

Rund ums Brot

Mehr als 300 verschiedene Brotsorten werden in Deutschland angeboten. Nirgendwo sonst ist das Angebot so vielfältig.

Brotgetreide, wie Weizen und Roggen, leisten einen wichtigen Beitrag zur täglichen Ballaststoffzufuhr und haben dadurch einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel und die Darmgesundheit.



Herstellung

Zum Brotbacken benötigt der Bäcker in der Regel nur wenige Zutaten: Mehl, Wasser, Salz und ein Backtriebmittel. Verschiedene Getreidearten, Mehltypen, Triebmittel und weitere Zutaten sorgen für die große Vielfalt im Brotregal.

Typische Brotgetreidearten sind Weizen, Roggen, Dinkel und Emmer (Weizenart). Zu den Backtriebmitteln gehören Backpulver, Backhefen und Natron, die allesamt für ein höheres Backvolumen sorgen. Hefepilze sind bei Zimmertemperatur besonders aktiv, das sollte bei der Teigzubereitung berücksichtigt werden. Die Zutaten sollten so dosiert sein, dass der Teig zwar feucht ist, jedoch nicht an den Händen kleben bleibt.

Sieben Brotsorten werden unterschieden

Weizenbrote, auch „Weißbrote“ genannt

Weizenbrote gehören zu den beliebtesten Brotsorten. Sie bestehen zu 90 % aus Weißmehl, Wasser und Backhefe, Milch, Fett und Zucker. Die restlichen 10 % können Roggenmehl oder andere Mehle beinhalten. Weizenbrote haben einen milden Geschmack und sind leicht bekömmlich.

Weizenmischbrote

Weizenmischbrote bestehen zu 51 bis 89 % aus Weizenmehl, das meist mit Roggenmehl gemischt wird. Letzteres macht das Brot herzhafter und haltbarer. Je höher der Weizenanteil ist, desto größer ist das Brotvolumen und desto milder schmeckt das Brot.

Weizenvollkornbrote

Weizenvollkornbrote bestehen zu 90 % aus Weizenvollkornmehl und/oder Weizenschrot. Darin sind die ballaststoffreichen Schalenanteile des Korns mit enthalten, die sich positiv auf unsere Darmtätigkeit und Darmgesundheit auswirken. Die Brote schmecken aromatisch und saftig.

Roggenbrote

Roggenbrote bestehen zu mindestens 90 % aus Roggen, schmecken kräftig, aromatisch und leicht säuerlich. Sie sind im Vergleich zu Weizenbrot flacher, kompakter und dunkler.

Roggenmischbrote

Roggenmischbrote haben einen Roggenanteil zwischen 51 und 89 %. Je höher dieser Roggenanteil ist, desto aromatischer und säuerlicher schmecken sie. Diese Brotsorte ist eine der am weitest verbreiteten Sorten.

Roggenvollkornbrote

Roggenvollkornbrote haben einen Vollkornanteil von 90 %. Dazu wird Roggenvollkornmehl, sowie Roggenschrot verwendet. Die enthaltenen Schalenanteile der Körner sorgen für einen hohen Ballaststoffgehalt. Roggenvollkornbrote schmecken aromatisch und kräftig.

Spezialbrote

Unter Spezialbroten werden typischerweise Brotsorten wie Mehrkornbrot, Knäckebrötchen, Ciabatta, Sonnenblumenkernbrot, Pumpernickel, Bierbrot, Fladenbrot, sowie Kürbis-, Kartoffel- und Möhrenbrot verstanden.

Sie tragen ihren Namen aufgrund der Verwendung bestimmter Nichtbrotgetreidearten, wie Hafer oder Hirse. Sie durchlaufen spezielle Backverfahren, wie beispielsweise das Holzofenbrot, enthalten Zutaten wie Milch, Quark, Butter oder Sonnenblumenkerne, Mohn und Nüsse oder haben einen veränderten Nährwert (zum Beispiel Brote mit vermindertem Energie- oder Natriumgehalt oder erhöhtem Ballaststoffanteil).

Brot selber backen

Leckeres Brot wie frisch vom Bäcker selber zu backen ist kein Hexenwerk. Mit der richtigen Anleitung und Tipps zum guten Gelingen, können Sie Ihr täglich Brot auch selbst herstellen. Der Vorteil: Es macht Spaß und man weiß, was drin steckt.

Zwei leckere Rezepte zum Nachbacken finden Sie [hier](#).

Schimmeliges Brot

Wer grünweiße, pelzige Stellen auf dem leckeren Brot findet, sollte es wegwerfen.

Ob nun das ganze Brot, die Brotscheibe oder nur die Schimmelstelle entfernt wird, hängt vom Ausmaß ab. Verschimmeltes Brot enthält Ochratoxin, das zur Krebsbildung und allergischen Reaktionen, sowie Nierenschädigungen führen kann, wenn es in größeren Mengen aufgenommen wird.

Sollten Sie versehentlich eine angeschimmelte Brotscheibe verzehrt haben, besteht kein Grund zur Panik. Lediglich bei häufigem Verzehr von schimmeligem Brot in größeren Mengen, besteht ein gesundheitliches Risiko.

Tipps:

- Kaufen Sie nur die Menge Brot, die Sie auch wirklich essen.
- Bewahren Sie Ihr Brot stets luftig und trocken, aber nicht zu warm auf, am besten in einem Brotkasten. Bei feucht, warmem Wetter kann die Aufbewahrung im Kühlschrank hilfreich sein. So lässt sich Schimmelbildung durch Brotkrümel und Feuchtigkeit verhindern.
- Belassen Sie Schnittbrot in der Verpackung und entnehmen lediglich einzelne Scheiben zum Verzehr.
- Gefrieren Sie Brot portionsweise ein und tauen Sie es nur nach Bedarf auf. So können Sie ein bis drei Monate jederzeit auf ein frisches Brot zurückgreifen.

Quellen:

- www.was-wir-essen.de/abisz/brot/php, Zugriff am 1.3.2010
- <http://www.gmf-info.de/press/aktuell/content.htm#lieblingssorten>, Zugriff am 8.3.2010

Autorin: Carolin Traub

Bildautorin: Friederike Wöhrlein

Ba 06/10