

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 5: SOS für Frauenherzen

Artikel: Ein starkes Stück Brot
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557708>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ein starkes Stück Brot

Lange Zeit war es ein Geheimtipp in der Schweiz – nur wenige Bäcker buken noch A.Vogel-Brot. Nun können Sie es wieder kaufen – gesund wie eh und je, frischer und genussvoller als je zuvor: A.Vogel Bio-Brötchen, Bio-Holzofenbrot und sogar A.Vogel Bio-Croissants.

«Das Brot, das mir vorschwebte, sollte einen wunderbaren Duft in sich bergen und diesen nicht, wie so viele Brote, durch den Kamin der Bäckerei entweichen lassen.» Alfred Vogel wusste genau, was er wollte, als er das «Vogel-Brot» zu entwickeln begann. Vollkornbrot sollte es sein, «aus dem ganzen Korn mit all seinen wichtigen, gegenseitig aufeinander abgestimmten Gehaltsfaktoren», «aus biologisch gezogenem Getreide», das Mehl dazu möglichst in Steinmühlen gemahlen. Gut schmecken sollte es, lange

frisch bleiben und «wirkliches Brot» sein. Schliesslich hatte er auf seinen ausgedehnten Reisen beobachtet, dass in Griechenland und Mexiko, bei den Arabern und den Indianern solches Brot als Fladen oder Laib gebacken wurde und es ihnen «schöne, unverdorbene Zähne und ein gutes Knochensystem» bescherte.

Nichts gegen Weissbrot, aber ...

Weissbrot ist etwas Feines, weiss jeder, der ein frisches französisches Baguette oder ein knuspriges italienisches Ciabat-

Knusprig braun, fein gewürzt und im Holzofen gebacken: A.Vogel-Brot ist nun wieder «in aller Munde».



ta zu schätzen weiss. Andererseits wird Weissbrot aus von der Kleie befreitem Weizenmehl (Auszugsmehl) gebacken und enthält somit hauptsächlich so genannte «leere Kohlenhydrate» – nichts ausser Kalorien. Weissbrot liefert die für seine Verwertung im Körper notwendigen Vitamine und Mineralstoffe nicht mit – das bedeutet, der Körper bekommt zwar Energie, aber die lebensnotwendigen Baustoffe müssen aus den Reservespeichern oder aus anderen Nahrungsmitteln genommen werden. Zudem enthält weisses Brot keinerlei Ballaststoffe, die wir für eine geregelte Darmtätigkeit brauchen.

Aber Franzosen, Italiener und Griechen essen auch Weissbrot und leben doch angeblich so gesund? In diesen Ländern nimmt Brot eine andere Stellung ein als bei uns. Es ist kein Grundnahrungsmittel, sondern lediglich eine leckere Ergänzung des Mahls. Wer sich wie ein Südländer ernährt, nimmt reichlich Vitamine, Pflanzenfasern und Mineralien aus Gemüse, Obst und Fisch zu sich – da schadet eine Scheibe Weissbrot dazu natürlich nichts.

Warum Vollkorn?

Vollkornmehl enthält im Gegensatz zu kleiefreiem Mehl mehr Eiweiss, Mineralstoffe, Fett, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Weissbrot liefert Kohlenhydrate aus Einfachzuckern, die schnell ins Blut übergehen und damit einen hohen Insulinausstoss hervorrufen. Der Blutzucker fällt genau so schnell ab, wie er angestiegen ist – daher ist man nach dem Brötchen mit Konfitüre auch recht schnell wieder hungrig. Insulin bewirkt übrigens auch, dass Fett in die Zellen eingelagert wird.

Kohlenhydrate aus Vollkorn dagegen sind «gute» Mehrfachzucker, die langsam verdaut und etappenweise ins Blut abgegeben werden. Dadurch steigt der Blutzucker nicht über normal, es muss



nur wenig Insulin ausgeschüttet werden, und man bleibt länger satt.

Nur im ganzen Korn steckt alles drin, was der Körper braucht.

Sitzkissen und Wandfarbe

Das «weisseste aller Brote» (Reklame in New York, 1950), das amerikanische Brot, musste häufig Alfred Vogels Spott über sich ergehen lassen. Die Konsistenz erinnerte ihn an Schaumgummi. Als Sitzkissen könne man es wohl benutzen, meinte er, «denn als solches mag es weich und angenehm sein.»

