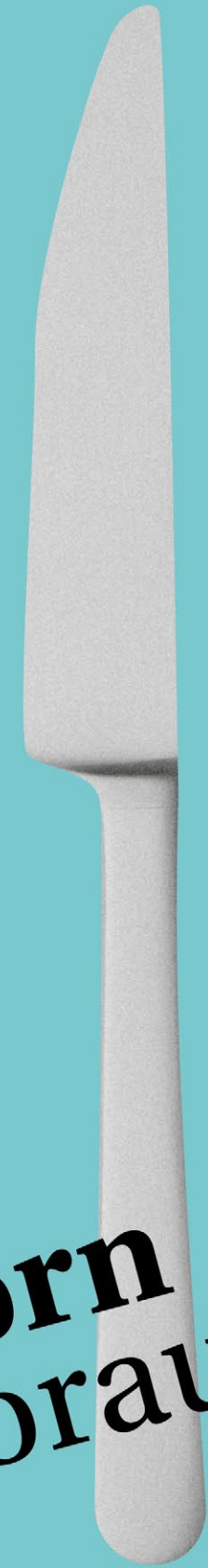


# lunch probier's idee

Getreide  
& Brot



## Volles Korn voraus!

Diesen Monat dreht sich  
alles um Getreide und Brot.

Mehr Infos auf [lunchidee.ch](http://lunchidee.ch)

 #probierlunchidee

 [facebook.com/lunchidee.ch](https://facebook.com/lunchidee.ch)

Dreh  
mich um!



# Seit Tausenden von Jahren gehört Getreide zu den wichtigsten Nahrungsmitteln der Menschheit.

Einkorn und Zweikorn (Emmer) gehören zu den ältesten Weizenarten. Aus der Kreuzung von Einkorn und Emmer wurde Ur-Dinkel. Mit der Industrialisierung der Landwirtschaft wurden diese **alten Getreidesorten zunehmend von ertragreicheren Getreidesorten** wie dem Weichweizen verdrängt. Und obwohl über 50 000 Pflanzenarten essbar wären, stellen lediglich 3 Getreidearten – Weizen, Mais und Reis – die Hauptquellen der globalen Nahrungsenergie dar und dienen direkt oder indirekt (als Futtermittel) der Ernährung.

Doch im Zuge einer bewussteren Esskultur und der Sehnsucht nach einer **Sorten- und damit Geschmacksvielfalt** erfahren Produkte wie Brot, Pasta und Mehl aus Urgetreide wieder ein Comeback.

Quelle: fao.org

## Comeback alter Getreidesorten

Einkorn



- nussiges Aroma und gelbliche Farbe wegen des hohen Betacarotin-Gehalts
- geeignet für Körnergerichte, Müeslimischungen, Brot und Backwaren
- glutenhaltig

Emmer



- Emmer wird auch «Zweikorn» genannt
- verleiht Backwaren einen herzhaften, würzigen Geschmack
- geeignet für Eintöpfe, Suppen, Brot und Backwaren
- glutenhaltig

Dinkel



- Dinkel ist eine Ursprungsform von Weizen und wird auch Spelz genannt
- geeignet für Brot und Backwaren, Pasta, Spätzli, Müeslimischungen und als ganzes Korn für Getreidegerichte
- Teig aus Dinkelmehl braucht mehr Flüssigkeit und hat eine kürzere Backzeit
- glutenhaltig

**Tipp:** Emmer- und Einkornmehl beim Brotbacken mit anderen Sorten wie z. B. Dinkel- oder Weizenmehl mischen und in einer Form backen, damit der Teig nicht auseinander fällt.

**Was ist Ur-Dinkel?** Bei Ur-Dinkel handelt es sich um reine Dinkelsorten, die nicht mit Weizen gekreuzt werden. Bis Anfang des 20. Jahrhunderts war Dinkel in der Schweiz das wichtigste Brotgetreide und wurde dann immer mehr vom Weichweizen verdrängt.

## Brot & Zeit – ein Traumpaar

Der Duft von warmem Brot verführt uns, doch beim Probieren sind wir enttäuscht vom Geschmack und am nächsten Tag ist das Brot bereits trocken... Der Grund: Heutzutage muss es schnell gehen und günstig sein – das meiste Brot wird nicht mehr handwerklich, sondern industriell hergestellt und vor Ort aufgebakken.

Es gibt eine Lösung: **Brot selber backen!** Dazu braucht es Mehl, Wasser, Salz, ein Triebmittel wie Hefe oder Sauerteig und **viel Zeit**. Ein Teig, der lange ruhen darf, entwickelt mehr Aromen, ist besser verträglich und bleibt länger frisch.

### Probier's: Topfbrot mit Nüssen

1. 500 g Ur-Dinkelvollkornmehl mit 250 g Ur-Dinkelmehl, 50 g Baumnüssen (grob gehackt) sowie 1 EL geschroteten Leinsamen, ¼ TL Trockenhefe und 2 TL Salz mischen.
2. 550 ml Wasser dazu giessen und gut vermischen, **nicht kneten!** Den Teig zugedeckt **mindestens 15–18 Stunden** bei Raumtemperatur ruhen lassen.
3. Einen vorgewärmten Topf aus Gusseisen oder eine Kuchenform mit Backpapier auslegen und den Teig in den Topf geben. Oberfläche einschneiden und mit dem Deckel schliessen.
4. Ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 240 °C backen. Deckel entfernen und weitere 10–15 Minuten fertig backen.



### Bekömmliches Sauerteigbrot

Die im Sauerteig enthaltenen Milchsäurebakterien verwandeln Kohlenhydrate zu Säuren. Das Brot wird dadurch bekömmlicher und aromatischer, Mineralstoffe werden besser verfügbar und es ist länger haltbar. Probier's!



## Hype «glutenfrei» – begründet?

Gerade mal **1 % der Bevölkerung** leidet an einer Zöliakie und muss strikt auf Gluten verzichten. Der Hype um glutenfreie Lebensmittel zeigt allerdings, dass viel mehr Menschen auf Gluten verzichten – im Glauben, sich etwas Gutes zu tun.

Doch beim Brot hängen beispielsweise viele der Beschwerden wie Krämpfe oder Blähungen nicht mit der Getreideart, sondern mit der **Dauer der Teigruhe** zusammen. Ein Teig, der **über 4,5 Stunden** ruht, hat mehr Zeit, schwer verdauliche Bestandteile abzubauen. Insbesondere Menschen mit einer **Weizensensitivität** vertragen diese «langsam» hergestellten Brote besser.

## Mit Vollkorn gegen Food Waste

**Die Hälfte der gesamten Produktion von Brotweizen** geht in der Schweiz zwischen Feld und Teller verloren. Zwei Drittel dieser Verluste entstehen während der Verarbeitung und im Haushalt und sind vermeidbar.

Bei Brot ist unser **Anspruch an Qualität und Frische** besonders hoch. Hartes Brot landet leider schnell im Abfall.

Bei der Verarbeitung entstehen jedes Jahr Verluste von etwa 170 000 Tonnen Brotgetreide, vor allem Kleie (Nebenprodukt bei der Herstellung von z. B. Weissmehl)

Mit der **Wahl von Vollkornprodukten** können wir also nicht nur unserer Gesundheit Gutes tun, sondern leisten auch einen wichtigen Beitrag gegen Food Waste. Hinzu kommt, dass Vollkornbrot länger frisch bleibt. Weitere Tipps und Ideen zur Vermeidung von Food Waste im Alltag findest du auf: **lunchidee.ch**



**Probier's:** Vollkorn gibt es nicht nur in Form von Brot. Probier auch mal andere Produkte aus dem vollen Korn wie z. B. Vollkorn-Pasta, Vollreis oder Vollkorn-Flocken!



## Vollkorn – voller Vorteile

Von Vollkorn spricht man, wenn das **ganze Getreidekorn** (mindestens 98 %) verarbeitet wird. Dazu gehören Schale ①, Keimling ② und Mehlkörper ③.

Die **Schale** besteht hauptsächlich aus **Nahrungsfasern**, die unsere Verdauung fördern und gut sättigen. Im **Keimling** sind die meisten **Vitamine und Mineralstoffe** wie z. B. Vitamin B1, Folsäure, Magnesium, Calcium, Eisen und Zink sowie ungesättigte Fettsäuren enthalten.

Für Weissmehl oder Getreideprodukte aus hellem Mehl wird nur der **Mehlkörper** verwendet, der grösste Teil der wertvollen Inhaltsstoffe geht verloren.



## lunchidee

Was wir essen und trinken, wirkt sich auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus und hat gleichzeitig einen Einfluss auf Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft: 28 % der gesamten Umweltbelastungen werden in der Schweiz durch die Ernährung verursacht, jedes Jahr wird ein Drittel aller produzierten Lebensmittel verschwendet und immer mehr Menschen leiden an ernährungsabhängigen Erkrankungen. Zeit zu handeln!

Das Projekt **lunchidee** setzt sich für mehr Wertschätzung und bewussten Genuss ein: Über Mittag servieren wir inspirierende Ideen rund um eine nachhaltige und gesunde Ernährung, die zum Nachdenken und Nachmachen anregen. Dabei kommt der Genuss nicht zu kurz, denn die Köchinnen und Köche der **lunchidee**-Restaurants kreieren feine Mittagsmenüs zu monatlich wechselnden Themen.

**Probier's – für eine zukunftsfähige Esskultur, die allen zugutekommt.**

[www.lunchidee.ch](http://www.lunchidee.ch)

lunchidee wird ermöglicht von Engagement Migros, dem Förderfonds der Migros-Gruppe.