

Sauerteigbrot

Bündner Sauerteigbrot
(heute tragen manche Sauerteigbrote bzw. das Anstellgut einen Namen)

Kulinarische Schätze



graubünden VIVA

Das Wichtigste in Kürze

Sauerteigbrot gehört zur traditionellen Bergbrotkultur Graubündens. Entstanden aus der Notwendigkeit, mit Roggen als Hauptgetreide haltbare Vorratsbrote herzustellen, prägt es bis heute die alpine Brotkultur des Kantons und erfährt derzeit neue Wertschätzung.

Graubünden gehört – gemeinsam mit dem Wallis – zu den klassischen Regionen für reine Sauerteig-Roggenbrote. Da sich reines Roggenmehl nur mit Sauerteig zu Brot verarbeiten lässt, war diese Teigführung die gebräuchlichste. Roggen war neben Gerste das wichtigste Brotgetreide, da er auch in Höhenlagen unter rauen klimatischen Bedingungen zuverlässig wuchs. Gebacken wurde vielerorts nur selten, dafür in grossen Mengen, abgestimmt auf die Vorratswirtschaft.

Sauerteigteige hatten in vielen Familien grosse Bedeutung. Natürlich vorkommende Milchsäurebakterien und wilde Hefen im «Anstellgut» – der Starterkultur für Sauerteig – sorgten für die Gärung. Familien bewahrten diese Kultur auf, pflegten sie über Jahre und gaben sie von

Generation zu Generation weiter. Die langsame Fermentation machte Roggenteige backfähig und verlieh dem Brot sein typisches Aroma, gute Bekömmlichkeit und lange Haltbarkeit. Charakteristisch für Graubünden sind flache Laibe und ringförmige Brote, die rasch trocknen und sich monatelang lagern lassen – wichtig für die Versorgung in langen Wintern und auf abgelegenen Höfen.

Heute stellen Produzentinnen, Produzenten und die Gastronomie Bündner Sauerteigbrote bewusst als regionale Spezialität her. Sie verstehen sie als kulinarisches Kulturgut und Ausdruck einer eigenständigen alpinen Brotkultur. Traditionelle Sauerteigbrote gewinnen wieder an Bedeutung und sind erneut vermehrt gefragt.

Kultur und Geschichte

Sauerteigbrot hat in der Bündner Brotkultur einen festen Platz. Seine Entwicklung ist eng mit der alpinen Landwirtschaft verknüpft, in der Roggen über Jahrhunderte eine Schlüsselrolle spielte. Dank seiner Robustheit eignete er sich besonders für den Anbau in Höhenlagen und wurde bereits in der Römerzeit grossflächig angebaut. Nach dem Zweiten Weltkrieg entstanden zudem spezielle Winterroggen-Sorten, die lange Schneedecken überstanden. Über Jahrhunderte war hart getrocknetes Sauerteig-Roggenbrot Grundnahrungsmittel auf Höfen und Alpen. Man ass es mit Käse, Milch, Suppen oder Trockenfleisch oder weichte es in Kaffee oder Milch ein. Seine Haltbarkeit machte es bis in die 1950er-Jahre zu einem zentralen Bestandteil der Selbstversorgung in abgelegenen Regionen.

Die Grundzutaten der Brote waren lokales Roggenmehl, Wasser, Salz und Sauerteig; je nach Anbauhöhe und regionaler Verfügbarkeit ergänzte man den Teig mit Weizen oder Gerste. Charakteristisch für viele Bündner Sauerteigbrote war zudem die Würzung mit Brotklee (Zigerklee) sowie Fenchel, Kümmel oder Anis. Für Festtage oder besondere Anlässe ergänzte man je nach Saison Baumnüsse, Kräuter, Speck, Zwiebeln oder getrocknete Früchte.

Der seltene Backrhythmus in vielen Tälern prägte Form und Beschaffenheit der Brote. Gefragt waren nahrhafte Brote mit langer Haltbarkeit. Historische Quellen beschreiben eine bemerkenswerte Vielfalt an Brotsorten und Gebäcken, die aus der Lage Graubündens zwischen nördlichen Roggen- und südlichen Weizentraditionen entstand. Sauerteigbrot gilt darin als ursprünglich und naturbelassen.

