



Pausenbrot

Getreide



Das Lebensministerium

## Was kommt alles ins Brot ?

Neben den Grundzutaten Mehl, Wasser, Salz und Hefe bzw. Sauerteig werden heute weitere Zutaten wie Milch, Joghurt, verschiedene Samen, Gewürze und auch Backmittel zugesetzt. Backmittel verbessern die Backeigenschaften des Mehles und vereinfachen die Herstellung:



Beispiele:

- **Malzerzeugnisse** (aus gekeimtem und gedarrtem Getreide) verbessern die Teiglockerung, die Farbe von Kruste und Krume und geben dem Brot einen aromatischen Geschmack.
- **Quellstoffe** wie Guarkernmehl binden viel Wasser, erhöhen die Teigausbeute. Das Brot bleibt länger frisch.
- **Emulgatoren** wie Mono- und Diglyceride erleichtern die Teigverarbeitung, verzögern das "Altbackenwerden" und verbessern die Tiefkühleignung.
- **Teigsäuerungsmittel** bewirken eine problemlose Teigbildung bei Roggenbrot und haben häufig den Natursauerteig abgelöst.
- **Ascorbinsäure** (Vitamin C) regt die Enzymtätigkeit des Mehles an und verbessert die Teigstabilität.

Die Zutatenliste bei verpacktem Brot sowie die entsprechende Liste der Inhaltsstoffe bei losem Brot geben Auskunft über alle verwendeten Rezeptbestandteile. Diese werden in absteigender Reihenfolge in der Zutatenliste, entsprechend ihres Gewichtsanteiles zum Zeitpunkt der Herstellung aufgeführt.

Weitere Hinweise finden Sie auch im Internet unter: [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) und [www.backmittelinstitut.de](http://www.backmittelinstitut.de) oder in der Zusatzstoffzulassungsverordnung. Oder fragen Sie einfach Ihren Bäcker!

## Vom Frühstück bis zum Abendessen

Brot und Backwaren, aber auch andere Getreideerzeugnisse, passen zu jeder Mahlzeit.

Neben dem herzhaften oder dem süßen **Frühstück** mit den verschiedensten Brötchen sorgen auch Müslis für einen guten Start in den Tag. Der Handel bietet mit seinem immer umfangreicheren Angebot für jeden Geschmack etwas. Achten Sie dabei darauf, dass möglichst wenig Zucker zugesetzt ist.

Das tägliche **Pausenbrot**, ob für den Berufstätigen im Büro, auf der Baustelle oder für Schüler hält Gehirn und Muskeln in Schwung. Der Sortenreichtum an Brot und Kleingebäck lässt dabei Eintönigkeit nicht zu. Belegt mit Käse oder Wurst und frischem Gemüse kann dies täglich wieder ein Erlebnis sein. In der **Mittagsmahlzeit** sind Reis und Nudeln keine Besonderheit. Doch probieren Sie auch Naturreis oder Vollkornnudeln aus. Aufläufe, Gratins mit Getreide wie Grünkern, Dinkel, Hirse, Hafer oder Gerste mit Gemüse der Saison bieten leckere Abwechslung auf dem Speiseplan. Und bei so lustigen Brotgesichtern zum **Abendessen** können sicher auch die Kleinsten nicht nein sagen.



Brotgesichter

Brotideen gibt es aber auch für andere Gelegenheiten: Gestalten Sie doch mal eine **Brotparty** oder planen Sie ein **Picknick** im Grünen mit allerlei Brotvariationen im Korb.

