

Warenkunde Brot - Info

Kategorien: Info, Backen, Brot

Zutaten für: 1 Info

Anleitung:

In der Bundesrepublik Deutschland werden viele hundert Brotsorten angeboten. Das breitgefächerte Sortiment läßt sich in folgende vier Brotgruppen einteilen, dem dann die verschiedenen Brotsorten zugeordnet werden: Weizenbrot (mindestens 90 % Weizenanteil) : Weizenbrot, Weizen-Toastbrot, Weizenschrotbrot, Weizenvollkornbrot, : Knäckebrot, Spezialbrote Weizenmischbrot (Brot mit 50 bis 89 % Weizenanteil) : Weizenmischbrot, Weizenmischschrotbrot, Weizen-/ Roggenvollkornbrot, : Knäckebrot, Spezialbrote Roggenmischbrot (Brot mit 50 bis 89 % Roggenanteil) : Roggenmischbrot, Roggenmischschrotbrot, Roggen-Weizenvollkornbrot : Knäckebrot, Spezialbrote Roggenbrot (Brot mit mindestens 90 % Roggenanteil) : Roggenbrot, Roggenschrotbrot, Roggenvollkornbrot, Knäckebrot, : Spezialbrote DER BROTKORB DER DEUTSCHEN Deutschland ist das Land des Brotes. In keinem anderen Land der Welt gibt es eine größere Vielfalt der Backwaren. In den handwerklichen Bäckereien werden mehr als 300 Brotsorten und über 1.200 Sorten Kleingebäck und feine Backwaren hergestellt. Diese reiche Auswahl ist sicher ein wichtiger Grund für den hohen Backwarenkonsum der Deutschen. Seit Beginn der neunziger Jahre liegt der Pro-Kopf-Verbrauch von Brot und Weizenkleingebäck im Jahr deutlich über 80 kg; (1998/99: 83,2 kg), dies ist der höchste Wert in der Europäischen Union. Auf den Tag umgerechnet verzehrt damit jeder Bundesbürger im Durchschnitt ein Brötchen und vier Scheiben Brot. Gegliedert nach ihren Mengenanteilen enthält der Brotkorb der Deutschen folgende Brotsorten:

: Mischbrot	50%	: Roggenbrot	21%	: Mehrkornbrot	9%
Toastbrot	9%	: Weizenbrot	8%	: Sonstige Sorten	3%

Brot und Kleingebäcke sind wichtige Lieferanten für Kohlenhydrate und daher als Energiespender von Bedeutung. Die Stärke ist mit durchschnittlich 50 % des Gesamtgewichtes des frischen Brotes (Ausnahme Knäckebrot) der mengenmäßig größte Bestandteil aller Brotsorten. Auch die Bedeutung als Eiweißquelle darf nicht unterschätzt werden. Immerhin nimmt Brot in der Bundesrepublik Deutschland nach Fleisch den zweiten Platz als Eiweißlieferant ein. Dieses Eiweiß ist zwar biologisch nicht so hochwertig wie tierisches, doch durch den gleichzeitigen Verzehr von z.B. Milch, Quark, Käse, Eiern, Fisch, Wurst oder Fleisch, als Brotbelag oder Beikost, wird das Proteiweiß aufgewertet.

Für die Versorgung an Vitaminen der B-Gruppe, insbesondere Vitamin B1, spielen Brot und Kleingebäcke eine besondere Rolle. Da der Mehlkörper im Inneren des Getreidekorns nur verhältnismäßig geringe Mengen Vitamine enthält, weil diese vorwiegend im Keim und in den Randschichten des Korns konzentriert sind, weisen hochausgemahlene Mehle oder Schrote und die daraus hergestellten Backwaren einen höheren Vitamingehalt auf. Für die Ernährung bedeutsam sind auch die Mineralstoffe und Spurenelemente im Brot. Die wichtigsten Mineralstoffe in Korn und Brot sind Calcium und Phosphor, die wichtigsten Spurenelemente sind Eisen, Kupfer, Mangan und Zink. Der Mineralstoffgehalt ist wie der Vitamingehalt am höchsten bei Broten aus dunklem Mehl und Vollkornmehlerzeugnissen.

Ballaststoffe sind Stütz- und Struktursubstanzen der Pflanzenzellen, die als Bestandteile pflanzlicher Nahrungsmittel unverdaulich sind

Warenkunde Brot - Info

(Fortsetzung)

und keine Energie liefern. Ballaststoffe sind kein einheitlicher Stoff, sondern bestehen aus einer Reihe von chemischen Verbindungen. Die meisten gehören zur Gruppe der Kohlenhydrate. Das Getreidekorn ist der wichtigste Ballaststofflieferant in unserer Ernährung.

NÄHRWERT-TABELLE BROT

: Mittlerer Gehalt in	Fett	Eiweiß	Energie	
: 100 g Brot	in g	in g	kJ	kcal
: Pumpernickel	1,2	6,5	860	202
: Roggenvollkornbrot	1,2	6,3	872	205
: Roggenschrotbrot	1,2	6,3	872	205
: Roggenmehlbrot	1,4	6,3	926	218
: Roggenmischbrot	1,4	6,5	978	230
: Weizenmischbrot	1,5	7,0	1001	256
: Weizen(mehl)brot	1,8	7,5	1070	252
: Weißbrot	1,8	7,5	1070	252
: Weizentoastbrot	3,9	7,9	1124	261
: Weizenvollkornbrot	1,2	6,7	877	206
: Brötchen/Semmeln	1,0	7,7	1084	258
: Knäcke Brot	1,7	10,6	1413	333
Prozent : Weißbrote/Brötchen		3...4%		
: Roggen/Weizenmischbrote	4...6%			
: Vollkornbrote	7...9%			
: Mineralstoffe in	Natrium	Eisen	Calcium	
: 100 g Brot	in mg	in mg	in mg	
: Pumpernickel	569	2,4	84	
: Roggenvollkornbrot	424	3,0	56	
: Roggenschrotbrot	424	3,0	56	
: Roggenmehlbrot	520	1,9	20	
: Roggenmischbrot	400	2,3	23	
: Weizen mischbrot	400	1,7	26	
: Weizen(mehl)brot	385	0,9	25	
: Weißbrot	385	0,9	25	
: Weizentoastbrot	380	0,9	25	
: Weizenvollkornbrot	430	2,0	95	
: Brötchen/Semmeln	485	0,6	25	
: Knäcke Brot	463	5,0	55	