



Badische Weckknödel

Zutaten (4 Personen)

4 altbackene Brötchen | 30 g Butter |
125 g Mehl (Type 405) | $\frac{1}{4}$ l Milch |
1-2 Eier | $\frac{1}{2}$ TL Salz | Pfeffer | 1 Prise
Muskatnuss | 1 Zwiebel | 3 EL
gehackte Petersilie | bei Bedarf etwas
Paniermehl oder Grieß

Zubereitung :

- > Brötchen in Würfel schneiden. Butter erwärmen und über die Brotwürfel gießen. Mehl und Milch unterrühren.
- > Alle weiteren Zutaten unter den Teig kneten.
- > Den Teig mindestens 10-15 Min. ziehen lassen, danach nochmals kneten. Sollte der Teig stark kleben, etwas Paniermehl oder Grieß zugeben.
- > 1,5 l Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und leicht salzen.
- > Aus dem Teig acht gleichgroße Knödel formen, ins heiße Wasser legen und bei geringer Hitze etwa 20 Min. gar ziehen lassen.
- > Die Knödel aus dem Topf nehmen, auf einer warmen Platte anrichten und mit Petersilie bestreuen.



Zu schade zum Wegwerfen!

Rund 12 kg Backwaren wirft jeder Verbraucher pro Jahr weg. Dabei gibt es leckere Rezepte mit altbackenem Brot und Brötchen: Arme Ritter, Bruschetta, Semmelknödel, Brotauflauf, ...

Die meisten Abfälle sind vermeidbar:

- Kaufen Sie nur so viel Brot wie Sie benötigen.
- Lagern Sie Brot in einem Brotkasten oder Tontopf. Im Kühlschrank wird Brot schnell altbacken und trocken.
- Zuviel eingekauft? Brot lässt sich gut einfrieren.
- Trockenes Brot können Sie toasten, Weißbrot oder Brötchen vom Vortag aufbacken.

www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Blickpunkt - Seele

Zutaten (für 12 Seelen)

1 Würfel Hefe |

0,4 l warmes Wasser |

500 g Dinkelmehl Type 630 | 1 TL Salz

Zum Bestreuen:

grobkörniges Salz, Kümmel

Zubereitung :

- > Hefe in Wasser auflösen und 20 Min. gehen lassen.
 - > Aus allen Zutaten einen sehr weichen Teig kneten und an einem warmen Ort etwa 40 Min. ruhen lassen.
 - > Den Teig mit nassen Händen in 12 Portionen teilen, zu länglichen Stangen formen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Blech legen.
 - > Die Stangen bestreuen und bei 220 °C ca. 25 Min backen.
- >> *Tipp:* Kalt statt warm
Sie können den Teig auch im Kühlschrank über Nacht gehen lassen. Der Teig wird dann besonders schön und feinporig.

Mehr Durchblick vom Acker auf den Teller

Workshops, Aktionen, Projekte rund um Lebensmittel – auch in Ihrer Nähe!

Blickpunkt Ernährung informiert Verbraucher umfassend über Essen und Trinken. Alle zwei Jahre steht eine Lebensmittelgruppe im Mittelpunkt. Die Landesinitiative schlägt einen Bogen von Themen aus der Landwirtschaft über den Verbraucherschutz und die Lebensmittelüberwachung, die Ernährung und Gesundheit bis hin zur Hauswirtschaft und zur Bildung.



Schwerpunktthema Brot
2013/2014



Das ganze Jahr über bieten die Landratsämter und die Ernährungszentren Workshops, Vorträge und Besichtigungen rund um das Schwerpunktthema an.

Mehr Infos unter:
www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Fladenbrot

Zutaten (4 Fladen)

500 g Dinkelmehl Type 630 |
20 g Hefe | 2 gestrichene TL Salz |
1 TL Zucker | 300 ml warmes Wasser |
1 EL Olivenöl | 2 EL geschälter Sesam

Zubereitung:

- > Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe mit Zucker im Wasser auflösen und zum Mehl geben. Teig ca. 10 Min. gut durchkneten und 30 Min. gehen lassen. Anschließend nochmals durchkneten.
- > Nun die Fladenbrote formen (zwei cm dick) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Weitere 10 Min. gehen lassen.
- > Die Fladen mit Öl bestreichen und mit geschältem Sesam bestreuen.
- > Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und die Fladen bis zur Braunfärbung ca. 20 Min. backen.
- > Wird Vollkornmehl verwendet, muss 50 ml mehr Wasser zugegeben werden.



