

Kleine Getreidekunde

Das Getreidekorn besteht aus dem Mehlkörper, dem Keimling sowie aus den Frucht- und Samenschalen. Der Keim sitzt an der Spitze des Kornes und enthält die Anlage der neuen Pflanze. Er wird zusammen mit den Außenschichten beim Mahlen entfernt. Bei Vollkornmehlen wird der Keimling mit vermahlen. In jedem Getreidekorn sind viele Nährstoffe und Energie enthalten, die lebensnotwendig sind. Für eine gesunde ausgewogene Nährstoffzufuhr gibt es keine bessere Grundlage als die aus Getreide hergestellten Produkte Mehl und **Brot**.

Kohlenhydrate

spielen die herausragende Rolle als empfehlenswerte Energiespender. Aus dem Mehlkörper kommen sie in Form von Stärke. Diese wird vom Körper Schritt für Schritt in einfachere Bausteine zerlegt und langsam, nach und nach, aufgenommen. So wird der Körper kontinuierlich mit Energie versorgt und erhält Kraft und Ausdauer für viele Stunden.

Pflanzliches Eiweiß

aus Weizen- und Roggenmehlen wird von vielen unterschätzt. Dabei sind Getreideprodukte unsere zweitwichtigste Quelle für diesen wertvollen Stoff, aus dem nicht nur die Muskeln sind. Der Körper braucht ihn auch zum Wachstum und für die ständige Erneuerung seiner Gehirn- und Gewebezellen.

Vitamine

sorgen dafür, dass der Stoffwechsel richtig funktioniert. Bei Mehl und Schrot sind es besonders die darin reichhaltig vorhandenen B-Vitamine, die fürs Spielenlassen der Muskeln, für die Konzentration und ruhige Nerven zuständig sind. Sie helfen zudem, Kohlenhydrate optimal in Energie umzusetzen. So bleibt man geistig und körperlich fit auf Schritt und Tritt.

Mineralstoffe

wie Kalzium, Kalium, Magnesium oder Eisen aus unserem Brotgetreide sind für die Gesundheit unentbehrlich: Kalzium sorgt für den Aufbau von Knochen und Zähnen, Eisen brauchen wir für die Bildung des roten Blutfarbstoffes, der den lebenswichtigen Sauerstoff in jede einzelne Zelle transportiert. Weil die Mineralstoffe - genauso wie die Vitamine - in den Randschichten des Kornes und im Keimling konzentriert sind, enthalten hochoausgemahlene Mehle und Schrote sowie die daraus hergestellten Backwaren besonders viel davon.

Ballaststoffe

sorgen nicht nur dafür, dass große Geschäfte gut gelingen. Neben ihrer verdauungsfördernden Funktion helfen sie auch, überhöhte Blutfettwerte und Herz-Kreislauf-Probleme zu verhindern. Mehl und Schrot sind in Deutschland die wichtigste Quelle für Ballaststoffe: Im vollen Korn sind natürlich die meisten, aber selbst die hellen Mehle und die davon hergestellten Brote und Brötchen haben bei den Ballaststoffen gegenüber anderen Lebensmitteln die Nase vorn.

Nehmen wir mal das Mehl aufs Korn!

»Essen ist ein Bedürfnis. Aber Genießen ist eine Kunst« formulierte ein Feinschmecker unter den Philosophen seinen kulinarischen Anspruch. Dass Genießen alles andere als eine brotlose Kunst ist, beweist die leckere deutsche Brotvielfalt. Für ein abwechslungsreiches Frühstück und nahrhafte Zwischenmahlzeiten kann der Konsument aus über 300 Brotsorten und mehr als 1200 Arten Klein- und Feingebäck wie z.B. Brötchen und Hörnchen wählen. Soviel Geschmack hat natürlich ein Erfolgsrezept. Und die wohl wichtigste Rolle darin spielt das Mehl. Ohne Mehl ist nichts gebacken. Es ist sowohl für den Bäcker unverzichtbar als auch für die Zubereitung verschiedenster Speise im Haushalt.

Schon gewusst? **Vom Korn zum Brot!**



Jetzt muss der Bauer das Getreide ernten. Früher wurde dies von Hand gemacht, heute fährt man mit einem Mähdrescher weil das einfach Zeit spart. Hier wird auch gleichzeitig das Korn aussortiert.

