

Grahambrot für ältere Knaben

Beim abendlichen Schmaus mit Freunden kam die Rede auf Grahambrot. Ich kenne es aus Jugendtagen, habe es aber lange nicht mehr gegessen. Ein paar Tage später frage ich in der Huckinger Bäckereifiliale, ob man auch Grahambrot führe.

„Grahanbrot?“, fragt die jüngste Verkäuferin großäugig zurück. „Nein“, verdeutliche ich, „Grahambrot, Grahambrot mit m wie Martha.“ Darauf wendet sie sich an die älteste Kollegin: „Ham wir Grahambrot mit m wie Martha?“. Diese meint nach einigem Zögern: „Von Grahambrot hab' ich schon gehört.“ Von der Seite klärt die Verkäuferin mittleren Alters auf: „Grahambrot, das ist so'n Kastenbrot, scharf gebacken, dunkel und mit dicker Kruste!“ Kein Grahambrot, kein Problem. Ich nehme ein Dinkelbrot, ungeschnitten. Also, meine Damen, hier mal ganz unter uns mein Recherche-Ergebnis: Bei Grahambrot handelt es sich heute um ein eher hellbraunes Kastenbrot aus fein gemahlenem Weizenschrot ohne dicke Kruste und ohne die vom Prediger Sylvester Graham (1794-1851) noch verwendeten Bleichmittel.

Es ist magen- und darmfreundlich, es enthält, anders als Vollkornbrot, keine Ballaststoffe und ist reich an B-Vitaminen und Proteinen. Und geben Sie meinen Tipp ruhig an den Meister weiter: Auch Grahambrot ist für ältere Knaben eine von den besten Gaben.