## Impressum

**Herausgeber:** Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft  
August-Böckstiegel-Straße 1, 01326 Dresden  
[WWW.LANDWIRTSCHAFT.SACHSEN.DE/LFL](http://WWW.LANDWIRTSCHAFT.SACHSEN.DE/LFL)  
Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft,  
Ämter für Landwirtschaft Niesky-Kamenz / Freiberg-Zug

**Ansprechpartner:** Maika Krauter  
Telefon: 0351 / 4771 - 1 02  
Telefax: 0351 / 4771 - 1 44  
E-Mail: [maika.krauter@smul.sachsen.de](mailto:maika.krauter@smul.sachsen.de)

**Redaktionsschluss:** 2. Auflage: Juni 2006

**Fotos:** LfL; aid-infodienst; CMA; PIXTAL

**Illustration:** LfL

**Auflagenhöhe:** 5.000 Stück

**Gestaltung:** Heimrich & Hannot GmbH

**Druck** (2. Auflage): Saxoprint GmbH

**Bestelladresse:** Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft  
Fachbereich Markt, Kontrolle, Förderung  
Telefon: 0351 / 47 71 - 0  
Telefax: 0351 / 47 71 - 1 44  
E-Mail: [poststelle.fb7@smul.sachsen.de](mailto:poststelle.fb7@smul.sachsen.de)  
(Kein Zugang für elektronisch signierte sowie für verschlüsselte elektronische Dokumente)

## Verteilerhinweis

Diese Informationsschrift wird von der Sächsischen Staatsregierung im Rahmen ihrer Verfassungsmäßigen Verpflichtung zur Information der Öffentlichkeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von deren Kandidaten oder Helfern im Zeitraum von sechs Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für alle Wahlen. Erlaubt ist jedoch den Parteien, diese Informationsschrift zur Unterrichtung ihrer Mitglieder zu verwenden.



## Getreide und seine Produkte

Aus der Vielfalt  
ausgewählt

Freistaat  Sachsen

Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft



DGE-Ernährungskreis

Getreidefeld

## Fit mit Getreideerzeugnissen

Getreideprodukte, insbesondere Backwaren, spielen in der Ernährung eine wichtige Rolle. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt eine abwechslungsreiche Mischkost. Neben Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukten sowie Fleisch und Fisch gehören das Korn und seine Produkte zu einer ausgewogenen Ernährung. An Getreideerzeugnissen kann bzw. sollte man sich täglich so richtig satt essen.

**Konkret heißt das: Täglich 5 – 7 Scheiben Brot (ca. 250 – 350g, ein Teil als Getreideflocken) und 1 Portion Reis oder Nudeln (roh ca. 75 – 90g, gekocht 220 – 270g) oder 1 Portion Kartoffeln (ca. 250 – 300g).**

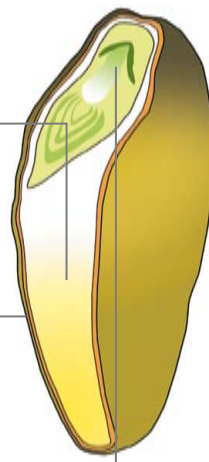
Getreideprodukte sollten mindestens zur Hälfte als Vollkornprodukte z.B. als Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, Gebäck mit Vollkornmehl verzehrt werden, weil diese Erzeugnisse alle wertvollen Inhaltsstoffe des vollen Kornes liefern.

## Gesundes in Hülle und Fülle

**Der Mehlkörper** besteht hauptsächlich aus Stärke und Eiweiß.

**Äußere und innere Randschichten** enthalten Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

**Der Keimling** enthält Eiweiß, Fett, Vitamine, hauptsächlich Vitamin E und Vitamine der B-Gruppe.



Der Anteil der wertvollen Inhaltsstoffe ist je nach Mehltyp unterschiedlich.

### Starke Typen und ihr Einsatz

Eine Mehltypen kennzeichnet den Mineralstoffgehalt eines Mehles. Zum Beispiel weist das Mehl der Type 405 einen Mineralstoffgehalt von 405 g pro 100 kg Mehltrockenmasse auf. Mehle mit hoher Typenzahl sind dunkler, da bei ihnen mehr Schalenbestandteile vermahlen wurden. Sie weisen dadurch einen höheren Vitamin-, Mineralstoff- und Ballaststoffgehalt auf.

