

Backkultur

Weltmeister im Brotbacken

Bereits aus den vier Grundzutaten Mehl, Wasser, Salz und einem Triebmittel wie z.B. Hefe lassen sich viele verschiedene Teige kneten und schmackhafte Brotsorten backen. Brot ist eines der ältesten Grundnahrungsmittel und eng mit unserer Kultur und Geschichte verbunden. In Deutschland gibt es eine weltweit einzigartige Vielfalt. Der Baustein beleuchtet Traditionen, Trends und sensorische Aspekte.

Sachinformation:

Deutsche Brottradition

In Deutschland sind die Brotauswahl und somit auch die Brotgeschmäcker sehr facettenreich. Es werden mehr als 300 verschiedene Brotsorten gebacken. Diese beeindruckende Vielfalt hat mehrere Gründe: **Getreidearten:** Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste und Co. bieten die Basis für viele Variations- und Kombinationsmöglichkeiten wie z.B. bei Misch- und Mehrkornbrot.

Mehlvialt: Die deutschen Mühlen stellen allein 24 verschiedene Standard-Mahlerzeugnisse her, zudem viele weitere Getreideprodukte wie Vollkornschrot oder Weizengrieß. Besonders die Weizen- und Roggenmahlerzeugnisse und deren Mischungen sind sehr vielfältig, was etliche Variationsmöglichkeiten beim Bäcker und im Haushalt ermöglicht (siehe www.mein-mehl.de/mehl-guide).

Zutaten: Durch besondere Zutaten wie Gewürze (z.B. Kümmel) oder Ölsaaten (z.B. Sesam) entstehen zusätzlich interessante Geschmacksrichtungen.

Regionale Backverfahren: Deutschland war nicht immer ein einheitlicher Staat. Bis ins 19. Jahrhundert glich das Land einem Flickenteppich aus unabhängigen Feudalstaaten und Städten, in denen sich eigene Sitten und Bräuche sowie Backtraditionen entwickelten. Regional entstanden so sehr unterschiedliche Rezepturen und Herstellungsverfahren. Die verschiedenen Teigführungen und Backprozesse wirken sich auf das Brotvolumen, die Kruste, die Krumenstruktur und den Geschmack aus.

Das 1x1 der Brotsorten

Unter dem Begriff „Sorte“ fasst man alle Brote zusammen, die sich in Mehllart, -type und -mischung sowie Rezeptur, Zutaten und Verarbeitung gleichen. Die mehreren hundert deutschen Brotsorten lassen sich in folgende Gruppen einteilen:

- ❶ **Weizen- (oder Weiß-) -brot:**
mind. 90 % Weizenanteil, z.B. Baguette, Weizentoastbrot
- ❷ **Weizenmischbrot:**
51–89 % Weizenanteil, z.B. Schwäbisches Bauernbrot, Krustenbrot, Kasseler Brot
- ❸ **Roggenmischbrot:**
51–89 % Roggenanteil, z.B. Mecklenburger Landbrot, Paderborner Brot
- ❹ **Roggenbrot:**
mind. 90 % Roggenanteil, z.B. Berliner Landbrot, Kommissbrot
- ❺ **Vollkornbrot:**
mind. 90 % Vollkornerzeugnisse (enthalten die gesamten Bestandteile der Körner), Säuremenge mind. zu 2/3 aus Sauerteig
- ❻ **Spezialbrote:**
werden mit speziellen Zutaten oder Verfahren gebacken
- ❼ **Brote mit besonderen Getreidearten wie Hafer, Gerste oder Hirse**
enthalten mind. 20 % der namengebenden Art im Getreideanteil
- ❽ **Brote mit Ölsaaten wie Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam**
mind. 8 % der namengebenden Zutat

Lernziele und Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler

- ➔ reflektieren und vergleichen ihre Essgewohnheiten bei Brot;
- ➔ erkunden das Brotangebot in ihrem Schulumfeld;
- ➔ erkennen aktuelle Trends beim Einkauf und bei den Lieblingssorten von Brot;
- ➔ beschreiben und vergleichen verschiedene Brote mit allen Sinnen;
- ➔ lernen Tipps zum Umgang mit Brot und Mehl im Haushalt.

