

Getreide, Mehl und Brot: Produktvielfalt liefert Nährstoffvielfalt

Mehr als 300 Brotsorten gibt es in Deutschland - damit sind unsere Bäcker "Weltmeister im Brotbacken". Unter dem Begriff "Sorte" versteht man alle nach Mehllart, -type und Mischung, sowie Rezeptur, Zutaten und Verarbeitung gleichen Brote. Der backenden Zunft stehen also viele Möglichkeiten offen, verschiedene Brote herzustellen: Neben der kreativen Fantasie sind es vor allem historische, regionale und soziokulturelle Besonderheiten, die unsere weltweit einmalige Brotvielfalt geprägt haben.

- **Stichwort: Getreidevielfalt**

Die ursprünglichen Haupt-Getreidearten in Mitteleuropa waren - bedingt durch Klima und Böden - Roggen, Gerste und Hafer. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde der Weizen in Deutschland zur Nummer 1. Jede Getreideart braucht ihre besondere bäckerrische Verarbeitung. So haben sich regional sehr unterschiedliche Methoden des Teigführens und Backens entwickelt - zum Teil historisch auch aus der Not geboren, weil die Rohstoffe knapp waren. Heute bietet allein die Variation der Getreidezutaten große Möglichkeiten für Vielfalt (z.B. bei den Mehrkornbroten).

- **Stichwort: Mehlnvielfalt**

Aus rund 140 Weizen- und 36 Roggensorten entstehen 24 verschiedene Standard-Mahlerzeugnisse und viele weitere Getreideprodukte - vom Vollkornschat über Weizengrieß bis hin zum Keksmehl. Dieses Know-how deutscher Mühlen ist ausschlaggebend für die hiesige Produktvielfalt an Broten, Klein- und Feingebäcken. Denn die Variationsmöglichkeiten beim Bäcker (und im Haushalt) sind groß und haben ebenfalls vielfach regionale Wurzeln.

- **Stichwort: Zutatenvielfalt**

Häufig entscheiden sich die Bäcker und ihre Kunden auch aus geschmacklichen oder optischen Gründen für bestimmte Zutaten: Gewürze und Ölsaaten spielten und spielen hier eine große Rolle, viele sind erst in neuerer Zeit als Zutat überhaupt verfügbar geworden. Damit können interessante Geschmacksnuancen in Gebäcken kreiert werden.

- **Stichwort: Backvielfalt**

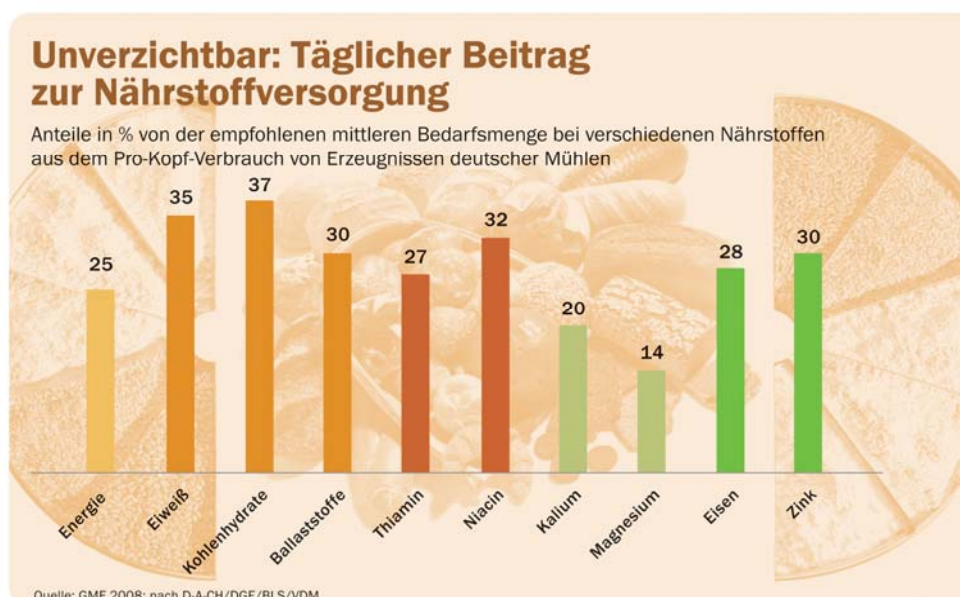
Wirkliches Brotaroma entsteht in erster Linie durch die Teigführung und hier speziell durch die Wahl der Fermentationsabläufe. Wird allein Backhefe als biologisches Lockerungsmittel verwendet, ergibt dies sehr mild schmeckende Gebäcke. Mit Sauerteigen kann man das typische, unverwechselbare und sonst wenig zu beeinflussende, intensive Brotaroma erzeugen. Historische "Quelle" war die Notwendigkeit, Roggenteige zu versäuern, um eine Lockerung der Krume zu erreichen. Beim Brotaroma sind Roggenbäcker unschlagbar: Kein anderes Getreide bietet die

