



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

KOMPASS ERNÄHRUNG

Ausgabe 3 | 2016



Die Kraft des vollen Kornes

Was alles in Getreide steckt

SELBST GEMACHT

Rezepte für die Adventszeit

WAS BRINGT VOLLKORN?

Das Wichtigste auf einen Blick

KÖRNERKUNDE

Backen mit Dinkel und Co.

Liebe Leserinnen und Leser,



Deutschland hat eine weltweit einzigartige Brotkultur und kennt eine Vielfalt an Gebäckem, die ihresgleichen sucht: Mehr als 1 200 Arten Klein- und Feingebäck und mehr als 3 000 unterschiedliche Brote sind bei uns zu Hause.

Backen ist ein wichtiges Kulturgut, das unsere gesamte Ess- und Genusskultur mit beeinflusst, vor allem unsere Advents- und Weihnachtszeit. Plätzchen backen gehört für viele Menschen zur Weihnachtszeit, wie die Kerzen zum Tannenbaum. Und die süßen Naschereien, maß- und genussvoll verzehrt, bereichern jede Kaffeetafel im Advent.

Wichtigste Zutat für alles Gebackene ist das Getreide. Kein anderes Lebensmittel findet sich so vielfältig und oft auf unserem Speiseplan wieder. Und das aus gutem Grund. Getreide enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe, die unser Körper braucht: Vitamine, Eiweiß, Mineralstoffe und viele Ballaststoffe. Das Gute des Getreidekorns findet sich besonders in Vollkornprodukten. Vollkornbrot und Vollkornflocken haben nicht nur Biss, sie sind auch besonders gesund. Daher lohnt es sich, öfter mal zu Vollkornprodukten zu greifen!

Entdecken Sie die Vielfalt des Getreides – gerade auch bei Ihrer Advents- und Weihnachtsbäckerei! Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre!

Ihr Christian Schmidt MdB

Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft

Inhalt

Die Magie des Plätzchenduftes

Von Backbuchautorin Cynthia Barcomi
Seite 3

Backen mit vollem Korn

Tipps für die Weihnachtsbäckerei
Seite 4

Was bringt Vollkorn?

Das Wichtigste auf einen Blick
Seite 5

Körnerkunde

Nicht nur mit Weizen kann man backen
Seite 6

Besser glutenfrei?

Warum wir guten Gewissens Weizen essen können
Seite 8

Superfoods mit Folgen

Über den Hype um Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth & Co.
Seite 9

Selbst gemacht

Rezepte für die Adventszeit
Seite 10

Links, Infos, Impressum

Seite 12

Die Magie des Plätzchendufts

ES ERZÄHLT BACKBUCHAUTORIN CYNTHIA BARCOMI

Ich liebe es, das ganze Jahr über zu backen. Als Amerikanerin und Backbuchautorin bevorzuge ich dabei einfache Rezepte gemäß der Backtradition der USA. Bei uns backt jeder gerne und im Alltag muss es oft einfach und fix gehen.

An Weihnachten ist das Backen für mich aber etwas ganz Besonderes: Ich liebe die speziellen Gewürze, die ich mit Weihnachten verbinde, und den Duft von frisch gebackenen weihnachtlichen Köstlichkeiten, der durch das Haus strömt. Wie viele von uns habe ich meine ganz persönlichen Rezepte, die für mich und meine Familie die Adventszeit und Weihnachten einläuten. Chestnut-Cheesecake, also Kastanien-Käsekuchen, Brownies mit Maronemehl und würzige Gingerbread-Cookies (ähnlich wie die deutschen Lebkuchen). Noch heute verwende ich für diese Cookies das Rezept, das meine Mutter und Großmutter immer zu Weihnachten mit uns gebacken haben. Denn es ist schwer, ein solch perfektes, altbewährtes Rezept zu verbessern.

