, soll es einfach beim Znüni mehr zulanglen – «Hauptsache, keiner geht am Morgen mit leerem Magen aus dem Haus».

**APROPOS LEERER MAGEN:** Inzwischen zieht ein verlockender Duft durch das Haus. Die erste Ladung ist fertig gebacken, und die Kinderschar im Alter zwischen zwei und zwölf versammelt sich am Tisch. Nur der neugeborene Manuel schlummert wohligh auf dem Arm seiner Mami. Doch schon bald wird auch er sicher hingebungsvoll mit seinen älteren Schwestern und Brüdern im Teig wühlen und sich sein Zöpfchen backen. Oder seinen Fisch. Oder sein Auto.

## VOLLKORNZÖPFCHEN À LA BOTTA



300 g Weissmehl, 700 g Vollkornmehl, 1 EL Salz auf dem Tisch oder in einer Schüssel mischen. 1 EL Zucker, ½ Würfel Hefe und 1 dl zimmerwarme Milch vermengen, mit nochmals etwa 4,5 dl Milch auffüllen und das Ganze in ein Loch in der Mitte des Mehls geben.

150 g Butter in einem Pfännchen bei niedriger Temperatur schmelzen lassen und gleichmässig auf den Mehlwall giessen. Alles mit einer Hand zusammenfügen, dann mit beiden Händen tüchtig kneten und 4 – 6 Stunden unter einem feuchten Tuch gehen lassen. In jeweils ca. Tennisball-grosse Portionen aufteilen und Zöpfchen flechten. 1 Ei verquirlen, Teig damit bestreichen und so lange bei 200° C backen, bis die Zöpfchen beim Klopfen auf den Boden hohl klingen (ca. 15 bis 20 Minuten).  
**Varianten:** Pistazienkerne, gehackte Dörrtomaten oder -aprikosen, Pinienkerne oder Speckwürfel in die Zöpfchen einarbeiten.

## DREI PAUSENBRÖTCHEN



### Ganz schön fit!

2 Galakäse-Ecken, ½ geraffelte Karotte  
Brötchen beidseitig bestreichen und die mit der Röstiraffel geriebene Karotte auf das Brötchen streuen.

### Mexikanisch

½ reife Avocado, 1 EL Hüttenkäse, Trocomare (Würzsalz), ein Hauch von Chili, evtl. etwas Kresse  
Avocadofleisch mit der Gabel zerdrücken, mit dem Hüttenkäse mischen und würzen. Brötchen beidseitig mit der Füllung bestreichen und mit Kresse bestreuen.

### Für Fleischtiger

¼ dünn geschnittene Pouletbrust, 1 EL Magerquark, ½ EL leichte Mayonnaise  
Quark und Mayo zusammen verrühren und Brötchenhälften damit beidseitig bestreichen. Mit der Pouletbrust belegen.