Zum Essen aber sei es wohl kaum geeignet, denn sogar die Insekten hielten sich von den Mehlsäcken fern. Das Weissmehl eigne «sich besser zum Weisseln der Wände als für ein wahrhaft gesundes Brot», stellte er an anderer Stelle fest, «denn es sah weisser Kreide so ähnlich, dass es niemandem aufgefallen wäre, wenn man es zum Tünchen verwendet hätte.» Selbst die hungrigste Maus, so spottete Vogel, würde sich wohl kaum an einem solchen «toten» Mehl vergreifen.

Fredy backt Alfreds Brot

Kein Wunder also, dass für die Herstellung des «neuen» A.Vogel-Brot ein Mann ausgewählt wurde, der es sich zum Ziel gemacht hat, den Stellenwert des Brotes als echtes, wertvolles Grundnahrungsmittel aktiv zu fördern, aus Überzeugung natürliche Rohstoffe einsetzt und nach traditionellen Methoden arbeitet.

Unsere deutschen Leser können «Original A.Vogel-Sanibrot» selbst backen. Die Backmischung bekommen Sie bei:
Alfred Stüber GmbH
Postfach 70 50
72734 Reutlingen
Tel. 07121 960 80
Fax 07121 960 820
E-Mail:
info@stuebers.de
Internet:
www.stuebers.de

Fredy Hiestand, Präsident der «Fredy's AG» in Baden und Bäcker aus Leidenschaft, möchte «Brot essen (wieder) zum lustvollen Erlebnis machen».

Das Herz des Getreides

Fredy Hiestand kann nicht begreifen, warum man heute dem Brot das nimmt, was es erst zum wertvollen Grundnahrungsmittel macht: den Weizenkeim. Dieser ist überaus vitamin- und vitalstoffreich, enthält insbesondere viel Vitamin E (Tocopherol), und zudem wertvolle Eiweisse und Fette. Da er bei unsachgemässer Lagerung aber ranzig werden könnte, wird er meist entfernt und fehlt bei etwa 97 Prozent der Schweizer Mehle.

Stattdessen wird der hochwertige Keim für Kosmetikprodukte oder Tierfutter verwendet. Nur da wo er hingehört, nämlich im Brot, fehlt er. Bei «Fredy's» wird er den Brotrezepten wieder hinzugefügt. «Wie einfach wäre es doch, das Getreide-

dekorn, das die Natur uns spendet, völlig natürlich sein zu lassen», meinte Alfred Vogel. Aber er wusste auch: «Allerdings braucht es mehr Geschicklichkeit, ein schmackhaftes Vollkornbrot zuzubereiten als ein Weissbrot.»

Gesunde Gipfeli

Bei Fredy's hat man diese Geschicklichkeit – dennoch brauchte es eine längere Entwicklungszeit, bis die A.Vogel-Bio-Backwaren zur vollen Zufriedenheit ausfielen.

Alexander Jenny, bio-begeisterter Geschäftsführer bei Fredy's, hat sich ihrer besonders angenommen und berichtet mit leuchtenden Augen von den erreichten Erfolgen. Sogar ein fein-knuspriges Croissant wurde entwickelt, das auch Menschen schmecken darf, die auf ihre Gesundheit besonders achten müssen.

Gesunde Gipfeli – ist das nicht ein Widerspruch in sich? Die buttrigen Hörnchen sind zwar beliebt, aber eben auch reich an Cholesterin und gesättigten Fettsäuren. A.Vogel Bio-Gipfeli aber werden – das ist das Geheimnis – mit Bio-Margarine und Bio-Olivenöl gebacken. Das heisst: ein hoher Anteil an gesunden und cholesterinsenkenden ungesättigten Fettsäuren.

Ob denn das Backen mit Olivenöl nicht eine ziemliche Herausforderung gewesen sei, will ich von Alexander Jenny wissen. Er nickt, aber sein breites Lächeln verrät schon, dass sie erfolgreich gemeistert wurde. Michael Leutwyler, Produkt-Manager bei Fredy's, erläutert, dass man eine ganze Weile nach dem richtigen Öl gesucht habe.

«Sehr kräftige Öle, die ähnlich wie gute Weine einen individuellen Geschmack haben, dominieren beim Backen zu sehr. Wir haben schliesslich ein feines italienisches Olivenöl gefunden, das aromatisch ist und dennoch so neutral, dass ich meinen Gipfel morgens mit Konfitüre

Backen im Holzofen erfordert viel Wissen und Geschicklichkeit. Ist die Hitze zu hoch, verbrennt das Brot, ist sie zu klein, wird es nicht durch, ist sie unregelmässig, gelingt es erst recht nicht.



oder Honig und am Abend mit Käse oder Schinken geniessen kann.»