Fach: Hauswirtschaft/-haltslehre, Verbraucherbildung, Mensch und Umwelt zu den Themen Lebensmittelproduktion und -qualität, Ernährungstrends



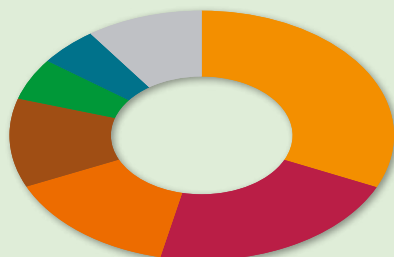
Brote der Welt

Immer häufiger werden bestimmte Brotrezepturen über Ländergrenzen hinweg ausgetauscht. Auch außerhalb Deutschlands genießt das deutsche Brot hohes Ansehen und wir Deutschen vermissen im Ausland oft „unser“ Brot. In vielen deutschen Bäckereien sind Brotrezepturen aus anderen Regionen oder dem Ausland längst Standard, wie z.B. französisches Baguette, türkisches Fladenbrot, italienisches Ciabatta oder schwedisches Knäckebrot. Insbesondere in den mediterranen Ländern oder im anglo-amerikanischen Kulturraum wird traditionell meist nur helles Weizenbrot gegessen, ein Trend in diese Richtung ist auch in Deutschland zu beobachten – vor allem bei jüngeren Verbrauchern.

Brotkorb der Deutschen

Bei 94 Prozent der Deutschen kommt Brot täglich auf den Tisch, wie eine repräsentative Verbraucherbefragung ergeben hat. Der Brotverbrauch ist stabil mit einem langjährigen Mittelwert von 53,5 Kilogramm pro Kopf und Jahr. Auf den Tag umgerechnet sind das knapp 150 Gramm, was etwa drei Brotscheiben entspricht. Hinzu kommen Brötchen, Kleingebäcke und andere Backwaren.

Brotkorb der Deutschen 2012 (Einkaufsanteile in %)



- Mischbrot: 31,8%,
davon 60% Roggenmischbrot,
33% Weizenmischbrot und 7% Graubrot
- Toastbrot: 21,6%
- Brot mit Körnern & Saaten: 14,8%
- Vollkorn-/Schwarzbrot: 11,5%
- Weizenbrot: 5,4%
- Roggenbrot: 5,0%
- Sonstige Sorten: 9,8%

Quelle: Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e.V. nach Angaben des GfK Consumer Scans, Berlin 2013

Frühstück und Abendessen sind nach wie vor die klassischen Brotmahlzeiten. Immer häufiger essen zudem vor allem jüngere Verbraucher Brot zwischen durch, außer Haus und „to go“. Der „statistische Brotkorb“ zeigt die mengenmäßigen Anteile der Sortengruppen an den Broteinkäufen von Privathaushalten im Jahre 2012 nach Ergebnissen einer bundesweit repräsentativen Untersuchung. Immer mehr Menschen ernähren sich gesundheitsbewusst mit Vollkornprodukten, die eine feste Größe

Die Geschichte des Brotes in Kürze

- ➔ vor 12.000 Jahren: Kultivierung von Getreide für die Ernährung
- ➔ vor 6.500 Jahren: erste Backöfen in der Türkei und Ägypten
- ➔ vor 5.000 Jahren: Erfindung des Sauerteigs
- ➔ vor 3.500 Jahren: 30 verschiedene Brotsorten in Ägypten
- ➔ vor 3.000 Jahren: unterschiedlichste Backwaren in Athen
- ➔ vor 2.000 Jahren: Die Römer exportieren ihre Backkultur über die Alpen bis an Rhein und Donau.
- ➔ bis ins 19. Jahrhundert: Brotbacken nach römischer Backkunst in ganz Europa
- ➔ ab 1850: Beginn der Mechanisierung in den handwerklichen Bäckereien

Ausführlichere Infos zur Geschichte unter www.geo.de/GEOLino/mensch/die-geschichte-vom-brot-70276.html.

im deutschen Brotkorb geworden sind. Heutzutage können die Verbraucher ihr Brot – lose oder verpackt, als Laib oder geschnitten – an ganz unterschiedlichen Orten kaufen: in klassischen Bäckereien (oder deren Filialen), in Supermärkten (mit Brotregal und/oder Backstationen bzw. Verkaufstheken in der Vorkassenzone), in Bäckerei-Filialketten bzw. Backshops oder auch in Bioläden oder sogar an Tankstellen.

