

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-BROT: EINE LEIDENSCHAFT!

Der Duft von frischem Brot weckt wohlige Gefühle. Seit rund 5000 Jahren verstehen es die Menschen aus Getreide Brot zu backen. Nachdem die Beliebtheit von Brot bei uns in den letzten hundert Jahren um rund die Hälfte abnahm, steigt der Brotverbrauch in den letzten Jahren zur Freude der Ernährungswissenschaft wieder an. Brot und Getreideprodukte stellen die Basis einer gesunden Ernährung dar: Vollkornbrot liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe aus den Randschichten des Korns und aus dem Keimling.

BROT MACHT MENSCHEN GUTMÜTIG

In ihren Studien beschäftigt sich Judith Wurtman mit den Einflüssen der Nahrung auf Psyche und Verhalten. Der Brotkonsum beeinflusst, so die Ergebnisse, wie alle kohlenhydratreichen Lebensmittel den Serotoninspiegel im Gehirn. Es kann gemütsaufhellend oder auch schmerzlindernd wirken. Fehlendes Brot hingegen macht die Menschen aggressiv. Im antiken Rom wurde daher viele Jahrhunderte Brot kostenlos an die Bürger verteilt um die Gunst des Volkes zu erlangen.

DIE UNENDLICH LANGE BROTGESCHICHTE

Ungesäuertes Fladenbrot aus zerstampftem Getreide und Wasser ist der Beginn der Brotgeschichte. Pfahlbaubewohner der Jungsteinzeit buken Fladen aus Gerste, Hirse oder Weizen. Die Ägypter und Sumerer hatten im 3. Jahrtausend v. Chr. bereits Sauerteig und Hefe zur Verfügung, wie minutiöse Abbildungen belegen. Um lockeres Brot zu backen braucht es diese Bakterien und Pilze, die den Zucker zu dem Gas Kohlendioxid vergären. Die frei werdenden Gase können wegen der sich in der Backhitze bildenden Kruste nicht entweichen und machen das Brot porig und flaumig. Allerdings ist nicht jedes Getreide backfähig. Nur Getreide, die das Eiweiß Gluten enthalten, wie Weizen, Dinkel oder Roggen eignen sich zum Brotbacken. Bis zum 18. Jahrhundert wurden in Europa hauptsächlich Mischbrote gegessen: Roggen mit Weizen im Norden, Gerste mit Weizen in Südeuropa. Der Schweizer Jakob Sulzenbacher revolutionierte mit seiner 1840 erfundenen dampfbetriebenen Walzmühle die Brotgeschichte. Nun war es möglich, große Mengen Getreide zu „weißem Mehl“ zu verarbeiten. Das Auszugsmehl trat seinen Siegeszug an. Nur Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe waren weg und Mangelkrankheiten die Folge. Um diese Zeit entstanden daher auch Ernährungsempfehlungen, die Vollkorn propagierten.

VOLLKORNBROT - AM BESTEN BIOLOGISCH

Brot ist durch seine Stärke ein guter Energiespender und Sattmacher. Der Fettgehalt ist gering – er liegt bei 1 und 2 Prozent. Es liefert viele Vitamine und Mineralstoffe, z.B B-Vitamine für den Energie- und Nervenstoffwechsel, Magnesium für die Muskeln, Calcium und Phosphor für den Knochenaufbau, Eisen für die Blutbildung und die Spurenelemente Kupfer, Mangan und Zink für einen geregelten Stoffwechsel. Ballaststoffe aus dem vollen Korn helfen, Verstopfungen vorzubeugen und sorgen für ein lang andauerndes Sättigungsgefühl. In den Randschichten des Kornes befinden sich leider auch die meisten Schadstoffe. Wer der Gesundheit zuliebe gerne Vollkornbrot isst, sollte daher auf jeden Fall zu Biobrot greifen

