

Info NATURATA



Unser tägliches Brot

Ein Grundnahrungsmittel und Kulturgut



Brot in der Ernährung

Bis heute ist Brot in vielen Ländern ein Grundnahrungsmittel. Es ist Bestandteil verschiedener Mahlzeiten und trägt bedeutend zur Sättigung bei. Wichtig ist deshalb, dass dieses Grundnahrungsmittel auch in hochwertiger Qualität vorliegt. Am Anfang steht natürlich die Qualität der Rohwaren, vor allem des Getreides. Die Rohwaren sollten ökologisch hergestellt sein, wie es beim Brot aus den NATURATA-Läden seit jeher üblich ist. Ganz wichtig ist auch der Nährwert des Brotes. Wenn das ganze Getreidekorn mit seinen Randschichten verwendet wird (Vollkorn), sind viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe im Brot enthalten. Brote aus hellem Mehl weisen hingegen einen geringeren Gehalt an diesen wertvollen Inhaltsstoffen auf, sind dafür aber leichter verdaulich. Vollkornbrote können aus fein gemahlenem Vollkornmehl gebacken sein oder aber aus grobkörnigem Mehl einschließlich ganzer Getreidekörner. Weizen- und Roggenmehl werden nach dem Grad ihrer Ausmahlung unterschieden. Dieser Grad wird als Type bezeichnet. Die Zahl hinter der Mehltypen gibt den Mineralstoffgehalt in Gramm an, der in 100 kg Mehl enthalten ist. Beim Weizenmehl der Type 1050 sind also 1050 g Mineralstoffe in 100 kg Mehl (bzw. 1050 mg in 100 g Mehl) enthalten. Im Mehl der Type 405 sind dagegen nur noch 405 mg pro 100 g vorhanden. Bei Vollkornmehl wird keine Mehltypen angegeben, da hier das ganze Korn vermahlen wird und der Mineralstoffgehalt dieses Mehles somit maximal ist. Das Brot versorgt uns hauptsächlich mit Kohlenhydraten in Form von Stärke. Sie macht den Essenden „stark“, liefert also Energie. Im Brot ist außerdem pflanzliches Getreideeiweiß enthalten und im Vollkornbrot zusätzlich auch ein wenig Fett, das vom Keimling stammt. Durch ein Streichfett wie z.B. Butter und einen eiweißreichen Belag, z.B. eine Scheibe Käse, wird die Brotmahlzeit gut ergänzt. Fügt man noch

○ Wer sich das Brotregal in den NATURATA-Läden ansieht, wird erstaunt sein, wie vielfältig das Angebot ist. Brot – das Lebensmittel aus gebackenem Getreideteig – ist nicht gleich Brot. So unterscheiden sich Brote darin, welche Getreideart zur Herstellung verwendet wird, ob Weizen, Dinkel oder Roggen. Oft enthalten die Brote auch mehr als nur eine Getreideart und

es werden Getreide wie Hirse oder Hafer beigemischt. Zudem gibt es Spezialbrote – z.B. aus glutenfreien Zutaten – für Menschen, die spezielle Ernährungsbedürfnisse haben.

6000 Jahre Brot

Wussten Sie, dass Brot bereits über 6000 Jahre alt ist? Manche Forscher vermuten, dass es sogar noch 1000 Jahre älter sein könnte. In Vorderasien entstanden die ersten Brote. Sie wurden auf heißen Steinen gebacken; später dann auch in Erdöfen. Im alten Ägypten kannte man bereits den Brotlaib, der mit Sauerteig hergestellt wurde und den wir bis heute schätzen. Die Ägypter bauten damals sogar Brotbacköfen aus Stein. Die Bäcker hatten ein hohes gesellschaftliches Ansehen, da sie das Grundnahrungsmittel des Landes produzierten. In den folgenden Jahrtausenden der Brotgeschichte veränderten die Menschen die Backzutaten; neue Triebmittel wie Hefe und Backferment kamen hinzu und so entstand eine große Vielfalt in Geschmack und Form.



ein Salatblatt oder einige Gurkenscheiben hinzu, so ist zusätzlich auch noch für Vitamin C gesorgt, und das belegte Brot versorgt den Menschen vollwertig.

Die Zutaten

Die wichtigste Zutat des Brotes ist das **Getreide**. Hier gibt es drei „backfähige“ Arten: Weizen, Dinkel und Roggen. Dazu kommen noch weitere Vertreter der Weizenfamilie wie Einkorn und Emmer. Die anderen Getreide, wie Gerste und Hafer, werden meist nur als Zumischung verwendet, da sich aus ihnen allein nur schwer ein lockeres und bekömmliches Brot backen lässt. Roggen ist ein hochwertiges Getreide, das mit Sauerteig oder Backferment in mehreren Teigstufen gebacken werden sollte. Auf diese Weise werden die Inhaltsstoffe gut verfügbar gemacht, und das Brot wird gut bekömmlich. Es entfaltet ein kräftiges, wohlschmeckendes Aroma und behält länger die Frische als beispielsweise ein Weizenbrot. Zum Angebot gehören heute auch Brote aus **glutenfreiem Getreide**, speziell für Menschen, die dieses Getreideeiweiß nicht vertragen. Da gerade die backfähigen Getreidearten wie Weizen, Dinkel, Roggen und auch Gerste das Eiweiß Gluten enthalten, müssen glutenfreie Brote ohne die eben genannten Getreidearten zubereitet werden. Sie werden deshalb aus Reis-, Hirse- und Maismehl gebacken. Es können auch Mehle der getreideähnlichen Samen Quinoa, Amaranth und Buchweizen verwendet werden. Es ist eine handwerkliche Kunst, auch aus diesen Getreidearten



