

## Brot - vom Korn zum Laib

*Der Begriff „Getreide“ bedeutet wörtlich „das, was getragen wird“ und meint damit die Körnerfrüchte von Gräsern. Heute ist Getreide eine Sammelbezeichnung für die aus verschiedenen Arten von Gräsern gezüchteten landwirtschaftlichen Kulturpflanzen.*

Zu den sieben Grundgetreidearten zählen: Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Reis, Mais und verschiedene Hirsesorten. Getreide gehört seit Jahrtausenden zu den Grundnahrungsmitteln des Menschen. Die Verwendungszwecke von Getreide sind sehr vielfältig. Getreidekörner werden vorwiegend in gemahlener, geschroteter oder unzerkleinerter, gekochter oder gebackener Form als Nahrung verwendet.

Brot ist ein nährstoffreiches Grundnahrungsmittel und ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

### Die Zutaten für gutes Brot

Wertvolles Getreide und daraus gewonnene Mehle bilden die Grundlage für gutes Brot. Weiteres werden dann noch Wasser, Salz und Teiglockerungsmittel – Hefe oder Sauerteig – benötigt um daraus Brot zu backen.

Das Vorteilhafte von Brot ist das günstige Verhältnis der Inhaltsstoffe. Es ist einerseits reich an Kohlenhydraten und andererseits arm an Fett.

Die Energiezufuhr sollte aus mindestens 55% Kohlenhydrate stammen um unseren Körper bestmöglich zu versorgen. Kohlenhydrate sind ein schnell verfügbarer Brennstoff vieler Körperzellen und praktisch die einzige Energiequelle für Gehirn und rote Blutkörperchen.

Die löslichen und unlöslichen Ballaststoffe des Getreides erhöhen das Volumen im Darmtrakt und haben so einen Sättigungseffekt, wirken regulierend auf die Darmtätigkeit und wirken so verdauungsfördernd.

Vollkornbrot ist ein besonders guter Ballaststofflieferant. Aber selbst Brot und Gebäck aus niedrig ausgemahlenem Mehl haben einen Anteil an Ballaststoffen.

Wichtige **Vitamine** im Getreide sind Vitamin E und Vitamine der B-Gruppe, diese sind wichtig für das Nervensystem und können die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Besonders vitaminreich sind die Schalenbestandteile des Kornes und des Keimlings.

Die **Mineralstoffe** Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium, Zink, Kupfer, Mangan und Eisen – besonders im Roggen – stecken ebenfalls vor allem in den Randschichten des Kornes. Eisen aus Pflanzen lässt sich nicht so gut verwerten wie jenes aus tierischen Produkten. Doch durch Kombination von Getreide mit Vitamin-C-haltigen Nahrungsmitteln, zum Beispiel mit Paprika, lässt sich das Eisen besser nutzen.

In der heutigen Ernährung tragen Getreide und Getreideprodukte bzw. deren Inhaltsstoffe weltweit wesentlich zur täglichen Ernährung und Nährstoffversorgung bei.

### Lerne selbst Brot zu backen!

Wissenswertes über duftendes und herzhaftes Brot aus der eigenen Küche finden Sie in dieser 50-seitigen Rezeptbroschüre. Sie erfahren auch, wie Sie Sauerteig selbst herstellen können. Erleben Sie die Fülle reizvoller Brotideen von knusprig-leicht bis kernig-vollwertig. Neben verführerisch duftenden Brotspezialitäten gibt es noch viele Tipps rund ums Brot backen – zum Beispiel eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Herstellung von Bauernbrot. Zu beziehen ist das [Rezeptheft beim Kundenservice der LK OÖ](#) um € 6,-

## Rezept BAUERNBROT

600 g Roggenmehl, Typ 960, 400 g Weizenmehl glatt, Typ 480, Brotgewürz nach Geschmack, zB 1 Msp. Brotklee

20 g Salz, 200 g Sauerteig, ca.600 ml Wasser 40 °C, 40 g Hefe, 20 g Schmalz

Zum Bemehlen und Ausarbeiten: Roggenmehl, Typ 960

Variante mit Leinpresskuchen: 3 EL Leinpresskuchen (ca. 80 g) 300 ml Wasser

Salz, Sauerteig und Schmalz in die Rührschüssel geben und im lauwarmen Wasser (40 °C, ca. 400 ml) auflösen. (So wird's gemacht, siehe Seite 28 – 29)

Die Hefe bei ca. 34 °C Wassertemperatur mit dem Schneebesen darin aufschlännen. Eventuell Leinpresskuchen dazugeben.

Das mit Brotgewürz vermischte Mehl dazugeben.

In der Küchenmaschine maximal 5 Minuten mit dem Knethaken einen weichen Teig bereiten, wenn nötig, Wasser nach Bedarf dazugeben. Die Teigtemperatur soll 30 °C bis 35 °C betragen.

Mit einer nassen Teigspachtel den Teig vom Knethaken putzen und auf eine mit Roggenmehl bemehlte Fläche geben.

Mit den Händen einen runden Laib wirken. Mit einer Folie abdecken und ca. 10 bis maximal 14 Minuten rasten lassen.

Den Teig vorsichtig mit beiden Handflächen flach drücken. Den Teig von oben nach unten, von unten nach oben, von links nach rechts und von rechts nach links einschlagen und eine Kugel formen.

Den Teig mit der Teigkarte nach Belieben in zwei oder vier Teile teilen und zu runden oder länglichen Brotlaiben aufarbeiten.

Die Simperl mit Roggenmehl besieben. Den Teig in das bemehlte Simperl geben und bis zur  $\ddot{Y}$  Gare aufgehen lassen (je nach Raumtemperatur ca. 10 – 20 Minuten).

Bei  $\ddot{Y}$  Gare das Brot aus dem Simperl auf einen Holzschieber stürzen, einige Male tief anstecken bzw. mit einem Messer einschneiden.

Mit Dampf bei 250 °C Ober- und Unterhitze in das heiße vorgeheizte Backrohr einschließen (wenn vorhanden einen Schamottstein verwenden).

Nach 3 Minuten den Dampfabzug für 15 Minuten öffnen, dann wieder für ca. 15 Minuten Dampfabzug schließen und bis zum Ende der Backzeit wiederholen.

Nach 10 Minuten Backzeit die Temperatur auf 210 °C zurückschalten.

**Tipp:** Beim Ablassen des Dampfes wird ein Stück Küchenrollenkarton in die Backrohrtüte gesteckt. So kann der Dampf entweichen.

Backzeit bei 1 kg Brot: ca. 55 Minuten

Backzeit bei 0,5 kg Brot: ca. 30 Minuten

Das fertig gebackene Brot leicht mit Wasser besprühen und die Kerntemperatur messen. Sie soll mindestens 95 °C betragen, dann ist das Brot fertig gebacken.