

Als man das Brot mit einem Beil zerschlagen musste

Brot galt früher als das Hauptnahrungsmittel. Um Brennholz zu sparen, buk man es nur wenige Male im Jahr – auch in den Waadtländer Alpen. Die Flange war dort bis Mitte des 19. Jahrhunderts das einzige Brot, das die Bevölkerung verspies.



Der Dorfofen von Kippel im Lötschental: Im Wallis etwa war das Brotbacken bis Anfang des 20. Jahrhunderts eine Angelegenheit der Dorfgemeinschaft und der Ofen war Gemeingut. Foto: Emile Dunand, Mediathek Wallis, Martigny

Text: Stephanie Schnydrig

Illustrationen: Simone Zaugg

Mehl, Wasser, Salz und ein Triebmittel: Aus diesen denkbar einfachen Zutaten wird seit Jahrtausenden Brot gebacken. Bevor die industrielle Hefe in der Mitte des 20. Jahrhunderts Einzug in die Bäckerstuben hielt, hatte man als Triebmittel vor allem Sauerteigansatz genutzt. Entdeckt haben den Sauerteig die alten Ägypter. Dank ihnen wurde aus steinharten Getreidefladen fluffiges Gebäck. Der Trick: Sie liessen den Teig vor dem Backen mehrere Tage stehen. Natürlich vorkommende Milchsäurebakterien und

Hefepilze sorgten währenddessen dafür, dass er gäerte und aufging. Dieser Prozess ist übrigens der Namensgeber für das Brot: Der Begriff stammt vom althochdeutschen «prôt» ab, was so viel wie «Gegorenes» heisst.

Der «Brötli graben»

Jeder Kanton, jedes Tal, ja zum Teil jedes einzelne Dorf in der Schweiz hat eine eigene Brotsorte. Aber auch ein «Brötli graben» lässt sich ausmachen: Während in der Deutschschweiz eher die dunkleren Sorten auf den Teller

kommen, isst man in der Romandie und im Tessin hellere Sorten.

Ein Beispiel eines uralten hellen Brotes ist die Flange. Sie stammt aus dem über 1000 Meter über Meer gelegenen Gebiet der Waadtländer Alpen rund um Les Diablerets. Flanges bestehen aus Mehl, Wasser, Salz, Sauerteig und Schweineschmalz; manchmal gab man auch Kartoffel- oder Saubohnenmehl hinzu. Dieses Brot produzierte man nur zwei- bis dreimal im Jahr. Meistens dann, wenn der Metzger geschlachtet hatte und Schmalz für das Brot lieferte.



1. Tag: 100 g Weizenmehl mit 100 ml lauwarmem Wasser in einer mittelgrossen Schüssel vermischen. Diese mit einem Teller abdecken und bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Tag: Wiederum 100 g Weizenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser untermischen, abdecken und ruhen lassen.



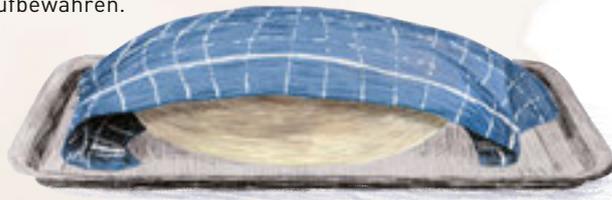
3. Tag: Nun sollten sich im Sauerteigansatz bereits Bläschen und ein säuerlicher Geruch gebildet haben.



4. Tag: Zum letzten Mal 100 g Weizenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser untermischen, abdecken und ruhen lassen.



5. Tag: Der Sauerteigansatz ist nun fertig. Für den Teig 50 g Ansatz, 500 g Mehl, 40 g Schmalz, 1 TL Salz und ca. 350 g Wasser vermengen. Daraus ein fladenförmiges Brot kneten. Den übrigen Sauerteigansatz für ein nächstes Mal im Kühlschrank aufbewahren.



6. Tag: Das Brot zudecken und über Nacht aufgehen lassen. Anschliessend (mit einem Finger oder einem Glas) in der Mitte ein Loch formen. Das Brot bei 200 °C backen, bis seine Kruste goldbraun ist.



Um das Brot für die Lagerung im Speicher aufzuhängen, drückte man bis in die 1950er-Jahre ein Kuhhorn in die Mitte des Teiges und stach damit ein Loch aus.

Das seltene Backen der Waadtländer war kein Einzelfall: Um Brennholz zu sparen, buk man Brot früher nur wenige Male im Jahr. Dann aber gleich in 100-facher Ausführung: Die Dorfbewohner wechselten sich in den Backstuben in Schichten ab und nutzten die Ofenwärme rund um die Uhr. Der Nachteil allerdings ist offensichtlich,

wie in einem Artikel über die Flange aus dem späten 19. Jahrhundert von Alfred Majeux zu lesen ist: «Dieses Brot wird hart wie Stein. Man zerschlägt es mit dem Beil und taucht Brösel und Stücke in lauwarme Buttermilch.»

Der Geschmack der Alpen

Kurze Vegetationszeiten, spärliches Land für den Ackerbau und verstreute Siedlungen prägten früher den Speiseplan der Menschen in den Alpen. Dieses kulinarische Erbe ist heute wegen der Entvölkerung der Alpen und wegen der Globalisierung gefährdet. Es zeichnet sich durch eine Mischung aus regional vorhandenen Rohstoffen, spezifischen Zubereitungsarten, Haltbarmachungsmethoden und rituellen Bräuchen aus. In dieser Serie machen wir Lust auf inzwischen fast vergessene Speisen.