Tradition ist immer sehr emotional. Eine Backtradition ist noch dazu eine sinnliche Erfahrung und damit hat sie eine ganz besondere, magische

Wirkung: Wenn ich das Gingerbread meiner Großmutter mit meiner Familie backe, werde ich sofort in eine längst vergangene Zeit versetzt: Ich habe als Kind zusammen mit meinen Schwestern die Kekse ausgestochen, so wie ich es nun jedes Jahr mit meinen Kindern tue. Der Ort ist anders und ich habe jetzt eine andere Rolle – aber der Geruch ist genau der gleiche wie damals. Es ist die Erinnerung an den Duft, der uns beim Backen prägt – unser ganzes Leben lang.



Ich werde oft nach gesunden Rezepten gefragt. Etwas Leichtes, Gesundes zu backen, hat zum einen etwas mit den Zutaten zu tun. So kann man ohne Probleme 25 Prozent der Mehlmenge, ob Dinkel- oder Weizenmehl, durch Vollkornmehl ersetzen. Gegebenenfalls muss man noch etwas Flüssigkeit hinzufügen. Zum anderen auch mit der Größe der Portion: Denn Gebäck ist Luxus, ein purer Genuss und sollte auch als solcher verstanden werden. Gönnen Sie sich ein kleines Stück und genießen Sie es mit allen Sinnen. Und vielleicht erinnern Sie sich dabei an ganz besondere Momente.

Cynthia Barcomi ist Unternehmerin, Back-Expertin und Buchautorin. Den Fernsehzuschauern ist sie aus *Volle Kanne* und *ARDBuffet* bekannt. Mit ihrem Mann und ihren vier Kindern lebt sie in Berlin.

Backen mit vollem Korn

*Sie wollen Ihre Plätzchen mit Vollkorn backen?
Vier Tipps für Ihre Weihnachtsbäckerei.*

Weihnachtszeit ist Backzeit! Die meisten Rezepte sehen für Plätzchen, Stollen und Co. helles Mehl vor. Wer mag, kann aber auch mit Vollkornmehl backen: Es enthält mehr Vitamine, Mineralstoffe und die sogenannten Ballaststoffe, die den Darm gesund halten. Am einfachsten ist es, nach einem „Vollkornrezept“ zu backen – hier ist alles auf die besonderen Eigenschaften des Vollkornmehls abgestimmt. Wer in einem „Weißmehlrezept“ Weißmehl gegen Vollkornmehl tauschen möchte, sollte Folgendes beachten:

Würziges Gebäck aussuchen

Der würzige Geschmack des Vollkornmehls passt besonders gut zu Rezepten, die Gewürze wie Zimt, Anis und Honig enthalten. Vanillekipferl werden mit Dinkelmehl zum Beispiel besonders nussig.

Das richtige Mehl wählen

Fein gemahlene Dinkel- und Weizenvollkornmehl eignet sich gut für süßes Gebäck wie Plätzchen. Roggenmehl weniger, es ist sehr herb und passt besser zu Salzigem.

Langsam anfangen

Am besten tauscht man erst einmal nur die Hälfte des Weißmehls gegen Vollkornmehl aus. Dann schmeckt das würzigere Vollkorngebäck nicht so ungewohnt – und es gelingt leichter.

Tipps für den Teig

Vollkornteig braucht etwas mehr Flüssigkeit, sonst wird er zu trocken. Denn Vollkornmehl enthält auch die ballaststoffreichen Randschichten des Korns: Sie nehmen mehr Flüssigkeit auf als der Mehlkörper, aus dem Weißmehl gemacht ist (siehe Grafik Seite 5). Pro 100 Gramm Vollkornmehl rechnet man deshalb etwa ein bis zwei Esslöffel mehr Flüssigkeit. Auch fürs Quellen braucht der Vollkornteig mehr Zeit. Manchmal schadet auch ein wenig zusätzliches Backtriebmittel wie Hefe oder Backpulver nicht, damit das Gebäck später nicht zu fest wird.

Was bedeutet die Zahl auf der Mehlpackung?

