



Schweizerische Brotinformation
Information suisse sur le pain
Informazione svizzera sul pane

Schweizerische Brotinformation SBI
Postfach 7957
3001 Bern
Tel. +41 (0)31 385 72 79
Fax +41 (0)31 385 72 75
info@schweizerbrot.ch

www.schweizerbrot.ch, www.painsuisse.ch, www.panesvizzero.ch

Medienmitteilung

Bern, 13. Januar 2016

Schweizer Brot gehört regelmässig in jeden Menüplan

Brot ist lecker und passt zu allen Essgewohnheiten, ob mit Fleisch, Fisch, vegetarisch oder vegan. Es ist zudem auch sinnvoll und gesund, regelmässig Schweizer Brot zu geniessen. Das zeigen die zwei neusten Fachberichte «Brot in der gesunden Ernährung» und «Der Nährwert von Brot und Getreide» der Schweizerischen Brotinformation auf. Sie sind ab sofort in elektronischer Form auf www.schweizerbrot.ch erhältlich.

Anhand der Lebensmittelpyramide von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE¹ wird im Fachbericht «Brot in der gesunden Ernährung» erklärt, wie sich eine gesunde Ernährung zusammensetzt und was eine vollständige Mahlzeit umfasst. Dabei wird deutlich, Brot ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Es gehört zur dritten Stufe der Pyramide, den Stärkebeilagen. Die Hälfte der täglichen Kalorienzufuhr sollte aus dieser Lebensmittelgruppe stammen. Der Bericht veranschaulicht die breite Auswahl an Schweizer Broten, welche Hauptzutaten und Eigenschaften diese besitzen und dass Brot aus Schweizer Getreide zu jeder Mahlzeit passt. Richtig gelesen, zu jeder Mahlzeit: Wer Brotmahlzeit sagt, denkt meistens an das typisch schweizerische «Café complet». Dabei muss Brot längst nicht einfach Brot mit Beilage sein. Aus Schweizer Brot lassen sich köstliche, süsse oder pikante, warme oder kalte Gerichte komponieren. Der Fachbericht überzeugt mit konkreten Ideen in Kombination mit den verschiedenen Ernährungsformen. Es wird deutlich, Schweizer Brot ist nicht nur ein gesundes, einheimisches Grundnahrungsmittel, es bringt kulinarische Genüsse als Apérohäppchen, raffinierte Vorspeisen, besondere Hauptgänge und sogar feine Desserts auf den Tisch.

In der Schweiz werden pro Jahr und Person über 70 kg Getreide verzehrt. Es lohnt sich die Frage, was wir damit genau konsumieren. Der Fachbericht «Der Nährwert von Brot und Getreide» erklärt, welche wichtigen Nährstoffe mit Brot aufgenommen werden und wie der gesundheitliche Wert des Produktes während dem Verarbeitungsprozess bewahrt wird. In der Schweiz macht Weizen 90% des Brotgetreides aus. Er ist eine wichtige Quelle für Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Haben Sie zudem gewusst, dass Getreide der dritt wichtigste Proteinlieferant in der durchschnittlichen Ernährung in der Schweiz ist? Der Fachbericht erklärt, was im Weizenkorn steckt, wie dieses aufgebaut ist und wie die Nährstoffe im Korn verteilt sind. Bei der Auseinandersetzung mit dem Backprozess wird verständlich, dass die Verarbeitung von Getreide zu Brot nährwertschonend ist und sogar dessen Verdaulichkeit erhöht. Der Leser erhält fundierte Informationen zum durchschnittlichen Nährstoffgehalt sowohl von Schweizer Mehlen wie auch Broten und abrundend wird erklärt, weshalb der glykämische Index kein sinnvolles Mass für die Brotwahl ist.

Diese und weitere Fachberichte sowie aktuellste Informationen rund um Schweizer Brot, Mehl und Getreide finden Sie auf www.schweizerbrot.ch.

¹ Weiterführende Informationen: www.sge-ssn.ch.

Die Fachberichte «Schweizer Brot» werden von der Schweizerischen Brotinformation SBI in enger Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Stephanie Baumgartner Perren, infofood GmbH, und ausgewiesenen Experten der Getreideproduktion und Brotherstellung erarbeitet. Sie greifen die neuesten, gesundheitsbezogenen Erkenntnisse über Getreide, Mehl und Brot auf und stellen deren Bedeutung in einer ausgewogenen Ernährung dar.

Die Fachberichte «Schweizer Brot» sowie weitere Informationen und Links zum Thema Ernährung mit Brot stehen in der Rubrik «Ernährung und Gesundheit» unter www.schweizerbrot.ch bereit. Für Rückfragen und zusätzliche Informationen wenden Sie sich an die Schweizerische Brotinformation, dem Kompetenzzentrum in allen Fragen rund um Brot, Mehl und Getreide.

Downloads

Das Dokument ist in elektronischer Form unter www.schweizerbrot.ch verfügbar.

Kontaktperson

Martina Pieren, Verantwortliche Marketing & Kommunikation

Telefon 031 385 72 79

E-Mail info@schweizerbrot.ch