

Gebäckt wird im Holzofen, wann die Temperatur stimmt, entscheidet der Bauch. Bilder: Niklas Thalmann



# «Brot ist kein Glaube, sondern Wissenschaft»

Werner Kast ist Brot-Sommelier. Warum sein Pfänder 6.20 Franken kostet und ihn die 99-Rappen-Brote der Grossverteiler nicht aus der Ruhe bringen.

In Werner Kasts Backstube ist fast alles Handarbeit. Das hat seinen Preis. Die Auswahl reicht von Randenbrot mit Mohn bis zu einem Waldfeenbrot mit einem Hefestamm aus Holzspänen.

Deborah Stoffel

Brot hat in gewissen Kreisen seinen guten Ruf verloren. Wenn es um die richtige Ernährung von Bürolisten geht, dann schwören manche darauf, nur noch sehr wenige oder gar keine Kohlenhydrate zu essen. Oder wenn, dann in der richtigen Reihenfolge, nämlich am Ende der Mahlzeit, wie es etwa die französische Biochemikerin und selbsternannte Glukose-Königin Jessie Inchauspé predigt. Die Bücher mit den Glukose-Hacks der französischen Biochemikerin sind Bestseller. Wer ihr auf Instagram folgt, wird täglich daran erinnert, dass Brot und andere kohlenhydratlastige Lebensmittel maximal als Unterlage dienen – wie bei einem Avocado-Toast.

Gleichzeitig haben in den letzten Jahren die Brot-Aficionados Aufschwung bekommen. Während der Corona-Pandemie haben viele angefangen, zuhause Sauerteigbrot zu backen, manche haben sich bis ins letzte Detail in die Kunst eingefuchst. Und in der gehobenen Gastronomie ist es heute Standard, dass ein hochwertiges Sauerteigbrot aufgetischt wird, mit frisch aufgeschlagener Butter. Als Gast muss man aufpassen, dass man den Bauch nicht schon voll hat, bevor die Vorspeise serviert wird.

Als «naiver Jungspund» im Appenzeller 700-Seelen-Dorf Doch ganz so neu ist das alles nicht. Werner Kast war schon vor 35 Jahren ein Verfechter des Sauerteigs. Als 22-jähriger «naiver Jungspund» hat er damals eine Bäckerei im Appenzeller Reute übernommen. Das Dorf zählt heute knapp 700 Einwohner. Die ers-



ten Jahre als Sauerteig-Bäcker waren nicht einfach. Kast wollte nach einer schlechten Erfahrung als Angestellter sein eigenes Ding machen. In Reute habe ihn mancher für einen Spinner gehalten. Heute seien sie stolz auf ihn, den «Barfuss-Bäcker», dessen Brot in Gourmet-Restaurants aufgetischt wird und dessen Mitarbeiter im kleinen Lädli jeden Kunden kompetent beraten.

Kast hat seit jeher an altbewährten Herstellungsmethoden und qualitativ guten Zutaten festgehalten. Als Fertigbrotmischungen, Backzusätze und auf Effizienz getrimmte Herstellungsmethoden sich immer weiter ausbreiteten, hielt er als einer von wenigen dagegen. Das sei dem Verband sauer aufgestossen. «Weil ich die Dinge beim Namen nannte, nämlich, dass das Brot mit den effizienten Methoden schlechter wird, war ich das schwarze Schaf in der Branche.»

Heute hat sich Kasts Hartnäckigkeit auszahlt. Dass Sauerteigbrot bekömmlicher ist als Hefebrot, ist unterdessen allgemein bekannt. «Wenn wir den Teig fermentieren, dann machen wir das Korn für den Menschen bekömmlich. Darum fermentierten ja die Japaner alles Mögliche.» Die natürliche Gärung setzt voraus, dass dem Teig Zeit gegeben wird, genauso wie der Holzofen Zeit braucht. Da sind im Gegensatz zum Elektroofen keine Timer im Spiel. Nachdem das Holz für etwa 90 Minuten den Ofen geheizt hat, schiebt eine Mitarbeiterin die glühenden Kohlen raus, um Platz für die Brote zu machen. Diese werden im Holzofen dort gebacken, wo vorher die Glut lag. Dann dauert es etwa 45 Minuten, bis die Temperatur stimmt. Wie Kast und

