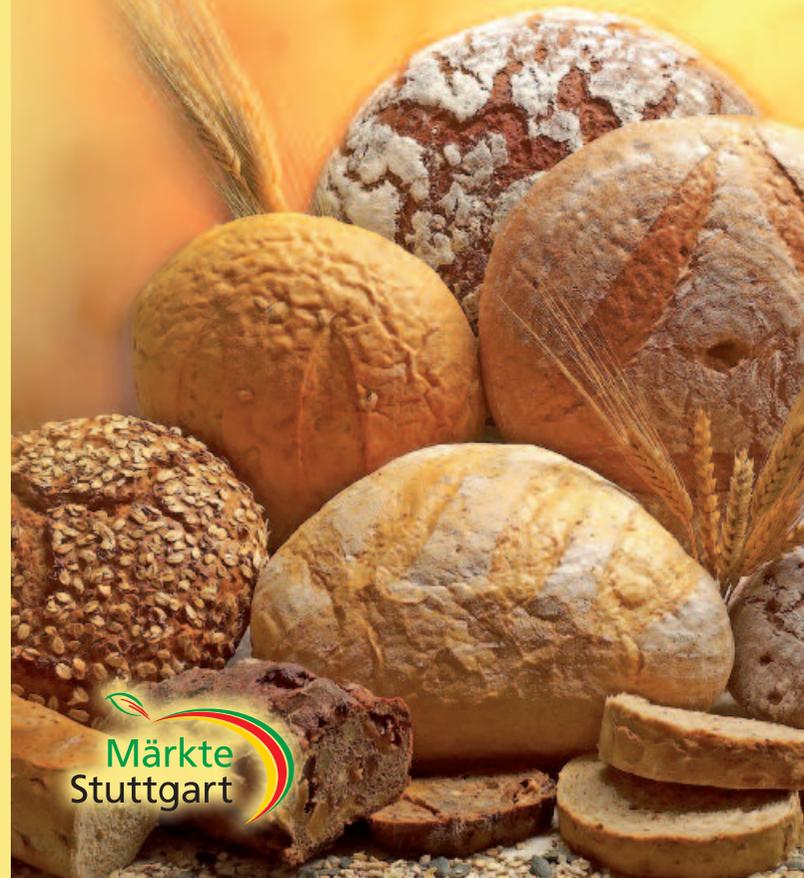




Stuttgarter Wochenmärkte
FRISCH UND GUT

Brot und Backwaren

Sorten · Rezept



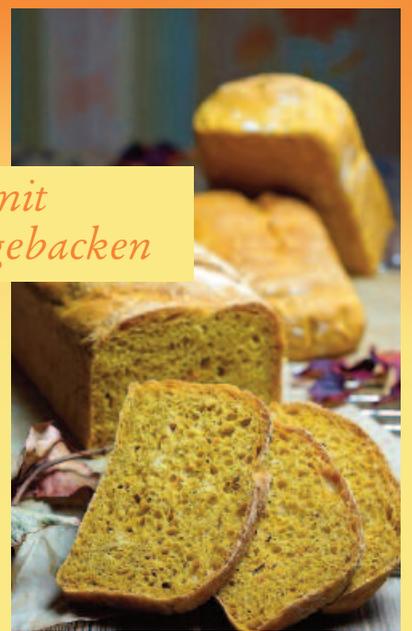
Die verbindlichen Standorte der Wochenmärkte in den Stuttgarter Stadtteilen, die Markttage und Marktzeiten finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage

www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan

Rezept

Kürbis-Brot mit Dinkelmehl gebacken

1 kg Dinkelmehl
1 Würfel Hefe
Ca. 300 ml Wasser vom abgekochten Kürbis
500 Gramm roher Hokkaido-Kürbis
25 Gramm Salz
Prise Zucker



