

Ernährungstipp

Brot und Gebäck – das schmeckt!

Ein herrlicher Duft durchströmt das ganze Haus. Wer kann da schon widerstehen? Frisch gebackenes Brot und Gebäck erfüllt uns mit Freude.

Brot gehört zu den ältesten Grundnahrungsmitteln der Welt. Schon vor tausenden von Jahren kamen Siedler auf die Idee, den Getreidebrei in der offenen Feuerstelle zu so genannten Fladen zu backen. Dadurch gewann er an Geschmack und wurde leichter verdaulich. Zwei Erfindungen haben das Brotbacken entscheidend verändert. Durch Zufall entstand der Sauerteig. Ein liegen gelassenes Stück Teig für die Fladenbrotherstellung war in Gärung übergegangen und wurde trotzdem gebacken. Das Gebackene war nicht verdorben, sondern von innen her durch viele kleine Gasbläschen porig aufgelockert und daher besser kaufähig. Von den anderen antiken Völkern wurden deshalb die Ägypter damals die „Brotesser“ genannt. Das zweite war der Bau von Backöfen. Auf den Steinen lassen sich nur flache Brote backen. Ein runder Laib muss beim Backen von der Hitze ganz umschlossen sein, damit er gleichmäßig durchbacken kann. Die ersten primitiven Öfen bestanden lediglich aus einem Topf; der umgekehrt auf den heißen Stein gestürzt wurde. Sieben Getreidearten waren es, die seit der Urzeit den Menschen hauptsächlich ernährt haben: Dinkel, Hirse, Hafer, Gerste, Reis, Weizen und ab dem späteren Altertum dann auch der Roggen. Mit der Entdeckung Amerikas kam der indianische Mais dazu. Bis heute sind diese Getreidearten ein wesentlicher Bestandteil der menschlichen Ernährung. Um die Kornkammern und Getreideanbauggebiete wurden im Laufe der Jahrtausende häufiger Kriege geführt als um Gold. Missernten bedeuten bis in die heutige Zeit für die Betroffenen Hunger, Elend und Not. Getreideüberschuss und Getreidemangel prägen die Weltpolitik entscheidend mit. Für die Brotherstellung werden heutzutage in erster Linie Weizen, Dinkel und Roggen verwendet. Brote aus Vollkornschrot versorgen uns neben Vitaminen und Mineralstoffen mit wichtigen Ballaststoffen. Probieren Sie doch unser Rezept mit leckeren Aufstrichen aus. Dies ist sicherlich eine gelungene Abwechslung für Ihren Faschingsschmaus.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.