

Schreibaufgabe „Brot“:

Von klein auf bin ich mit Vollkornbrot aufgewachsen. Dort, wohin es meine Eltern beruflich verschlagen hatte, gab es ein solches Brot aber nur im Reformhaus. „Steinmetzbrot“ wurde es genannt – warum auch immer. Was man in der Pfalz „Schwarzbrot“ nannte, war allenfalls ein Graubrot, aber keinesfalls das, was meine norddeutschen Eltern bevorzugten.

Später in Hamburg waren sie allerdings nicht mehr so konsequent, sondern sie kauften bis zuletzt gerne das „Nur hier“-Brot einer Hamburger Großbäckerei mit vielen Filialen, und da bevorzugt das Gerster Brot, ein graues Kastenbrot mit einer leckeren Rinde. Ich erinnere mich gut, dass ich als Teenager Unmengen davon vertilgen konnte, am liebsten mit Traubenzucker auf gebutterten Scheiben. Wie ich auf so eine verrückte Idee gekommen bin, weiß ich nicht mehr, aber Traubenzuckerbrot war lange mein familiäres Alleinstellungsmerkmal und mein Vater beschrieb noch im hohen Alter, wie ich das Aufstreuen des Traubenzuckers (mit Vitaminen darin!) zelebrierte und ihn durch leichtes Pusten auf der Scheibe verteilte. Auf Vollkornbrot bevorzugten meine Schwestern und ich Schokoladenstreusel, so sehr, dass es mehr als einmal ein von unseren Eltern verhängtes „Schokoladenstreusel-Embargo“ gab.

Als Studentin stieg ich radikal auf Vollwerternährung um und aß zum Frühstück Getreidemüsli aus geschroteten oder aber eingeweichten und gekeimten Körnern. Etwas Brot kaufte ich auch, im Reformhaus (Bioläden gab es noch nicht), aber hauptsächlich experimentierte ich mit Getreidebreien. Wenn in der Küche unseres Studentenwohnheims ein Topf mit einer breiartigen Pampe auf dem Herd köchelte, wussten meine Mitbewohner schon, dass dieses Essen nur von mir sein konnte. Niemals hätte ich regelmäßig Weißbrot gegessen – viel zu ungesund aus Weißmehl, ohne die natürlichen Ballaststoffe und Mineralien...

Nur auf Reisen in südliche Länder blieb mir nichts anderes übrig als das lokale Weißbrot zu verzehren – und ich gebe zu, es schmeckt mir bis heute sehr gut, vor allem mit Rotwein und Käse beim Sonnenuntergang am Strand. Dennoch, ein leises Gefühl von „ungesund“ ist damit immer verbunden, und wenn man nicht zusätzlich viel Obst und Gemüse verzehrt, zeigt sich das ja auch an einer Tendenz zur Verstopfung...

Zu Hause, hier in Göttingen, sind wir seit Jahrzehnten Liebhaber des Backhaus-Brot. Zu Anfang wohnten wir noch in Geismar und haben dort im Altdorf in dem kleinen ersten Laden des Backhausteams unser Brot gekauft. Später sind wir auch aus Herberhausen immer noch nach Geismar gefahren, um dieses wunderbare Vollkornbrot zu kaufen – Haferbrot, Dreikornbrot und schon damals Sonnenblumenbrot. So ein frisches Backhausbrot reichte in unserer 5köpfigen Familie nicht lange – schon nach einem Abendbrot war es nur noch halb. Inzwischen sind wir nur noch zu zweit, aber das Sonnenblumenbrot vom Backhaus muss es, vor allem für meinen Mann, immer noch sein. Nach Geismar müssen wir dazu schon lange nicht mehr fahren, aber immer ist ein extra Weg damit verbunden, denn im Dorfladen von Herberhausen gibt es das nicht. Ich selbst teste gerne auch mal andere Brotsorten vom Backhaus, doch mein Mann ist da sehr konservativ und ruft auch schon mal bei Boyer im Ostviertel an, um „ein Sonnenblumenbrot vom Backhaus“ zurücklegen zu lassen.

Vor einigen Jahren versuchte ich mich mal in „basischer Ernährung“, um im Rahmen eines Kurses „Basenfasten“ meinen Körper zu „entsäuern“ und ein paar Kilo abzunehmen. Dass es dabei viel Gemüsegerichte gab, kam mir sehr entgegen, aber die Aussage, dass Brot als Säurebildner gilt und nur einen sehr geringen Teil der basischen Kost ausmachen darf, fand ich sehr ärgerlich. Frühstück ohne Brot geht ja noch gerade, da ich immer noch ein Fan von Obst, Müsli und Getreidebreien bin, aber Abendessen ohne Brot? Sehr gewöhnungsbedürftig und auf Dauer nichts für mich...

Esther