ein schmackhaftes Brot herzustellen, da das formgebende Gluten („Klebereiweiß“) fehlt. In den letzten Jahren wurden auf diesem Gebiet viele Fortschritte gemacht. Oft werden auch Ölsaaten wie Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne oder Nüsse dem Brotteig zugefügt. Diese Zutaten bereichern das Brot nicht nur geschmacklich, sondern ergänzen auch die Eiweißwertigkeit des Getreides, so dass auch hier eine Aufwertung erfolgt. Ganz wichtig beim Brotbacken ist natürlich auch das Triebmittel: es lockert die Krume, sorgt für die Ausbildung der Poren im Brot und erhöht dessen Aroma. Es gibt verschiedene Triebmittel, die auch unterschiedlich eingesetzt werden. Mit Hefe kann man z.B. Weizenbrote – vor allem solche aus hellem Mehl – schnell und gut lockern. Für Vollkorn- und besonders auch Roggenbrote werden hingegen Triebmittel verwendet, die neben der Hefe auch noch Bakterien enthalten. Das bekannteste dieser Triebmittel, der Sauerteig, wird in mehreren Stufen (Vorteigen) zubereitet. Zu den neueren Triebmitteln gehört das Backferment, das meist als Granulat angeboten wird. Es ist für alle Getreidearten geeignet und sorgt für mildes Aroma und eine hohe Bekömmlichkeit des Brotes.

Brotkulturen

In den verschiedenen Ländern gibt es oftmals auch unterschiedliche Brotsorten, was mit der Kultur, dem Klima und dem Anbau der Getreidearten zu tun hat. Während im Osten

Europas das Roggenbrot dominiert, findet man in Südeuropa meist helle Weizenbrote, in Frankreich z.B. das Baguette. In Deutschland gibt es sehr viele regionale Brotsorten: in Norddeutschland werden dunkle Vollkornbrote bevorzugt, im Süden Weizenmischbrote. In Luxemburg findet man Brotsorten der Nachbarländer, aber auch locker gebackene Brote aus dunklerem Mehl („pain gris“).

Worauf soll man beim Brotkauf achten?

Wofür wird das Brot benötigt? Als Beilage für eine Mittagsmahlzeit, als „Unterlage“ für pikanten Belag oder für Schul- und Pausenbrote? Sicher wählt man hierzu die jeweils passende Brotsorte aus. Bio-Brot wird immer aus ökologisch angebautem Getreide hergestellt. Die Verarbeitung sollte schmackhafte und bekömmliche Brote ergeben. Vollkornbrote sind reicher an Inhaltsstoffen und sollten – wenn man sie gut verträgt – deswegen auch bevorzugt werden. Menschen, die auf Bäckerhefe verzichten wollen, finden im Sauerteig oder im Backferment alternative Triebmittel. Nicht zu vergessen sind die Brötchen, die „kleinen“ Brote. Sie bereichern die Brotvielfalt und werden bei vielen Verbrauchern immer beliebter. Man sollte einfach verschiedene Brote ausprobieren, um seine Favoriten herauszufinden.

Wie lagert man Brot am besten?

Ganze Brote werden am besten in einem Brotkasten oder Tontopf aufbewahrt. Der Kühlschrank ist nicht geeignet, da das Brot hier schnell austrocknet. An sehr heißen und feuchten Sommertagen besteht jedoch die Gefahr, dass es im Brotkasten zu Schimmelbildung kommt. Der Brotkasten oder Tontopf sollte deshalb regelmäßig mit Essigwasser gereinigt werden.

Dr. sc.agr. Petra Kühne,
Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.



Vom Korn zum Brot

Die Luxemburger NATURATA-Läden beziehen Brote von mehreren Bäckereien und bieten ein abwechslungsreiches Brotsortiment an. Zur Auswahl stehen Bio-Brote, -Brötchen und -Gebäck aus dem *Oiko-Bakhaus* in Munsbach, aus der *Bäckerei Scott* in Gasperich, der *Bäckerei Sander* in Saarbrücken und von *Pains et Tradition* in Hautcharage. In diesen Bäckereien wird noch Wert auf Handarbeit, Tradition und eine schonende Teigverarbeitung gelegt. Natürlich wird für die Bio-Brote auch nur Bio-Mehl ver-

backen, wie das *BIOG*-Mehl: die Bauern der *Bio-Bauere Genossenschaft Lëtzebuerg (BIOG)* bauen auf ihren Feldern Getreide an, das in der *Getreidemühle Moulin J.P. Dieschbourg* (Echternach) zu *BIOG*-Mehl verarbeitet wird. Von dort wird das Mehl an die Bäckereien geliefert und zu schmackhaften Broten und Brötchen verarbeitet. Frisch gebackene Bio-Brote wie z.B. Bauern-, Sonnenblumen-, Dinkel- oder Reis-Mais-Brote, Baguettes oder Körnerbrötchen landen im NATURATA-Brotregal und finden so ihren Weg in den Brotkorb.