Geschmackserlebnis Brot

Die Brotqualität wird vor allem von den Verarbeitungseigenschaften der Mehle, der Wahl des Triebmittels bzw. der Teigführung und dem jeweiligen Backverfahren beeinflusst. Gleiche Brotsorten von verschiedenen Herstellern können daher recht unterschiedlich sein. Die Qualität eines Brots beim Kauf zu beurteilen ist schwer, denn dabei spielen neben der Optik vor allem auch Geruch und Geschmack eine Rolle. Das kann der Kunde erst bewerten, wenn er das Brot zu Hause auspackt bzw. anschneidet. Die Brotvielfalt auszuprobieren und zu verkosten, ist ein Erlebnis für alle Sinne.

Methodisch-didaktische Anregungen:

Zum Einstieg bearbeiten die SchülerInnen **Arbeitsblatt 1**, dabei reflektieren sie ihre eigenen Essgewohnheiten von Brot und erkunden das Angebot an verschiedenen Einkaufsorten. Der „Brot-Check“ auf **Arbeitsblatt 2** schärft das Verständnis für Sorten, Vielfalt und Qualität und dient

als Übung für präzises Beschreiben von Eigenschaften und Sinneseindrücken.

Im **Onlinematerial** zu dieser Ausgabe steht weiterführendes Material bereit: Um aktuelle Trends im Konsum von Brot aufzuspüren, kann die Klasse eine eigene Konsumentenbefragung durchführen und die Ergebnisse mit ihren eigenen Lieblingsorten sowie bundesweit repräsentativen Daten vergleichen, ggf. mit praktischer Anwendung von PC-Software wie z.B. Excel®. Auf einem weiteren Online-Arbeitsblatt sind Tipps rund um den richtigen Umgang mit Mehl und Brot im Haushalt zusammengefasst.

Speziell im Hauswirtschaftsunterricht oder in Projekten bietet es sich an, dass Jugendliche **selber backen**: Geeignete Rezepte finden sie in dem neuen Zusatzmaterial „Ballaststoffreich genießen“ und dem Brotgetreide-ABC (siehe Link- und Literaturtipps). Die SchülerInnen können z.B. ihre persönliche Lieblings-Mehlmischung „erfinden“ und ausprobieren. Dabei sollten sie die gesundheitlichen Vorzüge von Ballaststoffen aus Getreide im Blick haben (vgl. Heft 16). Zum besseren praktischen Verständnis empfiehlt sich zudem eine

Exkursion in einen Backbetrieb (und/oder eine Mühle) bzw. eine Expertenbefragung. Außerdem gibt es in Deutschland mehrere Spezialmuseen wie das Museum der Brotkultur in Ulm und das Europäische Brotmuseum in Ebergötzen bei Göttingen, die sich für einen Ausflugstag anbieten. Auf Seite 27/28 finden Sie Anregungen zu **Sprichwörtern, Redewendungen und Namen** rund ums Brot.

Link- und Literaturtipps:

- ➔ Unterrichtsbaustein „Lebensmittel aus Getreide“ (Heft 16) und das neue Zusatzmaterial „Ballaststoffreich genießen“ (mit Rezepten) unter www.ima-lehrermagazin.de
- ➔ „Unser Brotgetreide-ABC“, zum Bestellen oder kostenlosen Download unter www.ima-shop.de
- ➔ Leitsätze für Brot und Kleingebäck des Deutschen Lebensmittelbuches: www.bmel.de/LeitsaetzeBrot.pdf
- ➔ Verbände des Backgewerbes: www.baeckerhandwerk.de, www.grossbaecker.de
- ➔ Verband Deutscher Mühlen: www.muehlen.org, www.mein-mehl.de
- ➔ Info-Sammlung zu deutschen Brotspezialitäten auf www.brotkultur.de

Brot in meinem Leben

Aufgabe:

Fülle folgenden Fragebogen aus und vergleiche deine Antworten mit denen deiner MitschülerInnen.

