

Brot wirft man nicht weg, und sei es noch so alt, lautet eine alte Weisheit. Das ist auch nicht nötig, Altbackenes lässt sich vielfältig verwenden. Zum Beispiel als Paniermehl, für das man getrocknetes Brot an der Bircherraffel reibt; in einem verschlossenen Einmachglas hält es sich mehrere Wochen. **Be-
liebt ist die Brotsuppe:**

In Butter geröstete Brotstücke werden mit Rüebli, Sellerie, Lauch, Zwiebeln und Bouillon gekocht, püriert, mit Rahm verfeinert und mit Käse bestreut serviert. Für Ramequin werden Brotreste in Scheiben geschnitten, lagenweise mit Käse in eine Form geschichtet, mit Ei-Milch-Guss beträufelt und gebacken. Für Frotzelschnitten wendet man alte Brotscheiben in einer Ei-Milch-Mischung, bis sie gut feucht sind und brät sie dann in Butter goldbraun.

Annemarie Wildeisen

FOTOS: ANDREAS FAHRNI



WIE VIEL BROT BRAUCHEN WIR?

Brot ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Auch ernährungswissenschaftlich nimmt Brot eine zentrale Stellung ein, denn **seine Nährstoffzusammensetzung deckt sich mit den wichtigsten Grundsätzen einer gesunden Ernährung.** Brot besteht rund zur Hälfte aus Kohlenhydraten, zu 30 Prozent aus Wasser, knapp 10 Prozent sind Eiweiss und 10 Prozent machen Nahrungsfasern, Fette und Mineralstoffe aus. Wie viel Brot sollten wir optimalerweise konsumieren? Perso-

nen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit weisen einen Energieverbrauch von etwa 2200 Kalorien pro Tag auf. Decken Sie die Hälfte der empfohlenen Kohlehydratmenge mit Brot ab, entspricht dies einer Tagesration von rund 275 g. Nicht Brot ist in erster Linie verantwortlich für überschüssige Fettpölsterchen, sondern eher der zu üppige Belag!



Edith Koch ist Ernährungswissenschaftlerin bei Coop.