Die Typenanzahl auf der Mehlpackung verrät, wie viele Mineralstoffe enthalten sind. 100 g des üblichen Haushaltsweizenmehls der Type 405 enthalten 405 mg Mineralstoffe. Je höher die Mehltypennummer, umso mehr Mineralstoffe: Die Type 1050 liegt etwa auf dem halben Weg zum Vollkornmehl. Darin sind also ungefähr halb so viele Mineralstoffe wie im Vollkornmehl enthalten. Achtung: Beim mineralstoff- und vitaminreichsten Mehl, dem Vollkornmehl, steht gar keine Typennummer auf der Packung.

Was bringt Vollkorn?

Das Wichtigste auf einen Blick

Eine aktuelle Untersuchung zeigt, dass Vollkornprodukte das Risiko für Diabetes und Darmkrebs senken können. Anders als Weißmehlprodukte enthalten sie das ganze Korn und damit alle wertvollen Inhaltsstoffe: In Vollkornlebensmitteln stecken zum Beispiel rund viermal mehr Mineralstoffe als in Weißmehlprodukten. Der Grund: Im Weißmehl steckt nur der Mehlkörper.

Muss es immer Vollkorn sein?

Vollkorn zu essen lohnt sich: Schon eine Scheibe Vollkornbrot oder eine Schale Müsli (Vollkornflocken) kann dabei helfen, Risiken für Krankheiten zu senken. Ob Brot, Brötchen, Nudeln, Reis oder Plätzchen: Je mehr Weißmehlprodukte man durch Vollkornlebensmittel ersetzt, umso besser.

Wie erkennt man Vollkorn im Laden?

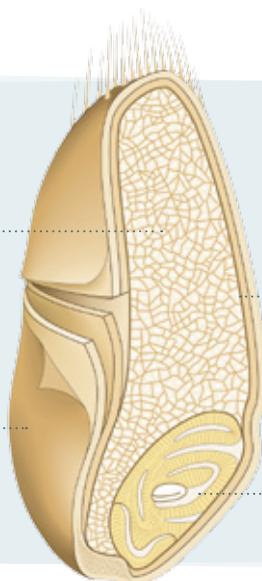
Nur wo Vollkorn draufsteht, ist es drin. Vollkornbrot enthält mindestens 90 Prozent Vollkornmehl. Dunkle Brotfarbe kann hingegen von färbendem Malz oder Karamellsirup stammen. Auch ganze Körner im Brötchen bedeuten nicht, dass es aus Vollkorn ist.

Wie bewahrt man Vollkornbrot auf?

Vollkornbrot hält im Brotkasten aufbewahrt je nach Sorte vier bis neun Tage statt nur ein bis drei Tage wie das Weißbrot. Wer das Gefäß wöchentlich mit Essigwasser auswäscht, beugt Schimmel vor. Brötchen und Co. bleiben in einer Papiertüte für kurze Zeit knusprig.

Der **Mehlkörper** enthält Eiweiß und eine Menge Kohlenhydrate in Form von Stärke. Beide liefern dem Körper Energie.

Die **Schale** besteht aus Ballaststoffen. Sie machen lange satt, halten den Darm gesund und beugen Übergewicht vor.



Die feine **Aleuronschicht** sitzt zwischen Mehlkörper und Schale. In ihr verbergen sich die meisten der Vitamine und Mineralstoffe des Getreidekorns.

Der **Keimling** versorgt den Körper mit wertvollem pflanzlichem Fett, Vitaminen und Mineralstoffen.