Du benötigst:

- eine kleine Flasche,
- 1 Luftballon,
- 1 TL Zucker,
- 10 g Hefe,
- 30 ml warmes Wasser.

Wie kommen die Löcher ins Brot?

Die vielen, kleinen Löcher lockern das Gebäck. Sie entstehen, wenn dem Teig Hefe zugesetzt wird. Probiere es selbst aus! Fülle alle oben genannten Zutaten in die Flasche und verschließe diese mit dem Luftballon. Schwenke die Flasche, damit sich der Inhalt gut vermischt. Wie von Zauberhand bläht sich der Luftballon langsam auf. Die Hefe bildet mit Hilfe des Zuckers das Gas Kohlendioxid. Dieses Gas bläht den Luftballon genauso wie den Teig auf.

Mit freundlicher Unterstützung durch
BeKi - Bewusste Kinderernährung



www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Gratinierte Bio-Brötchen

Zutaten (in Bio-Qualität)
5 Brötchen oder Brotscheiben |
100 g Frischkäse | 200 g Champignons | 200 g Schinken gekocht |
150 g Bergkäse | 1 kleine Zwiebel |
Petersilie und Schnittlauch, Salz,
Pfeffer, Paprika, Muskatnuss

Zubereitung :

- > Die Zwiebel, die Champignons und den Schinken klein würfeln und in etwas Butter oder Öl anbraten.
- > Den Frischkäse mit dem geriebenen Käse, den Kräutern, den Gewürzen und der abgekühlten Schinken-Champignon-Mischung vermengen.
- > Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- > Die fertige Masse auf den Brötchenhälften verteilen, auf ein Blech mit Backpapier legen und im Backofen ca. 20 Min. goldbraun gratinieren.



Genießen Sie Bio-Backwaren in Bioland- und Demeter-Qualität

- Getreideanbau ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel
- Keine Gentechnik auf dem Acker und bei der Verarbeitung in der Backstube
- Hergestellt nach traditionell handwerklichen Rezepten aus natürlichen biologischen Zutaten

Mehr Informationen bekommen Sie bei:

www.bioland-bw.de

www.demeter-bw.de

Im Einklang mit der Natur.



www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Dinkelbrot

Zutaten (für zwei Brote zu je 1 kg)
30 g Hefe | ½ l Wasser | 750 g Dinkelvollkornmehl | 2 EL zarte Haferflocken | 500 g Dinkelmehl, Type 630 | 250 ml Wasser | 250 ml Buttermilch | 20 g Salz | 2 EL Sonnenblumenkerne | 1 EL Leinsamen | 2 EL Sesam | 1 TL Honig | 2 EL Obstessig

Zubereitung:

- > Hefe in etwas Wasser glattrühren und zusammen mit Dinkelvollkornmehl, Haferflocken und Wasser zu einem glatten Teig verrühren.
- > Den Teig drei bis vier Std. gehen lassen.
- > Restliche Zutaten zum Teig geben und in 12-14 Min. zu einem glatten geschmeidigen Teig kneten.
- > Den Teig abgedeckt 30 Min. gehen lassen. Danach kurz durchkneten und 60 Min. ruhen lassen.
- > Zwei Brote formen und 10 Min. ruhen lassen.
- > Den Backofen auf 250 °C vorheizen und die Brote 30 Min. auf mittlerer Schiene backen.
- > Backofentemperatur auf 180 °C zurückschalten und die Brote in weiteren 30 Min. fertig backen.



Schon gewusst?

Dinkelmehl nimmt Flüssigkeit langsamer auf als Weizenmehl. Daher brauchen Dinkelbrote längere Gärzeiten, sie werden sonst trocken.

Dinkel

Dinkel ist eng mit Weizen verwandt und wird vorwiegend in Süddeutschland angebaut. Die Körner liefern ein eiweißreiches Mehl mit einem hohen Klebergehalt. Dinkelmehl kann auch anstelle von Weizenmehl zum Backen von Brot und Feinbäck verwendet werden. Bekannte Dinkelgebäcke sind Schwäbische Seelen.