Ausgewogene Mischung – lange Reife

A.Vogel Bio-Backwaren werden mit mehreren Getreidesorten aus biologischem Anbau hergestellt. Dinkel, Weizen, Hafer, Roggen, Reis und Gerste werden frisch vermahlen, zum Teil gekeimt und mit Quellwasser zum Teig verarbeitet. Ein sehr hoher Anteil der Mehle ist Vollkorn, und gewürzt wird natürlich mit A. Vogel Herbamare.

Auf traditionelle Methoden wird auch bei den A.Vogel-Bio-Backwaren grosser Wert gelegt. Das bedeutet beispielsweise, dass mit «langer Teigführung» gearbeitet wird. Was heisst das? Fredy Hiestand gebraucht einen Vergleich, der auch einem Laien einleuchtet: «Wie guter Wein oder Käse braucht Brotteig einen Reifungsprozess. Dieser Vorgang führt zur Bildung von wichtigen Säuren im Teig, zu einem abgerundeten Geschmack, und das Brot bleibt lange frisch.»

Aus dem Holzofen

«Bei uns wird noch mit Liebe gebacken», meint Michael Leutwyler bei unserem Rundgang durch die Bäckerei. Das stimmt sicherlich – aber auch mit viel Fleiss und körperlichem Einsatz!

Der Bäcker am Arbeitstisch, wo gefüllte Croissants hergestellt werden, hat zwar Zeit für einen kleinen Scherz, aber die flinken Finger hören dabei nicht auf, perfekte Hörnchen zu formen. Und Fredy Hiestands Sohn am Holzofen, wo auch die A.Vogel-Brote gebacken werden, schiebt frische Brote auf Steinplatten in den heissen Ofen, holt sofort darauf eine Ladung fertiger Laibe heraus und flitzt Sekunden später zur Feuerung, um zwei grosse Buchenscheite nachzulegen. Das Backen im Holzofen erfordert viel Wissen und noch mehr Fingerspitzengefühl. Aber es sorgt auch für jenen «wunderbaren Duft».

Frisch zum Bäcker

A.Vogel-Bio-Backwaren werden bei «Fredy's» zu etwa 80 Prozent gebacken und dann sofort nach dem Abkühlen in einen Tiefkühlschlaf versenkt. Gefroren bekommt sie der Bäcker, der vor Ort die «A.Vogel-Vertretung» hat, und backt sie fertig, so dass sie zu jeder Stunde frisch über den Tresen gehen kann.

Dass tiefgefrorenes Brot nicht von geringerer Qualität ist als «frisches», sondern im Gegenteil sogar besser schmecken kann, erklären die Fachleute Jenny und Leutwyler so: In der Bäckerei wird ein Brot durchgebacken, und zwar in aller Frühe. Kommt es am Morgen um acht zum Verkauf, ist es schon etwa fünf Stunden alt – und hat entsprechend an Feuchtigkeit verloren. Am Nachmittag kann es schon recht trocken sein.

Das Brot zum Tiefkühlen dagegen wird nur vorgebacken – es hat schon etwas Farbe, jedoch noch keine Kruste, damit diese durch das Einfrieren nicht absplittert. Der innere, weiche Teil ist bedeutend saftiger als bei fertig gebackenem Brot – auch wenn der Laib zu einem beliebigen Zeitpunkt fertig gebacken wird. Dieses Brot, das dann vielleicht ein, zwei Stunden bevor Sie es kaufen, gebacken wurde, ist also tatsächlich viel frischer – und das schmeckt man auch.

Probieren Sie «genussvoll gesund»

Das frische Brot in der Tüte mit dem charakteristischen A.Vogel-Grün bekommen Sie bei ausgewählten Bäckereien – von der «Boulangerie de Salavaux» in 1585 Salavaux bis zur «Bäckerei Bisegger» in 9500 Wil. Eine Liste der Bäckereien finden Sie auf den Internet-Seiten von «Fredy's» – und die wächst und wächst! Sollte im Moment kein Vertragsbäcker in Ihrer Nähe sein, können Sie das Brot auch direkt über www.brotpost.ch bei Fredy's frisch bestellen.

• CR



Die Liste der Bäckereien, die A.Vogel-Brot führen, finden Sie im Internet unter : www.avogel.ch/Aktuelles