Längsschnitt eines Weizenkorns

Körnerkunde

Nicht nur mit Weizen kann man backen



Schon die alten Ägypter haben Weizenbrot vor 6000 Jahren gebacken. Allerdings nicht aus dem Weizen, den wir heute kennen. Bei uns wurde zum Beispiel Emmer, eine Urform des Weizens, bis ins Mittelalter zum Brotbacken genutzt. Heute werden solche alten Weizenarten, zu denen auch Einkorn und Dinkel gehören, wiederentdeckt. Neben vielen Weizenarten werden in Deutschland vor allem Gerste, Roggen und Hafer angebaut. Gerstenmehl sucht man jedoch vergebens: Das Getreide ist zum Backen ungeeignet, es wird als Tierfutter und zum Bierbrauen verwendet.

dearten jedoch völlig ausreichend. Ein deutsches Pseudogetreide ist der Buchweizen. Trotz seines Namens gehört er nicht zu den Weizenarten, sein Mehl kann jedoch sehr vielfältig zum Brot- und Kuchenbacken verwendet werden. Pseudogetreide enthält kein Klebereiweiß, das dafür sorgt, dass Brot und Brötchen schön locker werden. Deshalb werden Pseudogetreide beim Backen von Brot oft mit anderen Mehlen gemischt oder Kuchenteige zum Beispiel durch Ei gelockert.



Klassische Brotgetreide: Weizen und Roggen

Weizen und Roggen sind die wichtigsten Getreidearten zur Brotherstellung. Das meistverkaufte Brot Deutschlands, das Mischbrot, besteht aus diesen beiden Brotgetreiden. Sie bilden eine wichtige Grundlage unserer Ernährung, denn sie liefern viele wichtige Nährstoffe, wie Kohlenhydrate und Eiweiß, sowie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.

In einigen Bäckereien und Bioläden tauchen seit einigen Jahren noch andere Namen auf: Amaranth, Quinoa und Buchweizen zum Beispiel. Diese Körner sind biologisch kein Getreide. Da sie aber ähnlich verwendet werden, nennt man sie Pseudogetreide. Amaranth und Quinoa wachsen in Südamerika und werden dort seit Jahrtausenden genutzt. Hierzulande werden sie mitunter als „Superfoods“ vermarktet, die besonders gesund sein sollen. Für eine ausgewogene, gesunde Ernährung sind heimische Getreide- und Pseudogetreide-

Sauer- oder Hefeteig? Das Korn entscheidet!

Wer Brot backt, kann dafür Sauerteig oder Hefe verwenden. Was das Bessere ist, entscheidet das Getreide: Roggen muss mit Sauerteig verarbeitet werden, Weizen ist für beide Methoden geeignet.

Diese heimischen Körner können beim Backen zum Einsatz kommen

Weizen

ist Deutschlands meist-angebautes Getreide.

Geeignet für: Backwaren aller Art, Grütze, Graupen, Grieß

Tipp: Weizenmehl eignet sich besonders gut zum Backen.

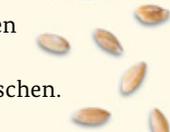


Einkorn

ist eine Urform des Weizens.

Geeignet für: Brot, Waffeln, Rühr- und Biskuitteige

Tipp: Brotteige aus Einkorn werden sehr fest, deshalb das Mehl mit Roggen- oder Weizenmehl mischen.



Roggen

wird als Malz auch für die Bierherstellung verwendet.

Geeignet für: Brot, besonders Schwarzbrot, Pumpernickel

Tipp: nur für Sauerteige geeignet



Emmer

wird auch Zweikorn genannt, eine Urform des Weizens.

Geeignet für: herzhaftes Hefe- und Sauerteige, Grießbrot, Nudeln

Tipp: schmeckt besonders würzig

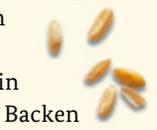


Hafer

enthält mehr Eiweiß und Fett als anderes Getreide.

Geeignet für: Haferflocken und -grütze, gemischt mit anderen Mehlen zum Backen

Tipp: Reines Hafermehl enthält kein Klebereiweiß und muss daher zum Backen mit anderen Mehlsorten gemischt werden.



Buchweizen

ist sehr vielfältig: Keimlinge können für Salate, Blätter als Tee verwendet werden, das Mehl schmeckt sehr nussig.