Dinkel erkennt man leicht an seinen langen, lockeren Ähren.

www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Emmer Brot

Sauerteig

360 g Emmervollkornmehl | 360 g Wasser | 10 g Sauerteigstarter (z.B. vom Naturkostladen oder Reformhaus)

Hauptteig (für etwa 3 kg Brot)

720 g Sauerteig | 1400 g Emmervollkornmehl | 1 Würfel Hefe | 36 g Salz | 900 g Wasser | Sesam

Zubereitung:

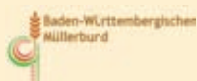
- > Aus dem Emmervollkornmehl, dem Wasser und dem Sauerteigstarter einen handwarmen Teig herstellen und über Nacht stehen lassen (mind. 16 Stunden).
- > Aus dem Sauerteig und den restlichen Zutaten den Hauptteig kneten und ca. 30 Min. in der Teigschüssel gehen lassen.
- > Den Teig je nach Bedarf in Stücke abwiegen, rund formen, in Sesam wälzen und in Brotbackformen legen. Darin den Teig nochmals ca. 60 Min. gehen lassen.
- > Das Brot bei 230 °C im Backofen anbacken, nach 10 Min. die Temperatur auf 200 °C stellen und weitere 50 Min. backen.



„Emmerbrot als Beispiel der deutschen Brotvielfalt“

Lange Zeit vergessen erlebt das Urgetreide Emmer heute eine Renaissance. Der Urvater des Hartweizens liefert ein kräftiges, kleberreiches Mehl, das sich gut zum Brotbacken eignet und das Brot besonders saftig macht. Mit Emmer wird die deutsche Brotvielfalt um weitere schmackhafte Produkte bereichert.

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Landesinnungsverband für das
Württembergische Bäckerhandwerk e.V.

www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Gebildbrot

Grundrezept Hefeteig mittelfest
500 g Mehl | 1 Prise Salz | $\frac{1}{4}$ Liter
Milch | 20 g Hefe | 1-2 Eier |
50-100 g weiche Butter |
50 g Zucker | Zitronenschale

Zubereitung:

- > Für den Vorteig die Hefe mit etwas Zucker weichrühren, mit der Hälfte der lauwarmen Milch verrühren und alles in einer Mehlgrube vermengen, leicht mit Mehl überstäuben.
- > Vorteig zugedeckt 30 Min. warm gehen lassen bis er sein Volumen verdoppelt hat.
- > Zu diesem Vorteig alle übrigen Zutaten dazugeben und kneten, bis er Blasen wirft und sich von der Schüssel löst.
- > Teig zugedeckt ca. zwei Std. lauwarm gehen lassen und dann je nach Gebäck formen, nochmals ca. 10-20 Min. gehen lassen.
- > Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und die Gebäckbrote etwa 20 Min. backen.

Gebildbrot



Formgebäck kennt man schon seit der Antike. Aus Teig wurden gegenständlich-figürliche Formen wie Vögel oder abstrakt-geometrische Motive wie Kreise und Schnecken handgeformt und anschließend gebacken. Dabei können die Motive symbolische Bedeutung haben. Wir kennen das Neujahrsschwein, das Glück bringen soll, sowie den Weihnachtsstollen als Symbol für das Wickelkind. Traditionelle, überregional bekannte Motive sind Osterhase oder Weckmann. Auch die Brezel und der Hefezopf gehören zu den Gebildbroten. Die Reutlinger Mutschel ist ein beliebtes regionales Gebäck. Meist werden für die Herstellung von Gebildbroten feine oder schwere Hefeteige verwendet.



Mit freundlicher Unterstützung durch:
MUSEUM DER BROTKULTUR, Ulm

www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Glutenfreies Brot

Zutaten (für etwa 750 g Brot)
1 Päckchen Trockenhefe | 1 TL Zucker |
400 ml lauwarmes Wasser |
200 g Reismehl | 150 g Maisstärke |
150 g Buchweizenmehl | 1 TL Guar-
kernmehl | 1 ½ TL Salz | 1 TL Apfel-
essig | 2 EL Rapsöl

Zubereitung:

- > Hefe mit Zucker und 100 ml lauwarmem Wasser glattrühren und etwa 10 Min. ruhen lassen.
- > Die Hefelösung mit den restlichen Zutaten außer dem Öl mind. 3 Min. lang zu einem Teig kneten.
- > Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und im warmen Backofen (ca. 35 °C) 30 – 40 Min. gehen lassen.
- > Form aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf 250 °C vorheizen.
- > Das Brot auf der mittleren Schiene zunächst 10 Min. backen, Temperatur auf 225 °C reduzieren und 40 Min. weiterbacken. Dann das Brot mit Öl bestreichen und in weiteren 10 Min. fertig backen.
- > Brot aus der Form stürzen und auskühlen lassen.



