



Brot – Grundnahrungsmittel und Energielieferant

Artenvielfalt – die Qual der Wahl

90 Prozent der Deutschen essen täglich Brot. Damit gehört Deutschland zu der Nation mit dem höchsten Prokopfverbrauch, der Durchschnittsbürger isst jährlich ca. 70 kg Brot. Doch Brot ist keineswegs ein Nahrungsmittel, das nur in Deutschland beliebt ist. In Großbritannien wird überwiegend Toast verzehrt, das Baguette kommt traditionell aus Frankreich, und in südlichen Ländern ist Fladenbrot am beliebtesten. Doch in keinem Land ist die Auswahl an verschiedenen Brotsorten so groß wie in Deutschland. Doch welches Brot ist nun tatsächlich auch gesund?

In erster Linie unterscheiden wir zwischen Weizen- oder Weizenmischbroten, Roggen- bzw. Roggenmischbroten, Vollkornbrot und Spezialbroten. Für die Namensgebung sind in der Regel die verwendete Getreidesorte sowie besondere Zutaten verantwortlich.

Schon gewusst, dass ...

... Brotprüfer ein offizieller Beruf ist?

Ganze drei amtliche Brotprüfer gibt es in Deutschland. Diese testen an 200 Tagen im Jahr je 30 Brote, die genau ein Tag alt sein müssen, um das volle Aroma entfaltet zu haben. In den sechs Kategorien (Form und Aussehen, Oberflächen- und Krusteneigenschaften, Lockerung und Krumenbild, Struktur und Elastizität, Geruch sowie Geschmack) kann jeder Prüfer bis zu fünf Punkte vergeben, wobei der Geschmack eine deutlich stärkere Gewichtung hat als das Aussehen.



Wie aus zufällig vergessenem Brei Brot wurde

Brot als Lebensmittel existiert bereits, seit die Menschen vor etwa 11 000 Jahren in der Jungsteinzeit mit dem Getreideanbau begannen. Die heutige Form des Brotes gab es zu dieser Zeit jedoch noch nicht. Die Menschen damals ernteten Getreidekörner und aßen sie einfach roh. Erst viele Jahre später begann man damit, die Körner zu zerstampfen, mit Wasser zu einem Brei anzurühren und diesen dann zu verspeisen. Doch eines Tages wurde eine Portion Brei auf einem Stein schlichtweg vergessen. Durch die Sonneneinstrahlung wurde der Stein heiß und es entstand eine Art Fladenbrot. Dieses Brot war jedoch sehr hart und trocken. Später wurde Brot dann auch über dem Feuer gebacken.

Vor etwa 6000 Jahren dann begannen die Ägypter am Nil Brot zu backen, das unserem heutigen Brot gleicht. Die Ägypter hatten spezielle Backräume, in denen über 30 verschiedene Sorten Brot hergestellt wurden. Doch auch hier half ein vergessener Teigklumpen die Entwicklung des Brotes voranzutreiben. Denn die Ägypter bemerkten dadurch, dass langes Stehenlassen den Teig gären lässt und er so viel lockerer ist als das ursprünglich hergestellte Fladenbrot aus der Steinzeit. Schon damals bevorzugten die Ägypter helle Brotsorten, dunkles Brot war überwiegend für Arme und Sklaven. Verwendet wurden in erster Linie Roggen, Gerste oder Hafer. Die Israeliten brachten das Brot dann von Ägypten nach Griechenland, die Römer wiederum begannen damit Brot in großen Mengen in Großbäckereien herzustellen und verbreiteten das Brotbacken schließlich in ganz Europa. Durch die Verwendung besonderer Zutaten wie Wein oder Honig entstanden immer wieder neue Brotsorten.

Die ersten Bäckereien entstanden etwa um das Jahr 1000. Heute gibt es weltweit über 3200 Sorten Brot. Jedes Land hat im Laufe der Zeit seine eigenen Spezialitäten entwickelt.



Schon gewusst, dass ...

... Brot sogar einen religiösen und geschichtlichen Hintergrund hat?

Im christlichen Glauben spielt Brot eine wichtige Rolle. Am See Genesareth gelang es, durch eine wundersame Brotvermehrung mit einer sehr geringen Menge Brot unzählige Menschen satt zu machen. Beim letzten Abendmahl mit seinen Jüngern nahm Jesus das Brot, brach es und gab es seinen Jüngern.

Im geschichtlichen Kontext nutzte der römische Dichter den Ausdruck „Brot und Spiele“. Juvenal meinte damit, dass sich die Römer von allen politischen Dingen ganz leicht durch Brot und Gladiatorenkämpfe ablenken ließen.

Die französische Königin Marie-Antoinette soll während der französischen Revolution zu den Armen, die sich kein Brot kaufen konnten, gesagt haben: „Wenn sie kein Brot haben, dann sollen sie Kuchen essen“.



Wie gesund ist welches Brot?

Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen gesäuertem und ungesäuertem Brot. Ungesäuertes Brot, zum Beispiel Fladenbrot, wird gebacken, bevor der Sauerteig mit der Gärung beginnt, gesäuertes Brot wird unter Zuhilfenahme von Backtriebmitteln wie Sauerteig oder Hefe hergestellt, was dem Brot eine lockere Konsistenz und eine knusprige Kruste verleiht. Der Verbraucher unterscheidet Brot hauptsächlich nach den verwendeten Getreidesorten, der Mehllart oder den verschiedenen Zutaten.