Geeignet für: Brot und Kuchen, als ganzes Korn wie Reis verwendbar

Tipp: enthält kein Klebereiweiß, zum Brotbacken mit anderen Mehlsorten mischen, beim Kuchenbacken mehr Eier verwenden



Dinkel

ist eine Urform des Weizens, unreife Körner werden als Grünkern verwendet.

Geeignet für: Brot, Plätzchen, Teigwaren wie zum Beispiel Nudeln

Tipp: sehr gut für Spätzle geeignet





Besser glutenfrei?



Warum wir guten Gewissens Weizen essen können

Backen ohne Weizen ist gleich gesünder Backen. Denn Weizen macht krank, dick und dumm – das verkünden derzeit Bestseller-titel. Vor allem Gluten, ein Eiweiß, das in Weizen und vielen anderen Getreidearten vorkommt, soll die Ursache aller möglichen Übel sein.

Was ist eigentlich Gluten?

Gluten bezeichnet sogenannte Klebereiweiße, die in den meisten Getreidearten, etwa Weizen, Roggen oder Dinkel, enthalten sind. Beim Backen sorgen sie dafür, dass der Teig aufgehen kann und nicht wieder zusammenfällt.

Ein teurer Trend: Im Schnitt kosten glutenfreie Produkte zweieinhalbmal mehr und sie werden immer mehr verkauft. Eine Investition in die Gesundheit? Nein: Über 90 Prozent der Menschen können problemlos Weizen und andere glutenhaltige Lebensmittel essen. Nur wenige, seltene Krankheiten hängen mit dem Getreide zusammen:

>> **Zöliakie** betrifft etwa 1 Prozent aller Deutschen. Bei ihnen bekämpft das Immunsystem fälschlicherweise Gluten, wodurch schwere Schäden im Darm entstehen können. Betroffene müssen sich ihr Leben lang strikt glutenfrei ernähren.

>> **Weizenallergie**, auch Bäckerallergie genannt, ist eine allergische Reaktion auf Eiweiße im Weizen, aber nicht auf Gluten. Betroffene sollten auf Weizen und verwandte Getreide verzichten. Etwa einer von 1 000 ist betroffen.

>> **Weizensensitivität** nennen es Experten, wenn Menschen nach dem Genuss von Weizen Beschwerden haben, aber weder an Zöliakie noch an Weizenallergie leiden. Gluten ist hieran wahrscheinlich nicht schuld: Forscher vermuten, dass andere Eiweiße, die Weizen natürlicherweise zur Abwehr von Schädlingen enthält, für die Beschwerden verantwortlich sind. Diese Eiweiße kommen auch in allen anderen Getreidearten vor, die Gluten enthalten.

Aktuell gehen Forscher davon aus, dass etwa fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung von einer Weizensensitivität betroffen sind. Eine strikt glutenfreie Diät ist meistens nicht notwendig: Ärzte raten, auszuprobieren, in welcher Menge glutenhaltige Lebensmittel vertragen werden.

Immerhin: Eine glutenfreie Diät ohne Krankheitsdiagnose mag unnötig kompliziert und teuer sein, ist aber nicht gefährlich. Wer eine Unverträglichkeit oder gar Zöliakie vermutet, sollte jedoch unbedingt zum Arzt gehen.

Wie glutenfrei ist „glutenfrei“?

Lebensmittel, die höchstens 20 mg Gluten pro Kilogramm enthalten, dürfen als „glutenfrei“ gekennzeichnet werden. Fehlt diese Kennzeichnung, sollten Zöliakiepatienten einen Blick auf die Zutatenliste der Packung werfen.

Superfoods mit Folgen

Über den Hype um Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth & Co.

FRAU SONNTAG, BACKEN MIT QUINOA UND AMARANTH WIRD AUCH IN DEUTSCHLAND IMMER BELIEBTER. WIE HABEN SIE IN IHRER ARBEIT FÜR DIE WELTHUNGERHILFE DEN HYPE DARUM ERLEBT?