Mein täglich Brot

- An wie vielen Tagen in der Woche isst du Brot? _____
- Zu welcher Tageszeit isst du Brot? _____
- Wie viele Scheiben verzehrst du etwa pro Tag? _____
- Welche Brotsorten gibt es bei dir zu Hause regelmäßig?

- Welche Brotsorte schmeckt dir am besten? _____
- Entscheidest du mit, welche Brotsorte gekauft wird? _____
- Wo kauft deine Familie Brot? _____
- Gibt es Brotsorten, die bei euch zu besonderen Anlässen gegessen werden und wenn ja, welche?

- Wird in deiner Familie selber Brot gebacken? Wenn ja, welches? _____
Und mit welchem Mehl wird gebacken? _____

Brotangebot

Erkundet in Zweier- oder Dreiergruppen das Angebot an Brotsorten in den verschiedenen Einkaufsstätten nahe eurer Schule.

- Wo kann man in der Nähe eurer Schule Brot kaufen? Nennt die Namen der verschiedenen Geschäfte. _____
- Seht euch das Angebot vor Ort im Laden an und macht euch ausführliche Notizen zu folgenden Punkten:
 - Brotvielfalt: Wie viele verschiedene Brotsorten gibt es in den Läden? Nenne Beispiele.
 - Preis: Vergleicht die Preise einer bestimmten Brotsorte, z.B. von Vollkornbrot, in unterschiedlichen Läden.
 - Angebotsform: Wie werden die Brote angeboten?
 - Service: Wo gibt es Verkaufspersonal und wo gilt Selbstbedienung?
- Fragt in einer Bäckerei nach: Welches Brot ist für eure Region typisch? _____

Der Brot-Check

Jedes Brot hat seine ganz typischen Eigenschaften, die durch eine Verkostung sensorisch analysiert werden können. Die „Sensorik“ ist eine relativ junge Wissenschaft. Mit sensorischen Tests wird der Zusammenhang zwischen Lebensmitteln und ihrer Wahrnehmung mit den menschlichen Sinnen (Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen, Hören) untersucht. Um die Geschmacksnerven zu neutralisieren, wird während der Tests zwischendurch mit einem Schluck Wasser der Mund gespült.

Aufgaben:

1. Jeder bringt ein Stück Brot (oder ein paar Scheiben) mit in die Schule und hält dazu folgende Informationen bereit: Name des Brotes (sowie ggf. Verkehrsbezeichnung), Verkaufsstelle, evtl. Rezeptur/Zutatenliste sowie Nährwertinformationen (von der Verpackung oder aus dem Laden/vom Verkaufspersonal).
2. Erstellt eine Tabelle für die Verkostung (Spalten: Kriterien, Brot 1, Brot 2, Brot 3 – für jedes Brot eine Spalte für sachliche und eine für persönliche Bewertungen; Zeilen: Kriterien siehe „Brotansprache“).
3. Testet und verkostet eure Brotsorten gemeinsam in Dreiergruppen und notiert eure Eindrücke in der Tabelle. Verwendet dabei die Begriffe aus der „Brotansprache“. Es sollten zunächst noch keine persönlichen Bewertungen wie „sehr gut“ oder „nicht mein Geschmack“ vorgenommen werden.
4. Bewertet die Brote nach euren persönlichen Vorlieben: Vergebt in jeder Kategorie Sterne. Das beste Brot erhält drei Sterne und das Brot, das euch am wenigsten gefällt, nur einen. Welches Brot ist demnach euer Favorit? Bildet dazu die Summe der Sterne.
5. Vergleicht und diskutiert: Welche Broteigenschaften sind eurer Klasse am wichtigsten? Und welche Brotsorten sind daher die beliebtesten?

