

Brot



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Unser Brotgetreide

Brot wird hauptsächlich aus Weizen, Roggen und Dinkel gebacken.

Dinkel gehört zur Weizenfamilie und wird vorwiegend in Süddeutschland angebaut. Dinkelgetreide ist vor allem in der Vollwertküche beliebt.



Weizen gehört zu den ältesten Kulturpflanzen und ist das weltweit bedeutendste Brotgetreide. Es hat die größte Backfähigkeit.



Roggen verträgt raues Klima. Brotteige mit Roggen brauchen Sauerteig. Die herzhaften Brote bleiben lange frisch.

Gerste, Hafer, Mais, Buchweizen (Pseudogetreide) und Hirse werden überwiegend für Fladen und Brei verwendet.

Kleine Mengen werden Spezialbrotten beigemischt.



Urgetreide



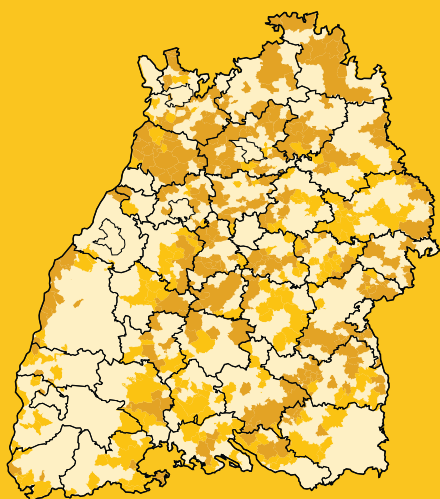
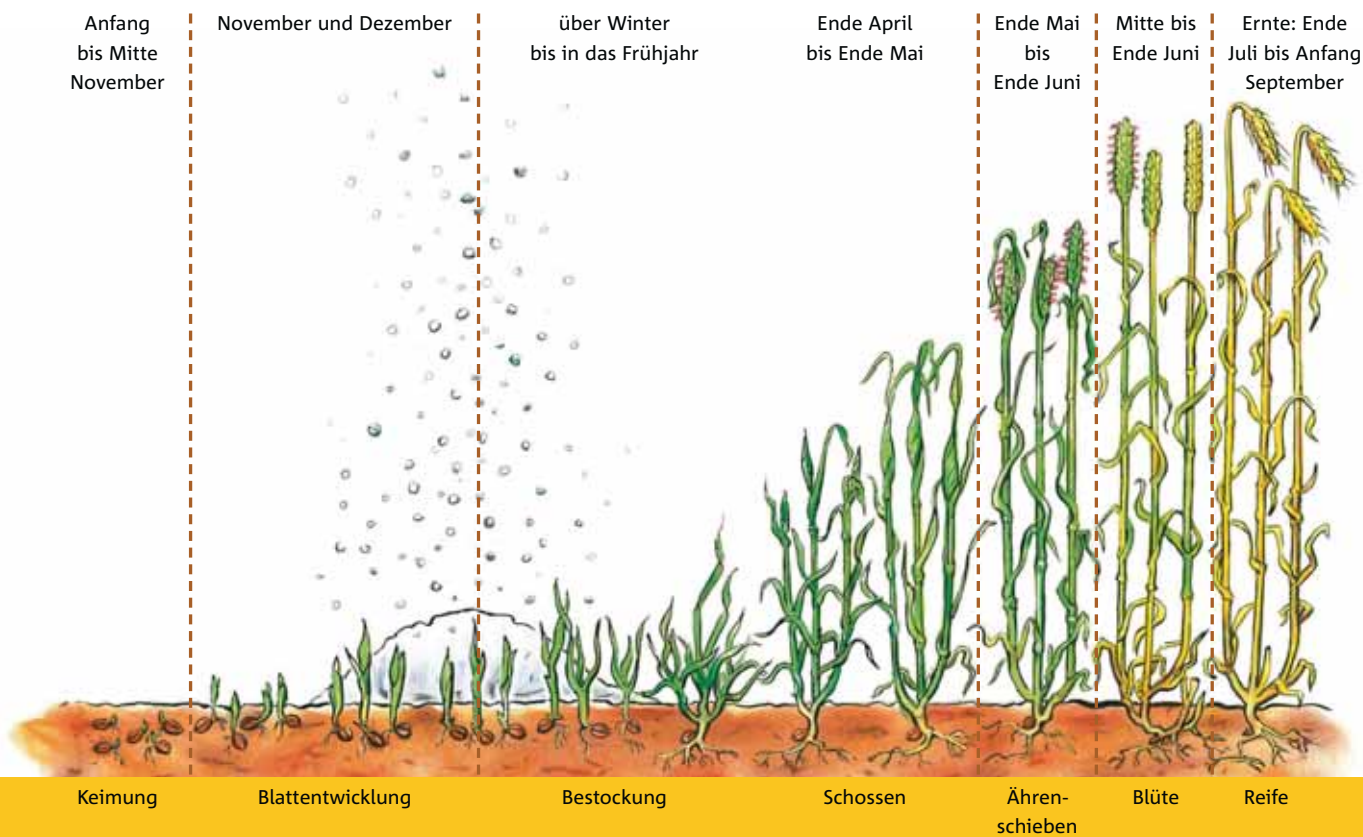
Einkorn und Emmer gehören zur Weizenfamilie. Sie sind im Anbau robust und anspruchslos. Ihre Backfähigkeit ist geringer als bei Weizen.