Bei meiner Arbeit stehen Kleinbauern in Andenländern wie Peru und Bolivien im Fokus, denn sie sind besonders oft von Hunger betroffen. Und sie bekommen die positiven, aber auch die negativen Auswirkungen der großen Nachfrage nach den Pseudogetreiden, die dort wachsen, zu spüren.

WAS ÄNDERT SICH FÜR SIE?

Das ist sehr paradox. Die große Nachfrage hat dazu geführt, dass Pseudogetreide höhere Preise auf dem Weltmarkt erzielen. Das bedeutet zunächst höhere Einkommen für die Kleinbauern. Die negative Seite ist, dass die Bauern jetzt den größten Teil ihrer Ernte verkaufen, statt sie selbst zu essen. Mit dem Geld, das sie verdienen, können sie zwar ihren Lebensstandard verbessern, sie kaufen aber meist auch günstigere und weniger nährstoffreiche Lebensmittel. Die vielen wichtigen Nährstoffe wie Eiweiß oder Eisen im Quinoa zum Beispiel kommen ihnen so nicht mehr zugute.

WIE STEHT ES UM DIE RESTLICHE BEVÖLKERUNG DER ANDENLÄNDER, DIE NICHT SELBER ANBAUEN?

In den Städten hat der Konsum der Pseudogetreide zugenommen. Ich will es nicht Hype nennen, aber es gibt ein größeres Interesse und Verständnis für den besonderen Nährstoffreichtum. Aber gerade



Andrea Sonntag,
Referentin für Ernährungspolitik
bei der Welthungerhilfe e. V.

bei den Familien, die am stärksten von Fehlernährung betroffen sind, unter anderem von Eisenmangel, geht der größte Teil der Ernte in den Verkauf und wird nicht konsumiert.

WELCHE FOLGEN HAT DAS FÜR DIE UMWELT?

Weil es sich gut verkauft, wird Quinoa jetzt viel intensiver angebaut. Früher lagen die Felder zwischen zwei und sechs Jahren brach. In dieser Zeit konnte sich der Boden erholen. Jetzt liegen die Felder nur noch ein bis zwei Jahre brach. Dadurch sind die Böden weniger fruchtbar, speichern weniger Wasser und Schädlinge vermehren sich stärker. Auch die schweren Maschinen wie Traktoren und Pflüge schaden dem Boden. Die intensive Landwirtschaft erhöht die Gefahr der Wüstenbildung, von der die Andenländer ohnehin betroffen sind. Das ist übrigens ein weltweites Problem.

SOLLTEN WIR IN DEUTSCHLAND ALSO LIEBER GANZ AUF DIE „SUPERFOODS“ VERZICHTEN?

Nein, aber wir sollten sie in Maßen konsumieren. Und am besten Produkte aus biologischem Anbau, denn dort wird darauf geachtet, dass die Böden nachhaltig bewirtschaftet werden, also fruchtbar bleiben. Und: Wir haben auch in Mitteleuropa viele Nahrungsmittel, die sehr eisen- oder eiweißreich sind. Zum Beispiel Hafer, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Samen wie Sonnenblumen- und Kürbiskerne. Wir sind also für eine hochwertige, ausgewogene Ernährung nicht auf „Superfoods“ aus den Anden angewiesen.

Selbst gemacht

Holen Sie sich schon jetzt Weihnachten ins Haus und probieren Sie unsere leckeren Rezepte!

MÖHREN-NUSS-KUCHEN

Rezept für 12 Portionen



Zutaten:

7 Eier
200 g Rohrzucker, braun
1 Prise Jodsalz
30 g Apfelmus
200 g Möhren, geraspelt
150 g Mandeln, gerieben
150 g Haselnüsse, gehackt
10 g Backpulver
50 g Vollkornpaniermehl
50 g Dinkelvollkornmehl
100 g Milkschokolade

Zubereitung:

1. Sieben Eigelb mit einem Dreiviertel des Zuckers, Salz und Apfelmus verrühren.
2. Möhren, Mandeln, Haselnüsse, Paniermehl mischen und unter die Eigelbmasse rühren.
3. Backpulver und Vollkornmehl mischen und unterheben.
4. Die Eiweiße mit restlichem Zucker steif schlagen und den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.
5. In eine mit Backpapier ausgelegte (mindestens 28 cm) Springform geben und bei 180 Grad Celsius Umluft circa eine Stunde backen.
6. Den abgekühlten Kuchen mit geschmolzener Schokolade verzieren.