seine Mitarbeitenden das herausfinden? Sie stehen vor die Ofentür und spüren es mit dem Bauch. Im Ofen haben gleichzeitig 100 St. Galler Pfänderli Platz. Von anderen Vollkornbroten nur 70 aufs Mal, weil diese keine Bruchstelle haben sollen, wie es für das St. Galler Brot typisch ist. Die Bäckerei Kast beliefert täglich Lebensmittelläden und Gastrobetriebe mit 300 bis 400 Broten, 100 gehen jeweils vor Ort über die Theke. Im kleinen Lädli wird Kasts Tüftlergeist sichtbar: Zur Auswahl stehen dreissig verschiedene Brote, darunter ein Randenbrot mit Mohn und ein Waldfeenbrot mit einem Hefestamm aus Holzspänen. Doch Kast ist nicht «nur» Bäcker, sondern seit letztem Jahr auch Brotsommelier. An der Richemont-Fachschule in Luzern haben im November 2025 acht Bäcker die erste Schweizer Ausbildung zum Brotsommelier abgeschlossen, darunter Kast. Der berufsbegleitende Kurs dauerte ein Jahr, ähnlich wie bei Weinsommeliers. Seine Abschlussarbeit schrieb er über den Wissenstransfer an seine Mitarbeitenden. Als Brotsommelier könne er den Kunden erklären, wieso welches Brot besser zu welchem Käse, Fleisch und so weiter passt. «Das ist kein Glaube, das ist Wissenschaft, Aroma-Moleküle, die sich gut oder weniger gut kombinieren lassen.»



Kast erzählt begeistert von dieser Wissenschaft. Etwa auch von der neueren Erkenntnis, dass, wenn man Brot zwischen zwei Backsequenzen kühlt, eine stabile Stärke entsteht, ähnlich den Ballaststoffen. «Also Nahrung fürs Mikrobiom.» Kast bäckt seine Brote also erstmal zu drei Vierteln und kühlt sie dann, um sie erst fertigzubacken, bevor er sie verkauft. Das ermöglicht dem achtköpfigen Team auch ein recht grosses Sortiment anzubieten.

«Ich bezahle meine Leute anständig» Als Bäcker ist Kast ein Nachtmensch. Er steht ab ein Uhr nachts in der Backstube, schlafen tut er nachmittags von halb eins bis halb sechs und dann nochmals zwischen zehn und ein Uhr. Ob ihm das keine Mühe macht? «Nein, mir gefällt das richtig gut. Nachts habe ich meine Ruhe, nichts unterbricht mich.» Tatsächlich schaut Kast nicht aus wie jemand, der täglich die Nacht zum Tag macht. Irgendwie scheint dieser Rhythmus zu ihm zu passen. Seine Mitarbeitenden beginnen ihre Schichten gestaffelt ab halb Fünf.

Im Dorf und in der Region hat sich Kast einen Namen gemacht. Er ist nicht mehr «der mit den schrägen Ideen». Was aber heute noch zu reden gibt, sind seine Preise. Ein St. Galler Pfänder hell oder dunkel kostet 6.20

Franken, ein Spezialbrot wie das Randenbrot (250 Gramm) 6.80 Franken. «Hier im Dorf gibt es deswegen immer wieder Diskussionen.» Dann erkläre er den Leuten halt, wieso gutes Brot mehr als 99 Rappen (bei Discounter) kostet. 60 Prozent der Kosten sind bei Kast zum Beispiel Lohnkosten. «Ich bezahle meine Leute anständig.» Und für ein Kilo Holzofenbrot braucht es ein Kilogramm Holz. Pro Jahr sind das 150 Ster, was einer zwei Meter hohen und 75 Meter langen Holzbeige entspricht. Diese kostet 16'500 Franken. Brot sei mehr als Kalorien, sagt Kast. «Brot ist ein Stück Gesellschaft.» Und von einem guten Brot, dessen Teig lange ruhen und fermentieren konnte, habe man auch mehr. «Und der Bauch rumpelt nicht.» Es sei doch verrückt, dass die Schweizer nur 6,8 Prozent ihres Einkommens für Nahrungsmittel ausgaben. Dabei würde jeder zweite ein teures Auto fahren und dreimal im Jahr in die Ferien fliegen.

«Wenn meine Frau und ich dann mal 400 Franken für ein Essen in einem Restaurant mit Michelin-Stern ausgeben, guckt manch einer erstaunt.» Dabei würden sie eben sonst kaum Geld brauchen. «Wenn Du einen Alltag hast, der Dich glücklich macht, brauchst Du keine Ferien.» Sagts und schaut liebevoll zum riesigen Holzofen.