

Für gutes Brot benötigt man nicht viel mehr als Mehl, Salz und Wasser. Das Schöne ist, dass Backen unglaublich kreativ und vielfältig ist. Denn mit der Hilfe von weiteren Zutaten – Hefe, Sauerteig, Flocken, Saaten und Gewürzen – können wir die Gehzeit und den Geschmack des Brotes komplett verändern. Je nachdem, wonach uns der Sinn steht, was wir gerade brauchen oder wie viel Zeit wir aktuell zum Backen haben.



## **GETREIDE**

DER URSPRUNG UNSERES  
BROTES

Für unser Brot und Gebäck werden hauptsächlich Weizen, Dinkel und Roggen verwendet.

Weizen hat einen hohen Kleberanteil und damit eine sehr gute Backeigenschaft. Er ist reich an den Vitaminen B1, B2, B6, Karotin und an den Mineralstoffen Kalium, Phosphor und Magnesium.

Dinkel ist lange Zeit ein bisschen in Vergessenheit geraten, weil er gegenüber Weizen geringere Erträge liefert. Zum Glück hat sich hier einiges getan. Dinkel ist mittlerweile wieder überall gut erhältlich. Er ist nicht nur sehr eiweißreich, sondern besitzt auch einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren,

Vitaminen und Mineralstoffen. Dinkel besitzt ähnlich wie Weizen eine sehr gute Backeigenschaft.

Roggen, hingegen, hat keinen dem Weizen entsprechenden Kleber. Deshalb wird in den Rezepten Roggen sehr häufig mit anderen Mehlen gemischt, um die Backfähigkeit zu verbessern. Auch Sauerteig hilft, die Stärke besser quellen und verkleistern zu lassen. Roggen ist reich an B-Vitaminen und Mineralstoffen.



*Die Getreidekörner der verschiedenen Getreidearten haben immer einen ähnlichen Aufbau:*

**83– Mehlkörper**

**85 %** *(besteht aus Stärke, Eiweiß und Ballaststoffen)*

**7–9 %** **Aleuronschicht** *(besteht aus Eiweiß, Mineralstoffen, Vitaminen und etwas Fett)*

**2–3 %** **Keim** *(besteht aus Fett und Eiweiß, Vitamin E und Mineralstoffen)*

**5%** **Frucht- und Samenschale** *(besteht aus Ballast- und Mineralstoffen, Vitaminen)*