Das Kürbisfleisch in grobe Würfel schneiden und mit Wasser bedeckt bissfest weich kochen lassen. Anschließend das Kürbisfleisch entnehmen und erkalten lassen. Das Kürbiswasser (300 ml) ebenso erkalten lassen. Das Dinkelmehl in einer Schüssel mit dem Salz mischen. Dann darin eine Mulde formen. In diese Mulde nun die Hefe reinbröseln, ebenso eine Prise Zucker hinzufügen, dann mit etwas vom Dinkelmehl und vom erkalteten Kürbiswasser (50 ml) anrühren. Jetzt eine halbe Stunde gehen lassen. In der Zwischenzeit die erkalteten Kürbiswürfel pürieren. Anschließend alle Zutaten in der Schüssel mit dem restlichen Kürbiswasser (ca. 250 ml) sowie dem pürierten Kürbisfleisch zu einem geschmeidigen Teig rühren. Den fertigen Teig zugedeckt 1 – 2 Stunden, bei Zimmertemperatur gehen lassen. Nach der Rast-Zeit den Teig in zwei Teile schneiden und jeden Teil für sich nochmals durchkneten. Anschließend die Teige in zwei Backformen füllen. Im vorgeheizten Backofen erst 15 Minuten bei 250 Grad backen, dann 45 Minuten bis 50 Minuten bei 190 Grad fertig backen.



HERAUSGEBER
Märkte Stuttgart GmbH & Co.KG
Langwiesenweg 30 · D-70327 Stuttgart
Telefon 0711/48041-0 · Fax 48041-444
info@maerkte-stuttgart.de
www.maerkte-stuttgart.de ©11/09

Fladenbrot – die „urigste“ Form des Brotes

Das Fladenbrot ist ein einfaches Brot, das im Wesentlichen aus zerstoßenem oder gemahlenem Getreide und Wasser besteht. Es stellt die früheste Entwicklungsstufe des Brots dar. Der Teig wird ungesäuert und ohne oder nur mit wenig Hefe zubereitet. Da ein solcher Teig nur wenig aufgeht, wird er in dünnen Fladen gebacken. Die fertigen Brote sind nur Millimeter bis wenige Zentimeter dick. Fladenbrote sind weltweit in allen ackerbauenden Kulturen bekannt und stellen auch heute die am weitesten verbreitete Zubereitungsart von Brot dar. Häufig dient es auch an Stelle von Teller und Be-

steck als Unterlage und zur Aufnahme von Gerichten. In Indien und Pakistan gibt es Fladenbrote in vielen Varianten und auch in Malaysia findet man Fladenbrot. Arabische Fladenbrote sind meist sehr dünn und bestehen aus Ober- und Unterkruste, die zu einer Tasche geöffnet werden können. Diese wird mit Fleisch und Gemüse befüllt. In der Türkei, im Iran und den angrenzenden Ländern gibt es neben den



Nährwerttabelle

Durchschnittlicher Nährwert je 100 Gr. ca.	Kilokalorien	Fett/Gramm
Weizenbrot	235	1,3
Weizenmischbrot	220	1,1
Weizenvollkornbrot	204	1,3
Roggenbrot	200	1,0
Roggenmischbrot	225	1,1
Roggenvollkornbrot	187	1,0
Sonnenblumenkernbrot	180	2,8
Kürbiskernbrot	275	6,9
Mehrkornbrot	227	3,8
Fladenbrot	240	1,3

dünnen Yufka-Fladenbrot auch mehrere Zentimeter dicke Fladenbrote aus Hefeteig, die Pide, die in Griechenland etwas dünner Pita heißt. Auch in Israel ist Pita heute die beliebteste Brotvariante. In Italien entstand aus dem einfachen Fladenbrot, der Focaccia, die Pizza und regional die Piadina. Im Alpenraum ist das Fladenbrot heute als Schüttelbrot und Vinschgauer erhalten.

Kleingebäck und Feingebäck



Neben über 300 Brotsorten sind in Deutschland auch über 1.200 Sorten Kleingebäck in den Bäckereien und Backwarenabteilungen zu finden. Kleingebäcke sind alle Backwaren, die die Anforderungen an Brot erfüllen und weniger als 250 Gramm wiegen. Das sind neben Brötchen und Brezeln auch Dauerbackwaren. Jede Region Deutschlands hat ihr eigenes typisches Kleingebäck. Dazu gehören Hamburger Rundstücke ebenso wie Berliner Schrippen, die süddeutsche Laugen-Brezel oder die Seele. Von Kleingebäck unterscheidet man

noch das Feingebäck, das unabhängig von Größe und Gewicht in Deutschland nicht dazu gezählt wird. Es unterscheidet sich lebensmittelrechtlich von Brot und Kleingebäck durch seine andere Teigzusammensetzung und vor allem durch zusätzlich zugesetzte Fette und/oder Zucker. Auch nicht süße Dauerbackwaren wie Laugengebäck, Kracker



und Salzgebäck zählen unabhängig von ihrer Zubereitung zum Feingebäck. Klassisches Feingebäck sind traditionell auch Plätzchen, Kuchen und Torten.