Tipp: Glutenfrei backen – leicht gemacht

Zum Backen eignen sich beliebige glutenfreie Mehlmischungen aus Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Kartoffelmehl oder Maisstärke. Geben Sie als Glutenersatz pro 500 g Mehl zwei Teelöffel Guar- kern- oder Pfeilwurzelmehl zu.

Was ist Gluten?

Gluten, auch Kleber genannt, ist ein Eiweißgemisch, das Getreide backfähig macht. Dieses Klebereiweiß bildet ein stabiles Teiggerüst und sorgt dafür, dass das Brot nach dem Backen seine Form behält. Gluten ist in Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer enthalten. Bestandteile des Glutens können bei manchen Menschen zu entzündlichen Darmerkrankungen, der Zöliakie, führen. An Zöliakie Erkrankte können lebenslang keine glutenhaltigen Lebensmittel essen.



Lebensmittel mit diesem Zeichen sind glutenfrei.

www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Fladenbrot „Gut Drauf“

*Zutaten (für ein kleines gefülltes
Fladenbrot)*

*1 Fladenbrot | 50 g getrocknete
Tomaten in Öl | 50 g Mozzarella |
20 g entsteinte Oliven | 1 TL Pesto |
1 Prise Pfeffer*

Zubereitung :

- > Die Tomaten und den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
- > Die Oliven fein hacken.
- > Alles mit dem Pesto und einer Prise Pfeffer vermischen.
- > Das Fladenbrot in zwei Hälften schneiden. Die Füllung auf der unteren Hälfte verteilen und die obere Hälfte darauf drücken.
- > Den gefüllten Fladen etwa fünf Min. bei 220°C im vorgeheizten Ofen backen, anschließend auskühlen lassen.
- >> Frische Kräuter wie Basilikum oder Oregano bringen noch mehr Geschmack.
- >> Schmeckt auch lecker mit gekochtem Schinken oder gegarter Putenbrust.



Ihr wollt mehr erfahren, seid zwischen 12 und 18 Jahre alt und in einer Freizeiteinrichtung aktiv? Dann schnappt Euch Eure Blickpunkt Ernährung/ GUT DRAUF-Aktion!

Essen - Bewegen - Entspannen - Gemeinsam gut drauf!

Warum macht es mehr Spaß mit Freunden zu essen und warum greifen wir beim Fußballgucken sooft zu Chips und Cola? Nehmt Euer Ess- und Trinkverhalten unter die Lupe! Wie schafft man es, trotz Stress in der Schule oder Ausbildung sportlich fit zu bleiben? Lernt neue Ideen für Snacks und Getränke kennen!

Euch fehlt die Abwechslung zu Pommes und Co bei Wettkämpfen und Siegesfeiern Eures Vereins? Verbessert das Angebot nach Euren Wünschen!

Mehr Infos unter:

www.blickpunkt.ernaehrung-bw.info

www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Mein Einkornbrot

Zutaten

320 g Einkornmehl | 30 g Kartoffeln,
gekocht, gestampft | 7 g Salz |
13 g Hefe | 6 g Essig | 220 ml Wasser,
lauwarm

Zubereitung :

- > Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und unter langsamer Zugabe von Wasser acht Min. kneten.
- > Den Teig in eine Brotbackform (10 x 20 cm) füllen und ca. 15 Min. bei ca. 25 °C gehen lassen. Danach mit einer Frischhaltefolie abdecken und über Nacht (ca. 12 – 14 Std.) im Kühlschrank weiter gehen lassen.
- > Das Brot bei 220 °C im vorgeheizten Backofen 50 Min. backen.
- > Nach dem Backen das Brot rasch aus der Form nehmen, damit es schön knusprig bleibt.

Handwerkliche Brotherstellung

„Brot ist das Slow Food Lebensmittel par excellence! Mehl, Wasser, Salz – und Zeit. Aus natürlichen Zutaten guter Qualität – besonders wichtig beim Mehl – entsteht durch Wissen, handwerkliches Können und Zeit eines der wunderbarsten Lebensmittel unserer mitteleuropäischen Kultur – ein Botschafter unserer Esskultur, denn: Gutes Brot ist Kultur.“

Dr. Ursula Hudson, Vorsitzende Slow Food Deutschland e.V.



Slow Food®
Deutschland e.V.