Ob ein Brot gesund oder ungesund ist, hängt fast ausschließlich vom verwendeten Mehl ab.

Weizen- oder Weizenmischbrote sind helle Brote. Weizenbrot besteht zu mindestens 90% aus Weizenmehl, Weizenmischbrot zu mindestens 50%. Vor allem bei Kindern sind helles Brot oder auch Brötchen, die aus Weizenmehl hergestellt sind, sehr beliebt. Der Sättigungsgrad ist jedoch sehr gering, denn helles Brot enthält zwar durchaus Kohlenhydrate und Ballaststoffe, jedoch davon deutlich weniger als dunkles Brot. Zu den hellen Brotsorten gehören beispielsweise: Baguette, Weißbrot, Ciabatta oder Toastbrot.

Roggen- bzw. Roggenmischbrote sind von ihrer Farbe her deutlich dunkler als Weizenbrote. Bezüglich der Menge an enthaltenen Fetten und Kohlenhydraten sind sie ähnlich wie helles Brot. Jedoch enthalten Roggenbrote etwa doppelt so viele Ballaststoffe wie helle Brote, so dass diese deutlich länger sättigen.

Vollkornbrote sind in der Regel dunkel und gelten als absolute Kraftquellen. Neben einer recht geringen Menge an Kalorien enthält Vollkornbrot große Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Der Grund dafür ist das Mehl, welches zur Herstellung verwendet wird. Während zum Mahlen von Roggen- und Weizenmehl das Mehlkorn geschält und lediglich der Mehlkörper des Mehlkorns, nicht aber die Schale verwendet wird, wird Vollkornmehl aus dem kompletten Korn gemahlen. Und die meisten gesunden Inhaltsstoffe befinden sich in der Schale, welche im Weizen- und Roggenmehl nicht enthalten ist. Doch vorsicht beim Kauf: Die dunkle Farbe eines Brotes lässt nicht darauf schließen, dass es auch ein Vollkornbrot ist, sondern kann auch einfach nur von einem Malzzusatz kommen.

Spezialbrote zeichnen sich durch eine Besonderheit im Gegensatz zu den herkömmlichen Brotsorten aus. Das kann das Backverfahren sein, wie beispielsweise beim Knäckebrot, beim Holzofenbrot oder bei Pumpernickel oder auch verwendete Zutaten wie zum Beispiel Nüsse, Kartoffeln, Karotten oder Cranberrys.

Schon gewusst, was ...

... sich hinter der Mehlltype verbirgt?

Die Mehlltype gibt an, wie viele Mineralstoffe in Milligramm in 100 Gramm Mehl stecken. Weizenmehl hat eine niedrige Mehlltype, so zum Beispiel das am meisten verwendete Weizenmehl Type 405. Roggenmehl hat etwa Type 1000, Vollkornmehl kann dagegen sogar 1740 bis 1800 haben und enthält damit mehr als drei Mal so viele Mineralstoffe wie das Weizenmehl Type 405.





So schmeckt Brot lange gut

Brot bleibt am besten frisch, wenn man es bei Raumtemperatur lagert. Um ein schnelles Schimmeln zu vermeiden, sollte Brot nicht in einem luftdicht verschlossenen Behälter oder einer Plastiktüte aufbewahrt werden, sondern am besten in einem Stein- oder Keramikgefäß mit Luftlöchern, welches regelmäßig mit einer Essiglösung gereinigt wird. Brot lässt sich auch gut einfrieren, optimal sind -18°C . Dabei schmeckt das Brot nach dem Auftauen besser, wenn man es möglichst frisch einfriert.

Vollkornbrote sind deutlich länger haltbar als helle Brote.

Schon gewusst, dass ...

... es gar nicht so schwer ist, Brot selbst zu backen?

Verpacktes Brot aus dem Supermarkt enthält in der Regel Enzyme, Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder Stabilisatoren und ist zwar verpackt meist eine Weile haltbar, jedoch nicht mehr nach dem Anschneiden. Beim Bäcker gekauftes Brot ist meist gesünder, enthält jedoch oft auch Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker. Backt man sein Brot selbst, weiß man dagegen genau, was drinsteckt. Außerdem kann man durch immer wieder unterschiedliche Zutaten immer wieder abwechslungsreiche neue Varianten kreieren.

Egal ob klassische oder kreative Brotsorten, im Internet gibt es unzählige Brotbackrezepte, die zum Ausprobieren einladen. Grundsätzlich benötigt man lediglich Mehl, Wasser, Salz und ein Backtriebmittel, zum Beispiel Hefe. Als Form eignen sich sowohl Auflaufformen aus Porzellan oder Keramik als auch spezielle Brotbackformen, die es in allen möglichen Varianten im Handel gibt. Zum Backen reicht ein normaler Backofen völlig aus. Wer viel Brot backt, für den kann sich die Anschaffung eines Brotbackautomaten lohnen.



**Welches Brot mögt ihr
gerne? Auf unserer
Homepage findet ihr ein
paar leckere Rezepte.
Probiert sie doch mal aus!**