Seit Jahrtausenden beliebtes Nahrungsmittel



„Brot essen ist keine Kunst, aber Brot backen“ sagt ein altes deutsches Sprichwort. Es spricht damit eine Kunst an, die wohl schon bis zu 23.000 Jahre alt ist. In den 1990er Jahren fanden Forscher in einer steinzeitlichen Hütte der israelischen Ausgrabungsstelle einen flachen Stein, der offenbar als Arbeitsfläche beim Mahlen von Getreidekörnern gedient hat. Auf der zirka 21 Zentimeter langen und 16 Zentimeter tiefen Steinplatte entdeckten die Forscher pflanzliche Reste, darunter Früchte und Gräser wie Wildgerste und Emmerweizen. Eine systematische Kultivierung von Getreide durch sesshafte Ackerbauern dürfte aber erst vor 10.000 Jahren in Vorderasien eingesetzt haben. Dortige Funde seien jedenfalls die

ältesten Belege für eine routinemäßige Nutzung und Verarbeitung von Wildgetreide, so die Wissenschaftler. Ursprünglich wurde das Getreide gemahlen und mit Wasser vermischt als Brei gegessen. Später wurde der Brei auf heißen Steinen oder mit Glut bedeckt als Fladenbrot gebacken. In Ägypten wurde bereits vor über 5.000 Jahren gesäuertes Brot in Bäckereien hergestellt. Heute gilt Deutschland mit über



300 Brotsorten als das Land mit der meisten Brotvielfalt und als „Weltmeister im Brotbacken“. Mehr als 87 Kilogramm Backwaren verspeiste der Durchschnittsbürger nach Berechnungen der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen 2005. Die große Vielfalt des deutschen Sortiments liegt an der weltweit einmaligen Kombination von Weizen und Roggen in den Rezepturen der Bäcker. Das spiegelt sich auch bei den Lieblings-Brotarten der Bundesbürger wider: Nach Angaben von Marktforschern führen Roggen- und Weizenmischbrote die Brot-Hitliste an. Mehrkorn- und Vollkornbrote liegen in der Beliebtheit an zweiter und dritter Position.



Weizen – das weiße Korn

„Weizen“ bezeichnet eine Reihe von Pflanzenarten der Süßgräser (Poaceae) und leitet sich vom „Weiß“ des Endprodukts, dem weißen Mehl, und der hellen Farbe der Weizenfrucht ab.

Weizenbrot

Weizenbrot besteht mindestens zu 90 Prozent aus Weizenmehl. Diesem werden Wasser und fast immer Backhefe zugesetzt. Bei manchen Weizenbroten kommen auch Milch, Fett oder Zucker in den Teig. Die restlichen 10 Prozent werden durch Roggenmehl oder andere Mehle ergänzt. Der Geschmack und die Färbung des Brotes hängen hauptsächlich von der verwendeten Mehlsorte ab. Beim Weizenbrot ist der Anteil an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien zwar deutlich geringer als bei dunklen Brotsorten, dadurch ist es aber auch leicht verdaulich und gut für einen empfindlichen Magen geeignet. Bekannte Weizenbrotsorten sind Baguette, Ciabatta, Weißbrot und Weizen-toastbrot. Weizenbrot sollte innerhalb von 1 – 2 Tagen verbraucht werden, da es schnell austrocknet und hart wird.

Weizenmischbrote Weizen-vollkornbrot

Weizenmischbrote enthalten mehr als 50 und weniger als 90 Prozent Weizenmehl. Das Weizenmehl wird in der Regel mit Roggenmehl gemischt, um dem Brot einen herzhaften Geschmack und eine längere Haltbarkeit zu



verleihen. Mit einem hohen Weizenanteil wird eine bessere Volumenentwicklung erzeugt und Backhefe lockert den Teig. Ein Mischbrot mit hohem Roggenanteil wird mit Hefe und Sauerteig gebacken. Viele Spezialbrote sind Weizenmischbrote.

Je nach Mischungsverhältnis mit Weizenmehl ist das Weizenmischbrot im Geschmack mild oder kernig. Im Brotkasten oder verschlossenem Brotbeutel hält es sich 3 – 4 Tage. Schwäbisches Bauernbrot, Schwarzwälder Brot und Kasseler Brot sind Beispiele für Mischbrote.

