

## Weizen, Roggen oder Dinkel?

Bei der Wahl der Brotsorte stehen uns mittlerweile viele verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Da fragt man sich schon mal, was denn nun am besten wäre?

Ob ein Weizen-, Roggen- oder Dinkelbrot, ist in vielen Fällen eher eine Geschmacks- und Verfügbarkeitsfrage, als eine Gesundheitsfrage. Was die Verträglichkeit betrifft, kommt hier auch häufig unser Essverhalten ins Spiel – wer keine Zeit hat für das Essen, isst schneller und mehr, kaut weniger, schluckt dabei Luft und bekommt dadurch eher Bauchschmerzen. Wenn wir allerdings im Glauben sind, uns etwas Gutes zu tun, essen wir achtsamer, was oft zu einer besseren Verträglichkeit führt.

Was die Nährstoffe betrifft, unterscheiden sich die einzelnen Getreidesorten nur geringfügig. Entscheidender ist die Verarbeitung des Getreidekorns. Um die bestmögliche Menge an Nährstoffen nutzen zu können, empfiehlt es sich auf Vollkornprodukte zurückzugreifen, da hier auch die Getreideschale mitvermahlen wird. Diese hat wertvolle Ballaststoffe für unsere Verdauung und Sättigung, aber auch viele Nährstoffe (u.a. Vitamin B, Eisen, Magnesium).

Um herauszufinden, ob ein Produkt auch wirklich aus Vollkorn ist, muss man einen Blick in die Zutatenliste werfen: Alles was hier an 1. Stelle steht, ist auch am meisten enthalten.

Lautet das 1. Wort zum Beispiel „Dinkelmehl“, ist dies KEIN Vollkornprodukt – steht aber „Dinkel**VOLLKORN**mehl“, hat man auch ein Vollkornprodukt gefunden. Gleiches gilt ebenso für andere Getreidearten, wie Weizen oder Roggen.



Die Farbe, Dekoration oder auch Produktnamen sind nicht sehr aufschlussreich und können auch in die Irre führen! Häufig wird Malzzucker zum Einfärben der Produkte eingesetzt.

**Fazit:** Ein Blick in die Zutatenliste hilft, um das zu bekommen, was ich eigentlich kaufen möchte und wirklich zu wissen, was im Produkt enthalten ist.

### ZUPFBROT

#### Zutaten:

500g Weizenmehl glatt  
250g Weizenmehl Vollkorn  
450ml lauwarmes Wasser  
1 Würfel Germ  
1 TL Honig  
6 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Salz  
6 Knoblauchzehen  
1 Pkg. Kräuterbutter

#### Zubereitung:

Den Germ in 450 ml lauwarmem Wasser auflösen und den Honig einrühren. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Das Germwasser plus Öl mit dem Mehlgemisch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen dann etwa 1 cm dick zu einem Rechteck ausrollen (Teig muss nicht ruhen!). Die Kräuterbutter in der Mikrowelle zerlassen und die Knoblauchzehen in die Butter pressen.

Das Knoblauchbuttergemisch auf dem Teig verteilen und anschließend den Teig in 8x5 cm große Rechtecke schneiden. Die Rechtecke aufrecht in eine Springform - mit der bestrichenen Seite nach innen - von außen nach innen schichten.

Das Zupfbrot bei 170° C Umluft ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche Goldbraun ist und beim Daraufklopfen ein hohler Ton wahrnehmbar ist.

Gutes Gelingen!

Für den Inhalt verantwortlich: Nicole Patzelt, BSc, BSc im Auftrag des GeKiBu-Teams  
Fotos von pexels.com