Die „Brotansprache“: Kriterien und Beschreibung von Broteigenschaften

Kriterien	Krume Das weiche Innere des Brotes	Kruste (oder „Rinde“) Das Äußere des Brotes
Aussehen und Textur/Struktur	<p>Poren: fein, mittel, grob; locker, dicht; gleichmäßige/ungleichmäßige Verteilung: Gibt es verdichtete Stellen oder Löcher?</p> <p>Textur: flauschig (weich-feucht), wattig (weich-trocken), luftig-locker, kompakt-fest; unelastisch/elastisch: Prüfen, ob der Daumeneindruck bestehen bleibt oder nicht?;</p> <p>Gefühl: trocken, krümelig, klebrig, flaumig, körnig, saftig;</p> <p>Farbe: hell oder dunkel (mit Beschreibung des Farbtons);</p> <p>sichtbare Zutaten: Körner/Getreideteilchen, Saaten, Nüsse, Gewürze; klebt die Krume beim Schneiden oder ballt sie beim Kauen?</p>	<p>Art: glatt, aufgerissen, ohne Kruste;</p> <p>Stärke: dünn, mittel (= ca. 1 mm), dick, gleichmäßig/ungleichmäßig;</p> <p>Struktur: splittrig, knusprig-rösch, zäh, hart, weich;</p> <p>Gefühl: al dente (kurzer Biss), ledrig (langer Biss);</p> <p>Bräunung: hell, dunkel, verbrannt (mit Beschreibung des Farbtons);</p> <p>sichtbare Zutaten als Aufstreu: Körner/Flocken, Mehl/Schrot, Saaten, Nüsse, Gewürze; splittert die Kruste beim Schneiden oder Abbeißen?</p>
Geruch und Geschmack	<p>süßlich: kaum wahrnehmbar, leicht, intensiv (z.B. nach Malz, Karamell, Honig)</p> <p>säuerlich: gar nicht, mild, streng;</p> <p>milchsauer (nach Quark), fruchtsauer (nach Äpfeln/Birnen), essigsauer (nach Essig);</p> <p>frisch-grün: mild oder kräftig („pflanzlich“, herb, bitter);</p> <p>mehlig-brottypisch: mildes oder kräftiges Brotaroma;</p> <p>andere Aromen: mit Röstnote (nach Getoastetem, Kaffee); nussig (nach Walnüssen, Mandeln); würzig (z.B. nach Kümmel, Fenchel, Anis);</p> <p>kritisch prüfen: salzig, bitter, dumpf-muffig, fett-ranzig, streng-hefig?</p>	
Form und Verwendbarkeit	<p>Ist die Brotform sortentypisch?</p> <p>Ist das Brot gut schneidbar, gut brechbar, gut bestreichbar, gut belegbar, gut tunkbar?</p>	

Kleine Befragung zum Brotkorb

Aufgaben:

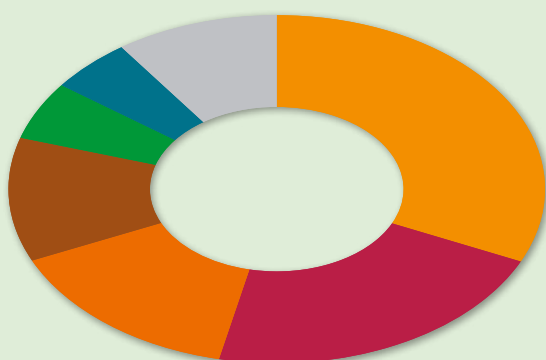
1. Führt die Befragung in Zweiergruppen durch. Stellt zehn Personen, die in ihrem Haushalt für den Broteinkauf verantwortlich sind, die Frage, welche Brotsorte sie einkaufen. Zeigt ihnen als Hilfeleistung die Seite „Brotmuster für die Befragung“. Befragt die Personen an einem „neutralen“ Ort, d.h. nicht vor einem Einkaufsort für Brot wie einer Bäckerei.