Es macht auch Spaß, Brot ab und zu selbst zu backen. Der scharfe Geruch des gärenden Teiges, der Duft der frisch gebackenen Brote, Wärme und Wohlgeruch zieht die ganze Familie an. Jedoch Vorsicht: Isabel Allende, brotbackende Autorin, schreibt in ihrem Buch „Aphrodite - Eine Feier der Sinne“: „Ich empfehle Ihnen nicht, Brot zu backen, es kann eine gefährliche Leidenschaft werden.“

DAS MENÜ DER WOCHE:

500 g Weizenmehl
1/2 Würfel (21 g) Germ (Hefe)
4 EL Olivenöl
1 gestrichener EL Salz
1 TL Honig
ca. 300 ml lauwarmes Wasser
50 g getrocknete Tomaten
1 Zweig Rosmarin

250 g Weizenvollkornmehl
250 g Dinkelvollkornmehl
je 1/2 Tasse Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen (oder andere Saaten)
2 TL Salz
1 Würfel (42 g) Germ (Hefe) oder 1 Pkg Trockenhefe
3 EL Obstessig
ca. 450 ml Wasser
1 TL Honig
1 EL Brotgewürz (Fenchel, Kümmel, Anis, Koriander)

500 g Roggenvollkornmehl
500 g Weizenvollkornmehl
1 Würfel (42 g) Germ (Hefe)
1 gestr. EL Salz
1 EL Brotgewürz (Fenchel, Kümmel, Anis, Koriander)
ca. 500 ml lauwarmes Wasser
Ei zum Bestreichen
geriebener Käse und Kümmel zum Bestreuen

500 g Dinkel- oder Weizen(vollkorn)mehl
1/2 Würfel (21 g) Germ (Hefe)
1 gestrichener TL Salz
2 EL Honig
70 g Butter
2 Eier
150 g Topfen
200 ml Milch
Vanillezucker
Rosinen zum Verzieren
Ei zum Bestreichen

BIO-BROT

Baguette (2 Stück)

Mehl in eine Schüssel geben, Germ einbröseln, die restlichen Zutaten dazugeben und gut verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca 1/2 Stunde gehen lassen. Tomaten klein schneiden, Rosmarinnadeln hacken. Teig halbieren, Tomaten und Rosmarin mit der Hand einkneten und jede Hälfte zu einer Teigstange. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und wieder ca. 1/2 Stunde gehen lassen. Mit Öl bepinseln und im Rohr bei 220 °C ca. 30 Minuten backen.

Das schnelle Vollkornbrot (1 Kasten)

Alle Zutaten zusammen verkneten und sofort (ohne gehen lassen) in eine befechtete, bemehlte Kastenform füllen. Den Teig in den kalten Ofen stellen und bei 180 –200 °C, Ober- und Unterhitze, ca. 60-75 min. backen.

Käseweckerl (ca. 30 Stück)

Mehl in einen Weitling geben, Germ einbröseln, Salz, Gewürze und Wasser dazugeben und gut durchkneten. Den Teig auf das Doppelte seines Volumens gehen lassen. Teig ausrollen, in Dreiecke schneiden. Stangerl formen, auf ein gefettetes Blech legen, ca. 25 Minuten aufgehen lassen, mit Ei betreiben und mit geriebenem Käse und Kümmel bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 220°C ca. 20 Minuten backen.

Süße Mäuse (15 - 20 Mäuse)

Das Mehl in eine Schüssel geben, Germ einbröseln, Salz und Honig einrühren. Milch wärmen, Butter zerlassen. Die restlichen Zutaten zum Mehl geben, einen mittelfesten Teig kneten, zugedeckt an einem warmen Ort auf das doppelte Teigvolumen aufgehen lassen. Mäuse formen. Dazu den Teig in ca. 15 bis 20 Teile zerteilen. Zuerst Kugeln drehen, dann auf einer Seite hin zuspitzen. Die Mäuse mit ca. 3 cm Abstand auf das befechtete oder mit Backpapier belegte Backblech setzen, je ein sehr dünnes Teigrollchen als Schwanz auf den hinteren Körper legen, mit der Schere 2 Ohren einwickeln, Rosinen als Augen einsetzen. Nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen. Mit versprudeltem Ei bestreichen. Im vorgeheizten Rohr bei 210 °C backen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at