Einkorn ist ein Urgetreide und somit eine der ältesten Getreidearten. Der Name rührt von dem einzelnen Korn auf der Ährenspindel her. Der Weizen, wie wir ihn heute kennen, stammt vom Einkorn ab. Einkornmehl aus kontrolliertem Anbau gibt es bei der Marktgemeinschaft KraichgauKorn:
info@kraichgaukorn.de



www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Landbrot

Zutaten

800 g Weizenmehl (Type 1050 oder 405) | 150 g Roggenmehl (Type 997) | 1 Würfel frische Hefe oder 2 Pck. Trockenhefe | 3 TL Salz | nach Belieben gemahlenes Brotgewürz | ca. 0,5 l Wasser | 1 EL Öl

Zubereitung:

- > Die Hefe in wenig lauwarmem Wasser auflösen, stehen lassen.
- > Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermischen, die Hefelösung hineingießen, Wasser und Öl darauf geben und gut kneten, bis sich der Teig von der Hand löst. An einem warmen Ort ca. 50 Min. gehen lassen.
- > Den Teig kurz durchkneten, daraus zwei Laibe formen und weitere 30 Min. in einer bemehlten Form gehen lassen.
- > Aus der Form auf ein bemehltes Backblech setzen, nach Belieben an der Oberfläche einschneiden, im vorgeheizten Backofen 5 Min. bei 250 °C, weitere 40 Min. bei 200 °C backen.
- > Die Brote sind gut ausgebacken, wenn sie beim Klopfen auf den Boden hohl klingen.

Bildung für Frauen im ländlichen Raum

Die Bildungs- und Sozialwerke des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden, des LandFrauenverbandes Südbaden und des LandFrauenverbandes Württemberg-Hohenzollern bieten landesweit ein flächendeckendes Bildungsangebot mit Vorträgen, Seminaren, Lehrgängen und Qualifikationen an. Sie sind anerkannte Träger der ländlichen Erwachsenenbildung. In dem breiten Themenspektrum ist die Vermittlung von Alltagskompetenzen ein zentraler Schwerpunkt.

Nähere Informationen unter:

www.landfrauen-bw.de

www.landfrauenverband-suedbaden.de

www.landfrauenverband-wh.de

Mit freundlicher Unterstützung durch:



www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Mischbrot












Zutaten (für etwa 1 kg Brot)

*150 g Weizenvollkornmehl |
400 g Weizenmehl Type 1050 |
100 g Roggenmehl Type 1150 |
1 Würfel Hefe | 1 TL Honig |
670 ml Wasser | 1-2 TL Salz*

Zubereitung:

- > Mehl und Salz miteinander vermischen.
- > Hefe und Honig in etwas lauwarmem Wasser auflösen, mit dem restlichen lauwarmen Wasser zum Mehl geben und alles zu einem weichen Teig kneten.
- > Den Teig zu einem Brot formen, auf ein eingefettetes Blech legen, mit einem Tuch abdecken und 15-30 Min. ruhen lassen.
- > Die Oberfläche 2-3 cm tief einschneiden, anschließend mit der Gabel mehrmals einstechen.
- > Das Brot in den kalten Backofen stellen und auf 200 °C heizen. Nach 50 Min. den Backofen ausschalten.
- > Das Brot weitere 10-15 Min. in der Nachwärme backen.



	Weizen			Roggen			Dinkel		
	Type 550	Type 1050	Vollkorn	Type 997	Type 1150	Vollkorn	Type 630	Type 1050	Vollkorn
Weißbrot, Brötchen									
Mischbrote, -brötchen									
Vollkornbrote									

Mehl ist nicht gleich Mehl: auf die Type kommt es an.

Die Typenzahl ist ein Maß für den Gehalt an Mineralstoffen im Mehl. Weizenmehl der Type 1050 enthält 1050 mg Mineralstoffe pro 100 g Mehl. Vollkornmehle haben keine Typenzahl, da sie alle Inhaltsstoffe des Getreidekorns enthalten.

Leicht zu merken: Je höher die Typenzahl, desto höher ist der Schalenanteil und damit der Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen im Mehl.

www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Brot im Glas

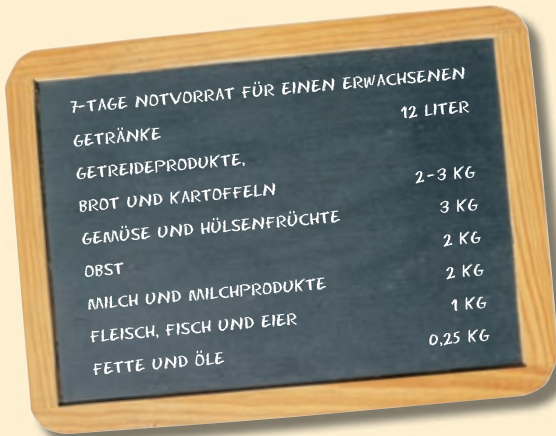
6 gerade Gläser mit Twist Off Deckel
oder Einmachgläser (ca. 850 ml):
350 g Roggenvollkornmehl | 150 g
Roggenschrot | 500 g Weizenvollkorn-
mehl | 250 g Sonnenblumenkerne |
20 g Salz | 200 g Zuckerrüben-
sirup | 1 Würfel Hefe | 1 EL Essig |
1 l Buttermilch