Gelegenheit, mit Sauerteigen so vielfältige Aromastoffe und Vorstufen des Brotaromas zu erzielen. Deshalb wird heute auch bei hellen Broten aus Weizen neben der dort üblichen Hefeführung vielfach mit Vor- und Sauerteigen gearbeitet, was wieder zu neuen Sortentypen geführt hat.

Vielfältig angelegte Backprozesse können alle Wünsche nach Gebäckgröße und -form sowie Krusten- und Krumeneigenschaften erfüllen. Hier ist die regionale Vielfalt besonders groß. So sind z.B. Gebäcke zum Allgemeingut geworden, die ursprünglich eine besondere Rolle in Religion oder Brauchtum spielten. Und es gibt einen "landmannschaftlichen Export" der Rezepturen: Regionaltypische Brote, die zu bundesweiten Bestsellern wurden, wie etwa Pumpernickel, Berliner Landbrot oder Laugengebäcke.

- **Stichwort: Nährstoffvielfalt**

Ein wesentlicher Beitrag zur bedarfsgerechten Nährstoffversorgung der Bundesbürger stammt aus den „Korn-Kraftwerken“ Weizen und Roggen. Die vielfältigen Mahlerzeugnisse aus diesen beiden so genannten „Brotgetreide“-Arten liefern eine wichtige Grundlage für die tagtägliche Sicherung des Bedarfs bei einer Vielzahl unverzichtbarer Nährstoffe. Deshalb können sie als Schlüssel-Lebensmittel dabei helfen, die Ernährung optimal zu gestalten. Denn Getreideprodukte sind unverzichtbare Lieferanten von komplexen Kohlenhydraten (Stärke), Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß sowie von B-Vitaminen (wie z.B. Thiamin, Niacin), Mineralstoffen (Kalium, Magnesium u.a.) und Spurenelementen (wie z.B. Eisen oder Zink). Rund ein Drittel des täglichen Bedarfs von Stärke-Kohlenhydraten, Eiweiß und Ballaststoffen stammen aus der täglichen „Portion“ von Mahlerzeugnissen, die von den Deutschen vorzugsweise in gebackener Form als Brot und Backwaren verzehrt werden. Die große Vielfalt macht es dem Verbraucher leicht, beim Brotverzehr Geschmack und ausgewogene Ernährung zu verbinden.



Produktinfos: Was? Wo? Wie viel?

Für Mahlerzeugnisse sind in Deutschland die so genannten Mehltypen in einer DIN-Norm festgelegt, in der die Mineralstoffgehalte der verschiedenen Mehle geregelt sind: siehe Übersicht im „Mini-Mehl-Guide“. Die Mehltypen-Zahl gibt an, ob ein Mehl viel (= hohe Typenzahl) oder wenig (= niedrige Typenzahl) Randschichtenteile des Korns enthält. Zur Bestimmung wird eine Mehlprobe bei ca. 900° C verglüht, die mineralischen Teile des Produkts bleiben übrig. Diese Mineralstoffmenge (Asche in mg /100 g Trockensubstanz) entspricht dann der Mehltypen. In 100 Gramm Haushaltsmehl der Weizentypen 405 sind also z.B. 405 mg Mineralstoffe enthalten. Übrigens: Vollkornmahlerzeugnisse enthalten die gesamten Bestandteile der gereinigten Körner einschließlich des Keimlings und tragen keine Typenzahl. Dort sind immer alle, nämlich so viel Mineralstoffe drin, wie das Korn natürlicherweise vom Feld mitbringt.