Erst wird der Ackerboden gepflügt. Das heißt die Erde wird aufgelockert. Anschließend sät der Bauer den Samen für das Getreide aus. Dann dauert es fast 10 Monate bis das Getreide goldgelb und fertig zur Ernte ist.

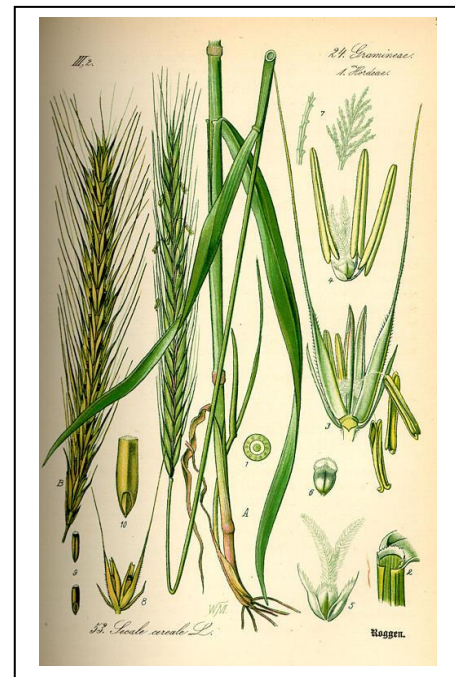
Das Korn wird dann zum Müller gebracht, der vermahlt dieses in seiner Mühle zu Mehl. Nun ist der Bäcker an der Reihe, er vermischt das Mehl mit Wasser, Hefe, Salz und Gewürze und knetet dann einen Teig. Dieser kommt dann in den Backofen und nach einer gewissen Zeit ist das Brot fertig.

Bei uns angekommen hat das Korn also schon einen langen Weg hinter sich und steht uns jetzt zur Verfügung um daraus möglichst leckere und gesunde Backwaren herzustellen.

Weizen



Roggen



Aus diesen beiden Getreidesorten haben wir heute ein Brot gebacken.

Damit dies überhaupt funktionieren konnte, musste ein Tag vorher schon damit begonnen werden den Sauerteig für den heutigen Tag zuzubereiten.

Alles beginnt also am Vortag morgens um 2 Uhr. Bevor der Brotteig geknetet wird, wird von dem Sauerteig, der dazu benötigt wird, ein kleiner Teil zurückbehalten. Man nennt diesen Teil auch **ANSTELLGUT**.

Dieser kleine Teil wird jetzt vermehrt, in dem man Wasser und Roggenmehl dazu gibt und verrührt. In diesem Teigbrei den man **ANFRISCHSAUERTEIG** nennt passiert nun folgendes, die im Mehl enthaltenen Enzyme und die im Sauerteig enthaltenen Hefebakterien beginnen zu arbeiten und die Hefe vermehrt sich. Nach einigen Stunden ist es nun Zeit für den zweiten Schritt, den **GRUNDSAUERTEIG**. Hierbei wird wieder Wasser und Roggenmehl dazu gegeben und verrührt. In dieser Stufe der Reifung bilden sich nun Milch- und

Essigsäurebakterien die verantwortlich sind für den guten Geschmack des Brotes. Die Bildung der Säure ist außerdem wichtig, weil sich das Roggenmehl sonst nicht richtig backen lässt und das Brot flach und das innere des Brotes klitschig wird. Es sind nun wieder ein paar Stunden vergangen und es wird Zeit für den nächsten Schritt, den **VOLLSAUERTEIG**. Es wird wieder Roggenmehl und Wasser dazu gegeben und verknetet. Es passiert nun folgendes : Alle Stufen der Sauerteige reifen nun noch ein paar Stunden aus und gleichen sich aneinander an. Dies ist wichtig für die lange Frischhaltung und den milden Geschmack des Brotes.

An diesem Punkt haben wir heute Morgen weitergemacht.

Wir haben also den Sauerteig vom Vortag dazu verwendet und ihn mit Roggenmehl, Weizenmehl, Wasser und Salz zu einem Brotteig verknetet und dann zu kleinen Broten geformt. Danach mussten die Brote, durch die im Sauerteig enthaltene Hefe noch ein wenig aufgehen, bevor wir sie in den Ofen geschoben haben. Nach einer genau festgelegten Backzeit konnten wir die Brote wieder aus dem Ofen holen und zum abkühlen auf Holzroste legen.

Nun war das Brot fertig.

Wir hoffen es hat dir gefallen und du konntest ein wenig interessantes für dich mitnehmen.

Das Team vom lecker Bäcker.