Zubereitung:

- > Alle Zutaten zusammen in eine Schale geben und ca. 10 Minuten kneten bis der Teig weich ist.
- > Teig ca. 1 Stunde gehen lassen bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.
- > Gläser einfetten und halb mit Teig füllen.
- > Ofen auf 160 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- > Wenn der Teig das Glas zu $\frac{3}{4}$ ausfüllt, die Gläser in den Ofen stellen und 2 Stunden backen.
- > Nach der Backzeit den Ofen ausschalten, die Gläser mit Deckel verschließen und im Backofen auskühlen lassen.
- >> **Tipp:** Das selbstgebackene Brot im Glas eignet sich als Vorrat genauso wie als schönes Mitbringsel für Freunde.

Privater Lebensmittelvorrat — ein guter Rat.

Ein Lebensmittelvorrat hilft, Versorgungseingänge zu überbrücken und bietet Vorteile im Alltag als praktische Reserve. Der Vorrat sollte lagerfähige und haltbare Lebensmittel für mindestens eine Woche enthalten. Wichtig ist, hierbei die individuellen Bedürfnisse der Familie zu berücksichtigen.



7-TAGE NOTVORRAT FÜR EINEN ERWACHSENEN	
GETRÄNKE	12 LITER
GETREIDEPRODUKTE, BROT UND KARTOFFELN	2-3 KG
GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE	3 KG
OBST	2 KG
MILCH UND MILCHPRODUKTE	2 KG
FLEISCH, FISCH UND EIER	1 KG
FETTE UND ÖLE	0,25 KG

Weitere Informationen zum Thema Notvorrat erhalten Sie unter www.ernaehrungsvorsorge.de

www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Sauerteigbrot

Zutaten (für etwa 2,5 kg Brot)
500 g Roggenvollkornmehl |
 $\frac{3}{4}$ l warmes Wasser | 200 g Sauerteig |
1 Würfel Hefe | 450 ml Wasser |
100 g Sonnenblumenkerne | 500 g
Roggenmehl, Type 1150 | 500 g Wei-
zenmehl, Type 1050 | 35 g Salz |
130 g Zuckerrübensirup

Zubereitung :

- > Roggenvollkornmehl, $\frac{3}{4}$ l Wasser und Sauerteig vermengen, abdecken und über Nacht ruhen lassen.
- > Von diesem Vorteig 200 g abnehmen, in ein Schraubgefäß füllen und bis zum nächsten Backen im Kühlschrank aufbewahren.
- > Hefe in Wasser glattrühren, mit dem Vorteig und den restlichen Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig kneten.
- > Teig abdecken und zwei Std. ruhen lassen.
- > Teig in zwei gefettete Kastenformen füllen, mit Wasser glatt streichen und weitere 15 Min. ruhen lassen.
- > Backofen auf 250 °C vorheizen, die Brotteige einschieben und 20 Min. backen. Danach Temperatur auf 220 °C reduzieren und weitere 70 Min. backen.



Sauerteigbrote brauchen Zeit

Sauerteig enthält Milchsäurebakterien und Hefepilze. Die traditionelle Sauerteigführung dauert rund 36 Stunden. Dabei entstehen Milch- und Essigsäure, Alkohol und Kohlendioxid.

Brotteige mit mehr als 20% Roggenanteil müssen mit Sauerteig oder Teigsäuerungsmitteln angesäuert werden, damit das Brot aufgeht und locker wird. Der lange Gärprozess verbessert die Verdaulichkeit, das Aroma, den Geschmack und die Haltbarkeit der Brote.

Tipp: Sauerteigbrot auf Vorrat backen und einfrieren.