Wie und wo wächst Getreide?

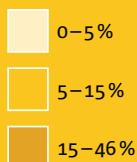
WEIZEN- UND ROGGENANBAU IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Entwicklungsstadien von Getreide

am Beispiel Winterweizen (Aussaat Ende September bis Ende Oktober)



Weizen- und Roggenanbau
in % der landwirtschaftlich
genutzten Fläche



Wundersame Vermehrung:
Auf 1 m² Boden werden 22 g (440 Körner) Samen
ausgesät und 650 g Brotgetreide (12 000 Körner)
geerntet, das reicht für etwa ein Kilogramm Brot.

Das Getreidekorn



- Keimling
- Fett
 - Eiweiß
 - Vitamine
 - Mineralstoffe

- Mehlkörper
- Stärke
 - Eiweiß

- Frucht- und Samenschale
- Ballaststoffe
 - Mineralstoffe
 - Vitamine

In Vollkornmehl sind alle Bestandteile des Korns enthalten. Der Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen, Ballaststoffen und Fetten ist deshalb am höchsten von allen Mehlen.

Ich esse Brot, weil...



...es gut schmeckt.

...es satt macht.

...es vielseitig und abwechslungsreich ist.

...es mir gut bekommt.

...es schnell zubereitet ist.



Brot ist reich an

- Kohlenhydraten / Stärke
- Ballaststoffen
- B-Vitaminen
- Mineralstoffen

Viel Brot – wenig Belag!

Ernährungswissenschaftler empfehlen für Erwachsene täglich etwa vier bis sechs Scheiben Brot.

Tipp: Vollkorn ist besonders wertvoll!



Mehl ist nicht gleich Mehl!



	Weizen			Roggen			Dinkel		
	Type 550	Type 1050	Vollkorn	Type 997	Type 1150	Vollkorn	Type 630	Type 1050	Vollkorn
Weißbrot, Brötchen									
Mischbrote, -brötchen									
Vollkornbrote									

Je höher die Typenzahl, desto höher ist der Schalenanteil und damit der Gehalt an Ballaststoffen und Mineralstoffen im Mehl.



Eine der ältesten Maschinen der Menschheit diente zum Getreidemahlen!
Museum der Brotkultur, Ulm

In Baden-Württemberg gibt es über 60 Getreidemühlen, die mehr als 500 Tonnen Getreide pro Jahr mahlen. Sie verarbeiten überwiegend das Brotgetreide von regionalen landwirtschaftlichen Betrieben.



Heimatsmühle, Aalen

Brotvielfalt

Mehr als 300 Brotsorten gibt es in Deutschland, so viel wie nirgendwo auf der Welt. Da kommt jeder auf den Geschmack!