Welche Brotsorte kaufen Sie überwiegend?	
Roggenmischbrot	
Weizenmischbrot	
Graubrot	
Toastbrot	
Brote mit Körnern und/oder Saaten (u.a. Mehrkornbrot)	
Vollkorn- / Schwarzbrot	
Weizenbrot	
Roggenbrot	
Sonstige	

2. Schreibt die acht Gruppen der verschiedenen Brotsorten an die Tafel. Jeder macht bei seiner Lieblingsbrotsorte einen Strich.
3. Wertet nun die Antworten zu den Aufgaben 1 und 2 gemeinsam in der Klasse aus: Rechnet die prozentualen Anteile der verschiedenen Brotsorten aus.
4. Vergleicht das Ergebnis eurer Befragung mit dem eurer Lieblingsorten.
5. Vergleicht eure Ergebnisse mit den zwei Schaubildern.
6. Diskutiert, warum die Ergebnisse der meistgekauften Brotsorten und die der Lieblingsorten voneinander abweichen.

Brotkorb der Deutschen 2012

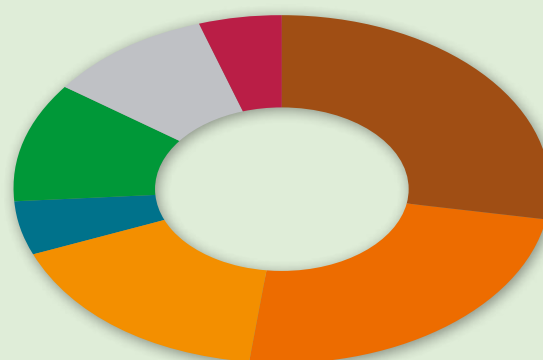
(Einkaufsanteile in %)



- Mischbrot: 31,8%,
davon 60% Roggenmischbrot,
33% Weizenmischbrot und 7% Graubrot
- Toastbrot: 21,6%
- Brote mit Körnern & Saaten: 14,8%
- Vollkorn-/Schwarzbrot: 11,5%
- Weizenbrot: 5,4%
- Roggenbrot: 5,0%
- Sonstige Sorten: 9,8%

Quelle: Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e.V. nach Angaben des GfK Consumer Scans, Berlin 2013

Die Lieblingsbrotsorten der Bundesbürger



- Vollkornbrote: 28%
- Mehrkorn-/Spezialbrote: 24%
- Roggenmischbrote: 17%
- Roggen(mehl)brote: 5%
- Weizenmischbrote: 11%
- Weizen-/Weißbrote: 10%
- Toastbrote: 5%

Quelle: GMF-Mehlreport, Ausgabe 9, www.mehlreport.de

Brotmuster für die Befragung

Das 1x1 der Brotsorten

Unter dem Begriff „**Sorte**“ fasst man alle Brote zusammen, die sich in Mehllart, -type und -mischung sowie Rezeptur, Zutaten und Verarbeitung gleichen. Die mehreren hundert deutschen Brotsorten lassen sich in folgende Gruppen einteilen:

- ➊ **Weizen- (oder Weiß-) -brot:**
mind. 90 % Weizenanteil,
z.B. Baguette, Weizentoastbrot
- ➋ **Weizenmischbrot:**
51–89 % Weizenanteil,
z.B. Schwäbisches Bauernbrot,
Krustenbrot, Kasseler Brot
- ➌ **Roggenmischbrot:**
51–89 % Roggenanteil,
z.B. Mecklenburger Landbrot,
Paderborner Brot
- ➍ **Roggenbrot:**
mind. 90 % Roggenanteil,
z.B. Berliner Landbrot, Kommissbrot
- ➎ **Vollkornbrot:**
mind. 90 % Vollkorn-
erzeugnisse (enthalten die gesamten
Bestandteile der Körner),
Säuremenge mind. zu 2/3 aus
Sauerteig
- ➏ **Spezialbrote:**
werden mit speziellen Zutaten oder Ver-
fahren gebacken
- ➐ **Brote mit besonderen
Getreidearten wie Hafer, Gerste
oder Hirse**
enthalten mind. 20 % der
namengebenden Art im Getreideanteil
- ➑ **Brote mit Ölsaaten wie Sonnen-
blumenkerne, Leinsamen, Sesam**
mind. 8 % der namengebenden Zutat