Mini-Mehl-Guide

Typenregelung für Mahlerzeugnisse nach DIN-Norm 10 355

Gruppe	Mahlerzeugnis	Type	Mineralstoffgehalt in g je 100g Trockenmasse ¹⁾	
			Mindestwert	Höchstwert
Mehl	Weizenmehl	405	-	0,50
		550	0,51	0,63
		812	0,64	0,90
		1050	0,91	1,20
		1600	1,21	1,80
	Durum-Weizenmehl	1600	1,55	1,85
	Dinkelmehl	630	-	0,70
		812	0,71	0,90
		1050	0,91	1,20
	Roggenmehl	815	-	0,90
997		0,91	1,10	
1150		1,11	1,30	
1370		1,31	1,60	
1740		1,61	1,80	
Backschrot	Weizenbackschrot	1700	-	2,10
	Roggenbackschrot	1800	-	2,20
Vollkornmehl ²⁾	Weizenvollkornmehl	-	-	-
	Dinkelvollkornmehl	-	-	-
	Roggenvollkornmehl	-	-	-
Vollkornschrot ²⁾	Weizenvollkornschrot	-	-	-
	Dinkelvollkornschrot	-	-	-
	Roggenvollkornschrot	-	-	-
Grieß	Weizengrieß	-	-	-
Dunst	Weizendunst	-	-	-

1) Bei den Grenzwerten handelt es sich um gemessene Werte unter Einschluss der methodisch bedingten Fehlertoleranzen

2) Vollkornmehl und Vollkornschrot müssen die gesamten Bestandteile der gereinigten Körner einschließlich des Keimlings erhalten. Die Körner dürfen vor der Verarbeitung von der äußeren Fruchtschale befreit sein.

Quelle: Verband Deutscher Mühlen

Grafik: VDM

Für Backwaren gibt es als Richtlinien die Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuches. Sie beschreiben die übliche Zusammensetzung/Beschaffenheit der Produkte in Verbindung mit Verkehrsbezeichnungen und bilden damit sowohl eine Art "Einkaufsleitfaden" für die Konsumenten, als auch einen allgemein gültigen Orientierungsrahmen für die Hersteller. So kann in der Vielfalt ein sicherer Verbraucherschutz gewährleistet werden. Es ist damit möglich, sämtliche traditionellen Brotsorten und aktuellen Neu-Entwicklungen zu erfassen und den Verkehrsbezeichnungen zuzuordnen. Einige der wichtigsten Merkmale zu Broten sind im „Mini-Brot-Guide“ zusammengefasst.

Mini-Brot-Guide

nach den Leitsätzen für Brot und Kleingebäck des Deutschen Lebensmittelbuchs

Brotgruppe / Verkehrsbezeichnung	Merkmale / Anforderung *)
Weizen- (oder Weiß-) brot	mindestens 90 % Weizenanteil
Weizenmischbrot	51–89 % Weizenanteil
Roggenmischbrot	51–89 % Roggenanteil
Roggenbrot	mindestens 90 % Roggenanteil
Vollkornbrot	mindestens 90 % Vollkornerzeugnisse ¹⁾ Säuremenge mindestens zu 2/3 aus Sauerteig
Mehrkornbrot	aus drei oder entsprechend mehr verschiedenen Getreidearten ²⁾ davon mindestens eine Brotgetreideart, jede mindestens mit 5 %
Haferbrot (analog für Gerste, Hirse u. a. Getreide ²⁾ sowie für Pseudo-Cerealien wie Amaranth oder Quinoa)	mindestens 20 % der namengebenden Getreideart
<i>für Dinkel (= Weizenart) bzw. Triticale (= Kreuzung aus Weizen und Roggen) gilt die Brotgetreideregulung (s.o. bei Weizen/Roggen)</i>	
Sonnenblumenkernbrot (analog für Nüsse, Leinsamen, andere Ölsaaten etc.)	mindestens 8 % der namengebenden Zutat
Sauerteigbrot	die gesamte zugesetzte Säuremenge stammt aus Sauerteig
<i>bei Bauern-/Landbrot mit einem Roggenanteil von über 20 % stammt die Säuremenge mindestens zu 2/3 aus Sauerteig</i>	

1) **Getreide-Vollkornerzeugnisse** wie Vollkornmehl und Vollkornschrot enthalten die gesamten Bestandteile der gereinigten Körner einschließlich des Keimlings. Die Körner können jedoch von der äußeren Fruchtschale befreit sein.

2) **Getreide** sind die Brotgetreidearten Weizen (d.h. auch Dinkel) und Roggen sowie die anderen Getreidearten Buchweizen, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis und Triticale.

*) Die in den Leitsätzen angegebenen Mengen sind Gewichtsangaben in Teilen oder Prozenten und beziehen sich auf die Gesamtmenge des verwendeten Getreides und/oder der Getreideerzeugnisse.

Quelle: GMF, nach Das Deutsche Lebensmittelbuch

Grafik: GMF

Die kompletten Leitsätze stehen als PDF-Dokument im Internet zur Verfügung:
www.bmelv.de > Ernährung & Sichere Lebensmittel > Lebensmittel-Kennzeichnung
 > Deutsches Lebensmittelbuch