Weizenbrot und Roggenbrot
z. B. Stangenweißbrot, Roggenlaib
(mind. 90% der genannten Getreideart*)



Weizenmischbrot, Roggenmischbrot
z. B. Schwarzwälder Brot, Korbbrot
(mind. 50% der genannten Getreideart*)



Vollkornbrot
z. B. Rheinisches Vollkornbrot
(mind. 90% Vollkorn*)



Schrotbrot
z. B. Grahambrot, Pumpernickel
(mind. 90% Backschrot*)



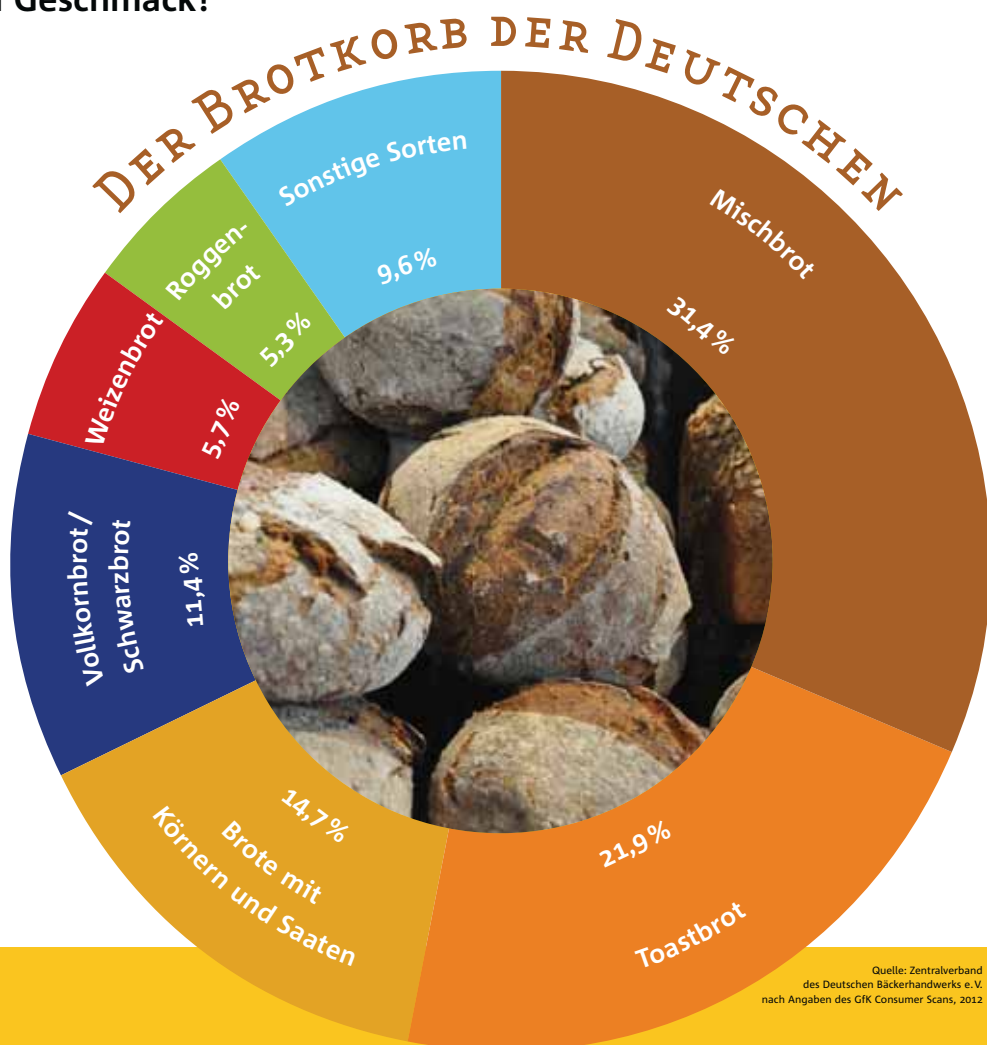
Mehrkornbrot
z. B. Dreikornbrot, Fünfkornbrot
(aus drei oder entsprechend mehr Getreidearten)



Toastbrot
(mind. 90% Weizenmehl*)



Knäckebrötchen



*bezogen auf Getreideerzeugnis

Gutes Brot braucht Zeit

Brot braucht nur wenige Zutaten:
Mehl, Wasser, Hefe und/oder Sauerteig und Salz.
Gute Zutaten, handwerkliches Geschick und
genügend Zeit zum Kneten und Gären
machen ein gutes Brot aus.



