

# Das Schlehenbrot

**I**n Duisburg werden wir mit einer reichen Auswahl an Brot und süßen Backwaren verwöhnt. Da mögen die Ernährungspostel noch so heftig vor Kohlenhydraten, Gluten und Phytinsäure im Brot warnen - das Vergnügen am Durchprobieren durch unsere Brotvielfalt können sie mir nicht nehmen. Dieser Tage suche ich mal wieder meine heimliche Lieblingsbäckerei in Wanheimerort auf, ihre Kümmel- und Tirolerbrote im Hinterkopf. Doch die Bäckerin empfiehlt mir ihr besonders liebevoll zubereitetes Schlehenbrot. Nanu? Noch nie gehört oder gar probiert! Zuhause recherchiere ich noch vor dem Anschnitt des dunklen Laibs im Internet und erhalte nur einen einzigen Hinweis auf das Buch „Neuer Feldt und Ackerbaw“ von 1581. Darin heißt es, Schlehenbrot „sättiget sehr und machet starck“. Und: „Diesen sawren und strengen Broten köñen arme Leute mit ein wenig Honig/ Reiche aber/ mit Zucker oder Cinnamon leicht ein andern bessern Geschmack machen.“ Rasch überzeugen mich die saftige Krume und die knackige Kruste der ersten Schlehenbrotscheiben. Sie sättigen und sie schmecken auch ohne Honig, Zucker oder Zimt. Ich meine sogar, ich werde schon stärker. Kann aber auch an der Physiotherapie liegen.