Sie können das Brot bei Zimmertemperatur in 1-3 Std. wieder auftauen, mit Wasser bestreichen und im Ofen bei ca. 125 °C in 5-8 Min. aufbacken.

www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Sonntagsbrötchen

Zutaten (für 15 Brötchen)
1 Würfel Hefe | 600 g Weizenmehl,
Type 1050 | ½ EL Salz | 200 ml
Buttermilch | 100 ml Sahne |
50 g Haferflocken | nach Geschmack
Leinsamen, Mohn, Sonnenblumen-
oder Kürbiskerne

Zubereitung :

- > Hefe in wenig Wasser glattrühren und mit Mehl, Salz, Buttermilch und Sahne solange zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bis er sich von der Schüssel löst.
- > Teig mit einem Tuch abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- > Am nächsten Morgen den Teig zu einer Rolle kneten, in 15 gleich große Stücke teilen und Brötchen formen.
- > Die Oberfläche kurz in warmes Wasser tauchen und in den Haferflocken wenden, mit Saaten verzieren.
- > Teigstücke auf gefettete Bleche setzen und 10-20 Min. gehen lassen.
- > Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und die Brötchen etwa 30 Min. backen.



Lange Gärzeit – guter Geschmack

Je länger der Hefeteig reift, desto mehr Säuren und Aromastoffe werden gebildet und umso schmackhafter wird das Gebäck. Doch Vorsicht, der Teig darf nicht zusammenfallen.

Frisch auf den Frühstückstisch!

Ausschlafen und Brötchen backen - kein Problem! Hefeteig können Sie bereits am Vorabend mit kalten Zutaten ansetzen und zum Aufgehen über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen formen Sie das Gebäck, lassen es nochmals kurz gehen und ab in den Ofen.

www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Stockbrot vom Grill

Zutaten (10 Stück)

Je 250 g Weizenmehl Type 550 und 1050 | 1 Päckchen Trockenbackhefe | 20 g weiche Butter | 1 gehäufter TL Salz | 1 Prise Zucker | 300 ml warme Milch | 125 g geriebener Käse | 1 große Zwiebel | 1 EL Kümmel | 10 Holzstäbe (1 cm x 60 cm)

Zubereitung :

- > Mehl, Hefe, Salz, Zucker, Butter und Milch zu einem glatten Teig kneten und 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
- > Die Zwiebel fein würfeln und zusammen mit Käse und Kümmel unter den Teig kneten.
- > Den Teig zu einer dicken Rolle formen, in 10 gleichgroße Stücke schneiden und mit bemehlten Händen zu einer Schlange von etwa 60 cm Länge ausrollen.
- > Teigschlangen an einem Ende, dicht an dicht um die Stäbe wickeln.
- > Stockbrote nochmals 10-20 Min. gehen lassen, dann auf den Grill legen und unter häufigem Wenden von allen Seiten in 20-30 Min. hellbraun backen.



Tipp: Als Stöcke eignen sich z.B. frisch geschnittene, gerade Haselnusszweige, die Sie an der Spitze entrinden sollten. Nadelhölzer sind ungeeignet.

Stockbrotgrillen am Lagerfeuer – ein Ess-Abenteuer für die ganze Familie!

Ganz besonders Kinder lieben das gemeinsame Essen weit ab vom Esstisch und machen so neue Esserfahrungen.

Darauf sollten Sie am Lagerfeuer achten:

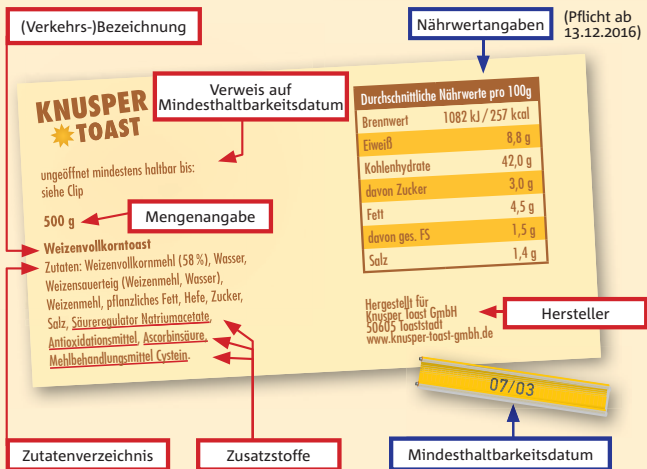
- Kinder nicht allein am Feuer lassen.
- Den Stock nicht in die Flammen und nicht in den Rauch halten, sondern mit Abstand über der Glut grillen.
- Den Stock häufig wenden, damit nichts anbrennt.
- Nur einwandfreies, trockenes Holz verbrennen.
- Keine Kiefernzapfen ins Feuer werfen.

www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

Kennzeichnung von verpacktem Brot



■ Pflichtangaben ■ freiwillige Angaben

Was steht nicht auf der Verpackung?