Weizen und Dinkel enthalten Klebereiweiß, das mit Wasser und Hefe einen stabilen Teig bildet. Bei Roggen ist dazu der Sauerteig notwendig. Gase, die sich während der Gärung bilden, werden in den Poren des Teiges festgehalten. Das Brot wird beim Backen locker. Salz verbessert die Teigeigenschaften, die Qualität und den Geschmack des Brotes.

»Fehlt das Brot im Haus, zieht der Friede aus.«

»Arm und Reich«, Flämischer Maler um 1600
Museum der Brotkultur, Ulm



Brot steht für Arbeit, Wohlstand und Gemeinschaft:

Unser tägliches Brot gib' uns heute ...

Die Butter vom Brot nehmen.

Es ist ein hartes Brot.

Den Brotkorb höher hängen.

... seine Brötchen verdienen ...



Ausleger einer Ulmer Bäckerei,
Museum der Brotkultur, Ulm

Die Brezel ist das
Wappenzeichen des Bäckerhandwerks.
Eine Legende erzählt, dass es sich bei der
Brezel um die Darstellung der zum Gebet
gekreuzten Arme eines Mönches handelt.

Brot: immer ein Genuss!

Ob pur, mit Butter, belegt
oder gar als eigenes Gericht.
Brot schmeckt immer.



Zu schade zum Wegwerfen!

Rund 12 kg Backwaren wirft jeder Verbraucher pro Jahr weg. Dabei gibt es leckere Rezepte mit altbackenem Brot: Arme Ritter, Brotsuppe, Semmelknödel, Brotauflauf, Bruschetta...



Qualität vom Acker bis zum Teller

Viele Menschen arbeiten, damit aus Getreidekörnern Brot entsteht.
Nur wenn alle verantwortungsbewusst handeln, können wir einwandfreie Lebensmittel genießen.



Landwirt:
Aussaat • Düngung •
Pflanzenschutz • Ernte



Landhandel:
Grobreinigung • Lagerung



Einzelhandel:
Kennzeichnung • Lagerung



Bäcker:
Teigherstellung • Backprozess •
Kennzeichnung



Mühle:
Reinigung • Mehlherstellung



Verbraucher:
Lagerung • Zubereitung



Brot im Notvorrat

VORRAT – WARUM?

Ein Lebensmittelvorrat hilft, Versorgungsengpässe zu überbrücken und bietet Vorteile im Alltag als praktische Reserve. Brot ist ein wichtiger Bestandteil des Notvorrats. Pro Person sollte der 14-tägige Notvorrat etwa 2,4 kg Brot enthalten.



Knäckebrötchen
ist ein meist aus Roggenschrot hergestelltes Brot, das sehr kurz und heiß gebacken und anschließend getrocknet wird.



Pumpernickel
ist ein Vollkornbrot aus Roggenschrot, das sehr lange und schonend gebacken wird.



Zwieback
ist eine Feinbackware, die in Scheiben geschnitten ein zweites Mal gebacken wird.



Vollkornbrot
besteht aus geschrotetem oder gemahlenem Vollkorngetreide, meist Roggen oder Weizen.



Dosenbrot
ist ein durch Konservierung in Dosen haltbargemachtes Brot.

WELCHES BROT EIGNET SICH FÜR DEN NOTVORRAT?

doppelt verpacktes Vollkornbrot



6 Monate

Zwieback



1 Jahr

Dosenbrot



2 Jahre

Haltbarkeit



Knäckebrötchen



Pumpernickel



Tipp:
selbstgebackenes Brot im Glas als Vorrat oder als schönes Mitbringsel

Weitere Informationen zum Thema Notvorrat erhalten Sie unter www.ernaehrungsvorsorge.de.