Sauerteigbrot



Frauen kneteten und formten, Männer kümmerten sich um Holz und Feuer.

Gebacken wurde auf den Höfen, selten in Hausbacköfen, häufiger in gemeinschaftlich genutzten Dorfbackhäusern. Die für das Brotbacken nötigen hohen Temperaturen stellten in freistehenden Steinhäusern ein deutlich geringeres Risiko dar als in den meist aus Holz gebauten Wohnhäusern. Gleichzeitig dienten die Backhäuser auch als Waschhäuser und stellen einen wichtigen Treffpunkt der Dorfgemeinschaft dar. Familien brachten ihren vorbereiteten Teig oder geformte Laibe ins Backhaus, wo die Brote nacheinander gebacken wurden. Das gemein-

same Backen gehörte zum dörflichen Alltag und verband Selbstversorgung mit sozialem Austausch. Die Arbeitsaufteilung folgte meist festen Mustern: Frauen kneteten und formten den Teig und schoben die Laibe ein, Männer sorgten für Brennholz und Ofenfeuer. Den gemauerten Ofen heizte man stark auf und nutzte dann die gespeicherte Hitze in mehreren Backgängen – zuerst für Brot, später für weitere Speisen. Zahlreiche historische Backhäuser sind bis heute erhalten, unter anderem in Zorten, Obersaxen und Flims.

Kulinarische Schätze

Verwendung und Varianten heute

Sauerteigbrot gilt heute als gut verdaubare Delikatesse und wird oft mit regionalen Spezialitäten wie Alpkäse oder Trockenfleisch serviert. Bündner Sauerteigbrote gelten als regionale Spezialitäten und als gelebtes Kulturgut, das bäuerliche Betriebe ebenso wie die Gastronomie bewusst pflegen.

Typische Vertreter sind der Bündner Roggenring sowie das Puschlaver Ringbrot Brasciadèla, das seit dem späten 18. Jahrhundert belegt ist und im Herbst mit Anis gebacken wird. Anis fördert die Verdaulichkeit und wirkt während der Lagerung pilzhemmend. Das Münstertaler Brot Paun Jauer geht historisch auf die regionale Roggenbrotradition zurück, wird heute jedoch meist mit einem Anteil Weizenmehl und Hefe hergestellt.

Mit der stärkeren Verbreitung gezüchteter Backhefe in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts veränderten sich vielerorts die Herstellungs-

weisen. Heute greifen einzelne Betriebe die traditionelle Sauerteigführung wieder auf. In historischen Backhäusern pflegt man alte Methoden und gibt sie in Kursen weiter. Zugleich steht Sauerteig für handwerkliche Qualität, lange Teigführung, Bekömmlichkeit und ausgeprägtes Aroma. Moderne Bäckereien verbinden überlieferte Rezepturen mit neuen Ansätzen, etwa durch den Einsatz alter, nicht standardisierter Berggetreidesorten. Manche führen ihre Sauerteigkulturen über Jahre weiter und geben ihnen eigene Namen.

Aktuelle Darstellungen der Schweizer Brotkultur nennen Graubünden weiterhin als Region, in der traditionelle Sauerteig-Roggenbrote fortbestehen und das Bild eines rustikalen, alpinen Brotes prägen. Auch der Tourismus trägt zur Sichtbarkeit dieser Brotkultur bei: Brotbackkurse und Veranstaltungen stossen auf wachsendes Interesse.



Verein graubündenVIVA
Alexanderstrasse 2
7000 Chur

www.graubuendenviva.ch
info@graubuendenviva.ch

Mit dem Projekt «Kulinarische Schätze» bietet graubündenVIVA den einzigartigen Lebensmitteln des Kantons Graubünden eine neue Bühne. Die «Kulinarischen Schätze» sind eine Einladung an alle, die Vielfalt und den Reichtum der Bündner Küche zu entdecken und zu geniessen.

Für weitere Inhalte besuchen Sie die Seite graubuendenviva.ch/schaetze und folgen Sie graubündenVIVA auf Social Media.