



Brot vom Bäcker – gesunde Lebensart seit Generationen

Ein leckeres Frühstück ist die Grundlage für einen guten Start in den Tag. Ob man entspannt das Wochenende beginnt oder in der Woche Kräfte sammelt für einen anstrengenden Tag – frische Brötchen und herzhaftes Brot vom Bäcker gehören einfach dazu.

Deutschland ist berühmt für seine Brotvielfalt. Während man in anderen Ländern oft nur Weißbrot kennt, stellen deutsche Handwerksbäckereien mehr als 300 verschiedene Brotsorten her. Der Phantasie der Bäcker sind keine Grenzen gesetzt beim Kombinieren von Getreidearten wie Weizen, Roggen, Dinkel, verschiedenen Saaten wie Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Kürbiskerne und anderen Zutaten. Regionale Spezialitäten, die nach individuellen Rezepturen meisterlich und in Handarbeit

hergestellt werden, sind fester Bestandteil der Alltags- und Esskultur in Deutschland.

Viele Handwerksbäckereien sind Familienbetriebe, die ihren nachfolgenden Generationen die seit Jahren erprobten Rezepturen vererbt haben. Diese Betriebe sind stolz darauf, nach „Opas“ überlieferten Rezepturen zu backen, denn sie machen die Backwaren unverwechselbar und einzigartig im Geschmack.

Nach einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung, können sich 84 Prozent

der Deutschen ein Leben ohne Brot nicht vorstellen. Und das ist aus Sicht der Ernährungsexperten eine sehr gesunde Auffassung. Denn Brot enthält verschiedene B-Vitamine, Vitamin E, Kalzium, Magnesium, Selen und Spurenelemente wie Zink, Eisen, Kupfer und Mangan. Vitamine der B-Gruppe sorgen für schöne Haare und schöne Haut: Biotin kurbelt den Stoffwechsel an und versorgt die Haut mit Aufbaustoffen. Darüber hinaus enthält Brot, vor allem Vollkornbrot, viele Ballaststoffe. Diese wirken sich positiv

auf die Darmfunktion, den Stoffwechsel und damit positiv auf das Wohlbefinden aus. Brot und Brötchen zählen zu den wichtigsten Ballaststofflieferanten, da sie einen deutlich höheren Anteil aufweisen als die meisten anderen Lebensmittel. Schon mit fünf Scheiben Roggenmischbrot pro Tag kann der Bedarf an verdauungsfördernden Ballaststoffen leicht und lecker gedeckt werden.

Aber nicht nur das – Brot macht darüber hinaus auch gute Laune. Das haben Ernährungswissenschaftler des MIT – Massachusetts Institute of Technology – nachgewiesen. Denn die im Brot enthaltenen wertvollen Kohlenhydrate benötigt der Körper, um Serotonin zu bilden. Serotonin ist ein Hormon, das beim Menschen die Stimmung hebt und den Appetit reguliert. So wundert es nicht, dass Brot in Deutschland über die letzten Jahrhunderte seinen Siegeszug angetreten hat.

Heute ist Brot in allen Variationen ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Ob als Mahlzeit für die Schule, fürs Büro oder für Ausdauersportler – das „Butterbrot“ versorgt den Menschen mit allem, was er für gute Leistungen benötigt.

Während Sportler oft kräftiges Vollkornbrot aus Roggen bevorzugen, mögen Kinder lieber mildes Weizenmisch- oder Weizenvollkornbrot. Weißbrot aus komplett ausgemahlenem Weizen gibt dem Körper einen schnellen Energieschub, denn die im Weizenmehl enthaltene Stärke setzt der Körper schnell in Zucker um. Dieser gelangt über den Blutkreislauf zu den Muskeln und wird dort direkt in Energie umgewandelt. Für eine länger anhaltende Sättigung sind jedoch Brote und Brötchen aus Vollkornmehlen geeignet. Diese enthalten mehr Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, die der Körper nach und nach verarbeitet. Ideal, um Muskeln und Gehirn mehrere Stunden zu versorgen. Auch wer überschüssige Pfunde loswerden möchte, sollte sich an Vollkornbrot halten. Durch das gute Sättigungsgefühl kann man Kalorien sparen und der Bikini-Figur steht bald nichts mehr im Wege.

Mehr Informationen über handwerklich hergestelltes Brot und das deutsche Bäckerhandwerk erhalten Sie beim Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e.V. Bondorfer Straße 23, 53604 Bad Honnef. Telefon 02224 – 7704-0 oder im Internet unter www.baeckerhandwerk.de. ■



Ob Brot oder Brötchen – handwerklich hergestellt und gut ausgebacken, schmecken sie einfach lecker.

Was ist eigentlich Vollkornbrot?

Ein Brot darf dann Vollkornbrot genannt werden, wenn das dafür verwendete Getreide zu mindestens 90 Prozent aus Vollkornmehlen besteht. Um Vollkornmehl herzustellen, wird das Getreide, beispielsweise Roggen oder Weizen komplett vermahlen. Das bedeutet, dass auch die ballaststoffreichen Getreideschalen sowie der fett- und eiweißhaltige Keimling von der Mühle zu Mehl verarbeitet werden.



Die klassischen Brotsorten

Weizenbrot = Mindestens 90 % Weizenanteil
Weizenmischbrot = Mehr als 50 % Weizenanteil, jedoch weniger als 90 %
Roggenmischbrot = mehr als 50 % Roggenanteil, jedoch weniger als 90 %
Roggenbrot = mindestens 90 % Roggenanteil