### Weizenmehle

- Type 405  
das klassische Haushaltsmehl, mit seinen guten Backeigenschaften und hohem Bindevermögen ideal zum Kuchenbacken.
- Type 550  
beim Bäcker für helle Brötchen und Brotsorten verwendet, im Haushalt vielseitig einsetzbar für feinporige, lockere Teige.
- Type 1050  
bewirkt einen kräftigen Geschmack bei Backwaren und ist daheim erste Wahl fürs herzhaftes Backen.

### Roggenmehle

Type 815 – am häufigsten im Haushalt eingesetzt. Type 997 und 1150 finden in Verbindung mit Weizenmehl Verwendung und werden in verschiedenen Regionen bevorzugt.

### Vollkornmehle und Vollkornschrote

werden ohne Typenbezeichnung gehandelt. Sie besitzen alle Bestandteile des vollen Kornes und sind deshalb ernährungsphysiologisch sehr wertvoll.

## Vielfalt, die in der Bäckerei entsteht

Auf die Mischung kommt es an!



Auch die Knetzeit, die Teigtemperaturen und die Teigfestigkeit sind für die Brotqualität entscheidend.

### Brotarten



Tipps zur Lagerung von Brot:

- Brot in trockenen, sauberen, geschlossenen Behältern lagern, z. B. in Steinguttopfen, Holzkästen oder speziellen Bäckertüten
- Für längere Lagerung sollte Brot bei  $-18^{\circ}\text{C}$  eingefroren werden (Auftauen von Kleingebäck und geschnittenem Brot bei Zimmertemperatur)
- Nicht im Kühlschrank lagern, da Brot sonst austrocknet und schneller altbacken wird (Ausnahme: Vollkornbrot)

**Wichtig:** Versammeltes Brot muss sofort weggeworfen werden, egal ob geschnitten oder im Stück.

## Antworten auf häufige Fragen

### Ist dunkles Brot gesünder?

Dunkles Brot ist kein Indiz für Vollkorn oder gar "Gesundheit". Je höher der Roggenanteil, desto dunkler ist das Brot. Auch Zusätze wie Röstmalz oder Karamelzuckersirup, die gleichzeitig für einen kräftigeren Geschmack verantwortlich sind, verleihen dem Brot eine schöne braune Farbe.

### Wie erkenne ich Vollkornbrot?

Vollkornbrot muss keine ganzen Körner enthalten. Es kann aus fein vermahlenem Vollkornmehl bestehen. Auch Samenkörner bzw. Flocken auf der Kruste oder die Farbe des Brotes sind kein sicheres Kennzeichen. Auf Fingerdruck reagiert echtes Vollkornbrot zwar weniger elastisch, ist aber nicht eindeutig zu erkennen. Am besten, Sie fragen in Ihrem Bäckergeschäft konkret nach Vollkornbrot!

### Kann Vollkorn krank machen?

Immer wieder wird in den Medien berichtet, Vollkornprodukte seien gesundheitsschädlich. Gemeint ist dabei die hemmende Wirkung von Lektinen und Phytinsäure auf die Resorption. Aber die meisten Lektine verlieren durch Hitzeeinwirkung wie Backen oder Kochen ihre Aktivität. Auch Phytinsäure, die in den Randschichten des Getreidekorns enthalten ist, wird bei der Teigführung fast vollständig abgebaut. Das Fazit: Entwarnung – ein hoher Vollkornverzehr bei einer ausgewogenen Mischkost wirkt sich eindeutig positiv aus.

### Wieso hält abgepacktes Brot länger?

Das geschnittene Brot wird in der Verpackung für ca. 30 Minuten auf  $70^{\circ}\text{C}$  erhitzt. Gekennzeichnet sind diese Brote mit dem Hinweis "ohne Konservierungsstoffe". Geringere Bedeutung hat heute noch die Zugabe von Konservierungsstoffen. Diese müssen auf der Zutatenliste aufgeführt sein.