Tipps rund um den Brotgenuss

Richtige Einkaufsplanung und Aufbewahrung im Haushalt

- **Faustregel für den Einkauf:** Dabei kommt's auf die Brotsorte an – und die Zutaten, die der Bäcker verwendet hat. Mehr roggenhaltige, dunkle Sorten halten sich länger frisch, vor allem wenn sie mit Sauerteig und/oder Vollkornschrot hergestellt sind. Helle Brote, die entweder nur aus Weizenmehl gebacken sind oder bei denen der Weizenanteil überwiegt, solltet ihr nicht zu lange lagern, sondern lieber häufiger in kleineren Portionen kaufen.

Brotsorte	Frischhaltung	Brotsorte	Frischhaltung
Weizenbrote / Weißbrot	1–3 Tage	Weizenschrot- und Vollkornbrot	ca. 4 Tage
Weizenmischbrot	3–5 Tage	Roggenschrot- und Vollkornbrot	7–9 Tage
Roggenmischbrot	5–7 Tage	Toastbrot, originalverpackt	bis 7 Tage
Roggenbrot	6–10 Tage	Knäckebrot/Zwieback	ca. 1 Jahr

Quelle: www.was-wir-essen.de

- Lagert euer Brot am besten bei **Raumtemperatur**. Im Kühlschrank verliert es schnell an Feuchtigkeit und wird altbacken.
- **Unverpacktes Brot** ist in Kunststoffbeuteln oder -folie gut aufgehoben. Auch Steingut- und Keramiktöpfe sind für die Lagerung geeignet, wenn sie dicht schließen. Reinigt diese am besten wöchentlich mit Essig und reibt sie anschließend mit einem Papiertuch sorgfältig trocken – dann hat der Schimmel schlechte Karten.
- **Verpacktes Brot** hält sich am besten in der Originalverpackung.
- Bei **knusprigen Broten** wird die Kruste schnell weich, wenn man sie luftdicht verpackt. Bewahrt diese luftig auf, damit sie „atmen“ können. Dazu eignen sich Netze oder Papier, wie zum Beispiel die Bäckertüte.
- Brot kann man gut in **Tiefkühlbeuteln einfrieren**, auch geschnitten. Bei mindestens 18 Minusgraden hält es sich einige Wochen und kann dann je nach Bedarf (auch scheibenweise) aufgetaut werden.

Drei Verwendungsmöglichkeiten für altbackenes Brot

1. **Süße Gerichte** wie Arme Ritter oder einen Brotauflauf: Rezepte findet ihr auf www.zugut fuer dietonne.de (auch als App fürs Smartphone!).
2. **Croutons:** Schneidet das Brot in kleine Würfel, bratet sie bei schwacher Hitze mit ein wenig Butter oder Öl in der Pfanne und streut die knusprigen Brotstückchen über Salate, Suppen, Rührei oder Eintöpfe.
3. **Paniermehl:** Reibt Brotreste auf einer Küchenreibe, dreht es durch den Fleischwolf (oder zerkleinert es mit einer Küchenmaschine, wenn diese dafür geeignet ist) und gebt es in ein gut schließendes Gefäß.

Brot selber backen – mit richtig gelagertem Mehl!

Richtige Lagerbedingungen sind wichtig, damit die Mehlqualitäten erhalten bleiben:

- Setzt das Mehl keiner hohen **Luftfeuchtigkeit** aus. Lagert es beispielsweise nicht in einem Oberschrank am Herd. Optimal sind **dicht schließende Gefäße aus dunklem Glas, Keramik oder Metall**.
- Lagert Mehl grundsätzlich **kühl** und setzt es keiner direkten **Sonneneinstrahlung** aus, das schadet den Vitaminen.
- Mehl nimmt leicht **Fremdgerüche** an: Bewahrt es deshalb nie in der Nähe von geruchsintensiven Lebensmitteln wie Kaffee oder Gewürzen auf – es sei denn, diese sind aromatischer verschlossen.