Zur Brotherstellung können auch Enzyme eingesetzt werden. Enzyme sind Eiweißkörper, die als Reaktionsbeschleuniger den Teig schneller reifen lassen. Ihr Einsatz muss nicht gekennzeichnet werden, da sie zwar während des Gärprozesses aktiv sind, nach dem Backen aber keine Wirkung mehr entfalten.

In der Regel sind Enzyme Bestandteile von Backmitteln. Backmittel beeinflussen die Backeigenschaften des Mehls und beschleunigen den Herstellungsprozess, so werden Produktionskosten gesenkt.

Mit freundlicher Unterstützung durch:

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg

www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Vollkornbrot aus dem Korb

Zutaten (für zwei Brotkörbe von etwa 15 cm Durchmesser)
400 g Roggenvollkornmehl | 350 g Weizenvollkornmehl | 1 Würfel Hefe | 2 EL Zucker | ½ l lauwarmes Wasser | 1 TL Koriander | ½ TL Fenchelsamen | ½ TL Kümmel | 80 g Sauerteig | 3 TL Salz

Zubereitung:

- > Hefe und Zucker in Wasser auflösen, 15 Min. gehen lassen. Koriander, Fenchel und Kümmel zerstoßen.
- > Hefeansatz, Sauerteig, Salz und Gewürze mit dem Mehl vermischen und kräftig kneten. Teig mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort mindestens 30 Min. gehen lassen.
- > Den Teig nochmals kräftig durchkneten, in die bemehlten Körbe füllen und weitere 90 Min. gehen lassen.
- > Die in den Körben geformten Brote auf ein gefettetes Backblech stürzen und auf der unteren Schiene bei 230 °C 10 Min. backen.
- > Temperatur auf 220 °C reduzieren und 45 Min. weiterbacken. Den Backofen ausschalten, die Brote fünf Min. später herausnehmen und auskühlen lassen.

Das Getreidekorn



Im **Vollkornmehl** sind alle Bestandteile des Korns enthalten. Der Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen ist deshalb am höchsten von allen Mehlen. Ballaststoffe sind alles andere als Ballast. Regelmäßig verzehrt unterstützen sie die Verdauung und schützen vor Erkrankungen.

Tipp: Wenn Ihr Körper kein Vollkornbrot kennt, braucht er Zeit für die Umstellung. Beginnen Sie deshalb mit kleinen Portionen.



www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Muntermacher - Brot

Zutaten (1 Person)

1 kleine Möhre | 1 EL Frischkäse |
1 Prise Kräutersalz | 2 Scheiben
Mehrkornbrot | 1 Blatt Salat |
1 Scheibe Käse oder 1 Scheibe
Schinken

Zubereitung :

- > Die Möhre waschen, schälen, raspeln und mit Frischkäse und Kräutersalz mischen.
- > Den Frischkäse-Möhren-Aufstrich auf eine Brotscheibe streichen.
- > Darauf das Salatblatt, den Käse oder Schinken schichten und mit der zweiten Scheibe Brot bedecken.

Tipps zum Aufpeppen:

- >> Der Aufstrich wird cremiger, wenn etwas Milch untergerührt wird.
- >> Mit Schnittlauchröllchen kommt noch mehr Geschmack in den Aufstrich!



Ideen für Variationen:

Schüttelbrot | Knäckebrötchen |
Brotchips | Runde Pumpkernbrotchen |
Müslibrot | Knusperbrot |
Fladenbrot | Brötchen | Brezeln |
Baguette | Nussbrot | Speck- oder
Zwiebelbrot | Reis- oder Mais-
waffeln

Nur Brot? Warum nicht!

Brot allein hat den Vorteil, dass es nicht aufweicht, es kann nichts herausfallen und nichts kleckert. Deshalb ran an die Brotvielfalt! Es ist für jeden Geschmack was dabei. Wichtig ist, dass Kinder auch bei der Brotauswahl mitentscheiden. Ansprechend verpackt, z.B. in der Brotbox mit Trennfächern, wird jedes Brot mit leckeren Gemüse- und Obststicks zu einem bunten Pausensnack.

Mit freundlicher Unterstützung durch:
Vernetzungsstelle Schulverpflegung Baden-Württemberg

www.dge-bw.de

www.ernaehrung-bw.info



Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg