

Brot – was ist drin?

Brot ist eines unserer wichtigsten Nahrungsmittel. Deutschland gehört zu den Ländern mit der größten Brotvielfalt.

Entsprechend kreativ zeigen sich die Bäcker auch bei der Namensgebung ihrer Brote. Verbraucher stehen dann oft ratlos vor dem gut gefüllten Brotregal und können nur vermuten, was sich hinter den phantasievollen Namen verbirgt. Mäßiges Licht in das Dunkel bringen die "Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuches". Hier sind die **Bezeichnungen** für Brot festgelegt. Diese geben Auskunft über die Zusammensetzung der Brote. Der Hersteller kann dem Brot noch einen zusätzlichen Namen geben (**Phantasiebezeichnung**), welcher der Bewerbung des Produktes dient. Die Angabe der **Bezeichnung** wird jedoch nur für verpackte Brote vorgeschrieben, bei unverpackten Broten muss sie nicht in Ergänzung zur **Phantasiebezeichnung** am Regal stehen.

Kleine Brotkunde

Die Hauptzutat für Brot ist das Getreide in Form von feinem Mehl bis zum groben Schrot. Die Bezeichnung ist wie folgt definiert:

- **Weizenbrot:** der Mehlanteil besteht zu mindestens 90 % aus Weizen.
- **Roggenbrot:** der Mehlanteil besteht zu mindestens 90 % aus Roggen.
- **Weizenmischbrot:** der Mehlanteil besteht zu 51 bis 89 % aus Weizen.
- **Roggenmischbrot:** der Mehlanteil besteht zu 51 bis 89 % aus Roggen.

Brot enthält neben Mehl auch weitere Zutaten wie Wasser, Hefe und Salz. Der Mehlanteil liegt deshalb in der Regel um die 50 %.

Meist wird nicht das volle Korn vermahlen. Es werden Teile des Keimlings und der Randschichten entfernt. Dies wird durch die **Typenzahl** gekennzeichnet. In den Randschichten und dem Keimling befinden sich besonders viele Mineralstoffe. So enthält das bekannte weiße Weizenmehl der Type 405 einen Anteil von 405 Milligramm Mineralstoffe je 100 Gramm Mehl. Weizenmehl der Type 1600 dagegen 1600 Milligramm Mineralstoffe je 100 Gramm Mehl, also viermal so viel.

Welche Mehltpe für das Brot verwendet wurde, muss weder in der Bezeichnung noch in der Zutatenliste der Brote gekennzeichnet werden.

Vollkornmehle haben keine Typenzahl, da sämtliche Bestandteile der gereinigten Körner enthalten sein müssen. Sie haben den höchsten Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen, wertvollen Fettsäuren und Ballaststoffen.

Die Bezeichnungen für Vollkornbrote sind wie folgt definiert:

- **Vollkornbrot:** der Mehlanteil stammt zu mindestens 90 % aus dem vollen Korn. Die Getreidesorte ist beliebig.
- **Weizenvollkornbrot:** der Mehlanteil stammt zu mindestens 90 % aus dem vollen Weizenkorn.
- **Roggenvollkornbrot:** der Mehlanteil stammt zu mindestens 90 % aus dem vollen Roggenkorn.

Die Bezeichnungen **Dreikorn-, Vierkorn-** oder **Mehrkornbrote** stehen für Brote mit mindestens drei (bzw. vier und mehr) verschiedenen Getreidearten wie z.B. Roggen, Hafer, Gerste, Buchweizen oder Dinkel. In der Zutatenliste sind diese aufgeführt. Hier kann der Kunde auch erkennen, ob Vollkornmehle verwendet wurden.

Außer der Hauptzutat Mehl werden zur Herstellung Wasser, Sauerteig und/ oder Hefe benötigt. Weiterhin können Milch, Butter bzw. Fett, Zucker, Salz, Ölsamen, Backmittel und Zusatzstoffe verarbeitet werden.

Backmittel und Backmittelzusätze können Lebensmittel wie z.B. Quark oder Malz sein. Andere Backmittel sind **Zusatzstoffe** (Säuerungsmittel, Emulgatoren) oder **Hilfsstoffe** (Enzyme). Diese werden dem Teig in der industriellen Verarbeitung zur Vereinfachung der Prozesse zugesetzt. Sie dienen hauptsächlich einer technologischen Optimierung der Brotherstellung. Beispielsweise sorgt der Zusatzstoff L-Cystein (E 920) für ein höheres Teigvolumen. Enzyme wie Lipase, Lipoxygenase und Xylanase bewirken eine gleichmäßige Struktur sowie Stabilität des Teiges. Durch die Verwendung von Backmitteln wird der Einsatz von Maschinen bei der Brotteigbereitung besser möglich. Brot kann aber auch ohne diese Backmittel und Hilfsstoffe hergestellt werden. Im Haushalt und in der handwerklichen Bäckerei braucht man dafür nur Mehl, Wasser, Salz und Hefe oder Sauerteig.

Auf verpackten Broten müssen die Zusatzstoffe in der Zutatenliste gekennzeichnet werden. Nicht gekennzeichnet werden müssen Hilfsstoffe, da diese während der Herstellungsprozesse inaktiviert bzw. aus dem Lebensmittel entfernt werden und im Endprodukt keine technologische Wirkung mehr ausüben.

Fragen Sie das Verkaufspersonal nach allen Inhaltsstoffen des Brotes! Nur so wird Ihr Interesse deutlich und Hersteller zur Information veranlasst.

Tipps der Verbraucherzentrale Thüringen e. V.:

- Wechseln Sie die Getreidesorten im Brot, so erhalten Sie verschiedene Nährstoffzusammensetzungen. Bevorzugen Sie Vollkornbrot.
- Probieren Sie bei Ihren Rezepten, z.B. Eierkuchen, Plätzchen höhere Typenzahlen vom Mehl (z.B. Type 1050)
- Achten Sie beim Einkauf von Brotbackmischungen, dass diese möglichst keine Zusatzstoffe enthalten.
- Bevorzugen Sie Brote mit Jodsalz.

Das **Ratgebertelefon** Lebensmittel und Ernährung ist jeden Dienstag von 9-12 und 13-16 Uhr unter 0361 555 14 27 zu erreichen.

Persönliche Beratungsgespräche sind nach Terminvereinbarung unter 0361 555 14 0 in den Verbraucherberatungsstellen in Erfurt, Jena, Rudolstadt und Suhl möglich.

Stand: 03/ 2015