

Was wir essen

Brot – Brotland Deutschland

Text Mit rund 300 verschiedenen Brotsorten auf dem Markt ist Deutschland das Brotland Nummer 1. Bevorzugt kaufen die Verbraucher Mischbrote aus Weizen- und Roggenmehl, Toastbrot sowie Brote mit Körnern und Saaten. Bei über 90% der Bundesbürger kommen Brot und Kleingebäck täglich auf den Tisch.

Brot ist ein vollwertiges Lebensmittel. Hauptinhaltsstoff ist die Stärke. Sie wird im Verdauungstrakt zunächst in ihre Bausteine, die Zucker, gespalten. Diese gehen dann nach und nach ins Blut über. Auf diese Weise sorgt Stärke für eine langanhaltende Sättigung. Vollkornbrote enthalten außerdem Ballaststoffe, die für eine noch länger anhaltende Sättigung sorgen und unsere Verdauung ankurbeln. Zudem enthalten sie deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe.

Aber nicht jedes dunkle Körnerbrot ist auch ein Vollkornbrot. Häufig handelt es sich hierbei um Brote aus hellem Mehl, die mit Malz gefärbt werden und denen etwa Sonnenblumen-, Kürbiskerne oder Sesamsaat zugefügt werden. Fragen Sie deshalb nach, ob das verwendete Mehl auch wirklich aus dem vollen Korn gemahlen wurde.

Die Haltbarkeit von Brot ist abhängig von den verwendeten Getreidearten, dem Ausmahlungsgrad des Mehles, dem Backverfahren und der Teiglockerung. Weißbrot hält sich bis drei, Weizenmischbrot bis fünf, Roggenmischbrot bis sieben, Weizenvollkornbrot bis acht und Mehrkornschrotbrot bis neun Tage.

Tipps zum Aufbewahren von Brot:

- ✓ Lagern Sie Brot trocken, luftig und kühl, gut geeignet sind Brottöpfe aus Ton, Brotkästen und Plastikbeutel mit Löchern.
- ✓ Reinigen Sie Brotbehälter regelmäßig mit Essigwasser; hierbei nicht nachspülen sondern trocknen lassen.

- ✓ Knäckebrötchen stets in luftdichten Behältern aufbewahren.
- ✓ Entnehmen Sie Schnittbrot möglichst portionsgerecht aus der Verpackung und verschließen Sie diese wieder.
- ✓ Grundsätzlich gilt: Kaufen Sie Brot lieber häufiger und in kleineren Mengen ein.

Unser Tipp:

Sollten doch mal Brot oder Brötchen übrig geblieben sein dann verarbeiten Sie diese doch einfach nach folgendem Rezept:

Badische Weckknödel Rezept für 4 Personen

Zutaten:

4 altbackene Brötchen (oder altbackene Brotstücke), 30 g Butter, 125 g Mehl, ¼ l Milch, 1-2 Eier, ½ TL Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 1 Zwiebel, 3 EL gehackte Petersilie, bei Bedarf etwas Paniermehl oder Grieß

Zubereitung:

- ✓ Brötchen in Würfel schneiden. Butter erwärmen und über die Brotwürfel gießen. Mehl und Milch unterrühren.
- ✓ Alle weiteren Zutaten unter den Teig kneten.
- ✓ Den Teig mindestens 10 – 15 Min. ziehen lassen, danach nochmals kneten. Sollte der Teig stark kleben, etwas Paniermehl oder Grieß zugeben.
- ✓ 1,5 l Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und leicht salzen.
- ✓ Aus dem Teig acht gleichgroße Knödel formen, ins heiße Wasser legen und bei geringer Hitze etwa 20 Min. gar ziehen lassen.
- ✓ Die Knödel aus dem Topf nehmen, auf einer warmen Platte anrichten und mit Petersilie bestreuen.

