



Innen schön saftig, aussen schön knusprig: Das neue Gemeinschaftsbrot wird aus drei Sorten Bio-Getreide gebacken.

LAIBSPEISE

Vom Land in die Stadt

Grosses B wie Bio, R wie regionale Zutaten, O wie ofenfrisch und T wie Teamwork: Das «Brot», wie dem Laib auf den Leib geschrieben steht, ist ein **Gemeinschaftswerk von fünf kleinen Unternehmen**. Drei Bio-Bauern liefern das Getreide: Werner Siegrist aus Zürich, Karl Richli und Egon Tschol aus Schaffhausen; die Bäckerei Neuhof in Bachs lässt Dinkel-Ruchmehl zu mildem Sauerteig gären und mit den übrigen Zutaten – Emmer-Ruchmehl, Einkorn-Vollkornmehl, Wasser, Salz, Sonnenblumenöl und Gerstenmalz – zu wohlfeil duftenden Laiben werden. Und um den Verkauf derselben kümmert sich der Bachsermärt, ein regionale Produzenten stärkender Betrieb mit Läden in Bachs, Eglisau, Albisrieden, Zürich-Kalkbreite und Zürich-Seefeld. Noch ist das **Gemeinschaftsbrot**, wie es etwas altbacken heisst, ein Pilotprojekt. Doch die Idee – **Stadtbewohner mit Lebensmitteln aus ihrer Region zu versorgen**, hat Zukunftspotenzial und das Ergebnis Suchtpotenzial. Der Teig bleibt lange frisch, die Kruste schön «chröschpelig» und die milde Säure, vereint mit der Süsse des Gerstenmalz, passt zum Zvieri so gut wie zum Zmorge. **KOE**

Gemeinschaftsbrot, zu beziehen über die Dorf- und Stadtläden des Bachsermärt: www.bachsermaert.ch

Fotos



TOMATEN VOR DEM FENSTER HALTEN MÜCKEN FERN

Stechmücken sind ein lästiges Übel des Sommers. Wer sie nicht mit chemischen Sprays bekämpfen will, setzt auf Hausmittel aus der Natur: Die Blätter von Tomatenpflanzen sondern Duftstoffe ab, die Mücken nicht mögen. Deshalb raten Experten, einen Tomatenstock vors Fenster zu pflanzen. Ein Walnussbaum oder Katzenminze haben die gleiche Wirkung. **COS**

GROSIS TIPP

WENN DER MUND BRENNT

Die Schärfe in Chili oder Curry – das Capsaicin – löst sich in Fett und Öl, nicht aber in Wasser. Wer zu scharf gegessen hat, reduziert mit Wasser also nur das Hitzegefühl, nicht aber das Brennen im Mund. Dagegen hilft Olivenöl, Joghurt oder Milch. Eine Alternative: Brot, Reis oder Bananen.