/oder Weizen-schrot, enthalten. Das Aussehen ist abhängig von der Verarbeitung des Korns. Wichtig ist allerdings für die Bezeichnung Vollkorn, dass auch wirklich alle Bestandteile des Korns enthalten sind, da Vita-mine, Mineralien und Ballaststoffe nur in den Randschichten des Getreides vorkommen. Echte Vollkornbrote sind innen krümelig und feucht und



Roggen – dunkel und aromatisch

Roggenbrote zeichnen sich im Gegensatz zu Weizenbroten durch einen dunklen, festen und aromatischen Teig aus, dem die Leichtigkeit des Weizenteigs fehlt. Oft werden aus Roggenmehl daher Mischbrote und Brote aus Vollkorn hergestellt.

Roggenbrot

Roggenbrot hat einen Roggenmehlanteil von mindestens 90 Prozent. Durch Zugabe von Säure wird der Roggenteig backfähig gemacht. Unter Einfluss von Wärme wird dabei aus Mehl, Hefe, Salz und Wasser ein Sauerteig angesetzt. Dieser gibt dem Brot einen leicht säuerlichen und herzhaften Geschmack. Durch Zufügen von Weizenmehl kann

halten bis zu 8 Tage. Bekannte Weizenvollkornbrote sind Grauhambrot und alle Dinkelvollkornbrote.

Roggenmischbrot

Das Roggenmischbrot enthält mehr als 50 und weniger als 90 Prozent Roggenmehl. Je höher der Anteil des Roggenmehls ist, desto säuerlicher schmeckt das



Brot. Oft wird es mit Weizenmehl gemischt, damit das Brot einen milderen Geschmack erhält. Als eine der beliebtesten Brotsorten Deutschlands überzeugt das Roggenmischbrot mit besonderen Qualitäten: es ist fast so gesund wie Vollkornbrot und sehr aromatisch. Die bekanntesten Sorten sind Bauernbrot und Frankellaib, die bis zu 5 Tage haltbar sind.

Spezialbrote – speziell anders!

Spezialbrote werden aus mehreren Getreidesorten gebacken oder enthalten besondere Zutaten.



Roggen-vollkornbrot

Roggenvollkornbrot enthält mindestens 90 Prozent Vollkornmahlerezeugnis in Form von Roggenschrot und/oder Roggenvollkornmehl und muss alle Bestandteile des Korns enthalten. Sein Geschmack variiert von säuerlich bis würzig und sein Aussehen ist abhängig von der Verarbeitung des Korns. Die dem Roggenvollkornbrot zugesetzte Säuremenge muss nach deutschem Lebensmittelrecht zu mindestens zwei Dritteln aus Sauerteig stammen. Im Brotkasten oder Brotbeutel kann Roggenvollkornbrot bis zu 9 Tage gelagert werden.

Das Sonnenblumenkernbrot

ist ein Mischbrot aus Weizenvollkornmehl und Roggenmehl. Durch die Zugabe von herzhaft aromatischen Sonnenblumenker-



nen erhält es einen leicht nussigen Geschmack. Hefe veredelt den Brotteig zu einem richtig knusprigen Sonnenblumenkernbrot. Wer es gerne knackig und saftig hat, ist mit diesem bis zu 9 Tage haltbaren Spezialbrot gut bedient.

Kürbiskernbrot

fällt ebenfalls unter die Kategorie Spezialbrote. Meistens ist es als Weizen- oder Roggenmischbrot zu kaufen. Es wird mit Sauerteig



und Hefe gebacken und überzeugt wie das Sonnenblumenkernbrot mit einem vollmundigen und kernigen Geschmack, ist aber nicht ganz so lange haltbar.

Mehrkornbrote

werden aus mindestens einer Brotgetreideart sowie aus mindestens einer Nicht-Brotgetreideart, insgesamt aus drei oder entsprechend mehr verschiedenen Getreidearten, hergestellt. Jede Getreideart ist mindestens mit 5 % enthalten. Die Hauptbestand-



teile sind Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel, Gerste, Mais, Buchweizen, Hirse, Reis und Backmittel.

Die Bezeichnung Mehrkorn bedeutet allerdings nicht, dass es sich um ein Vollkornbrot handelt. Haltbarkeit 6 bis 7 Tage im Brotkasten oder Brotbeutel.