WEIHNACHTSBROT AUF

SCHWEDISCHE ART

Rezept für 2 Brote (2 Kastenformen à 24 cm)

Zutaten:

400 g Roggenmehl
100 g Rübensirup
75 g Butter
75 g frische Hefe
1 EL gemahlener Anis
1 EL gemahlener Kümmel
1 EL gemahlene Fenchelsaat
550 g Weizenmehl Type 550
50 g getrocknete Feigen
75 g Rosinen
Butter und Mehl für die Form



SCHNELLE HAFERKEKSE

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 20 g brauner Zucker
- 2 EL Zuckerrübensirup
- 100 g Butter
- 220 g feine Haferflocken
- 1 Prise Jodsalz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen (Ober- und Unterhitze).
2. Zucker, Zuckerrübensirup und Butter schmelzen.
3. Haferflocken und Jodsalziterrühren.
4. Die Masse glatt und gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech (gibt ein halbes Blech) streichen.
5. Das Ganze im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten goldbraun backen.
6. Anschließend sofort in Quadrate schneiden und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zubereitung:

1. Die Kastenformen ausfetten und ausmehlen.
2. Das Roggenmehl in eine große Schüssel geben. ½ Liter Wasser, Sirup und Butter in einem Topf erhitzen und über das Roggenmehl gießen. Zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Die Hefe in 100 ml lauwarmes Wasser bröckeln und auflösen. Die aufgelöste Hefe, die Gewürze und das Weizenmehl unter den Roggenteig kneten.
4. Die Feigen grob hacken und mit den Rosinen unter den Teig kneten. Aus dem Teig zwei längliche Brotlaibe formen, diese in die vorbereiteten Kastenformen legen und mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen.
5. Den Backofen auf 190 Grad Celsius Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Oberfläche der Brote mit einer Gabel mehrfach einstechen und die Brote mit etwas lauwarmem Wasser bestreichen. Die Kastenformen in den vorgeheizten Ofen stellen (mittlere Schiene) und die Brote etwa 50 bis 60 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!).
6. Die fertigen Brote sofort nach dem Backen nochmals mit wenig Wasser bestreichen. Leicht auskühlen lassen, dann aus den Formen lösen und auf einem Gitter vollständig erkalten lassen.



→ **Quellen:** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V./ FIT im Alter; StockFood; Verbraucherzentrale NRW



in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter www.in-form.de.

PRAKTISCHE TIPPS

So halten Plätzchen länger

Die Initiative *Zu gut für die Tonne!* des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft gibt in ihrem Dezemberschwerpunkt Tipps, wie Plätzchen länger halten und was man mit Resten machen kann.

www.zugutfuerdietonne.de.

Backtipps, Broteinkauf und -lagerung

Tipps und Wissenswertes rund um Brot bietet der aid infodienst unter www.aid.de.

Für Menschen mit Zöliakie

In welchen Nahrungsmitteln Gluten enthalten ist und welche glutenfrei sind, zeigt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft: www.dzg-online.de.

WISSENSWERTES

Brotspiel für Kinder

Wie entsteht das Brot? Das erklärt das digitale Spiel auf der Kinderseite des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft:

www.bmel-durchblicker.de.

Vom Brot zum Korn

Der gleichnamige, kostenlose Flyer des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft informiert über den Weg vom Acker zum Teller, über Brotsorten und Brotverbrauch unter www.bmel.de.

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

KOMPASS ERNÄHRUNG per E-Mail abonnieren:

212@bmel.bund.de. Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viel Stück pro Ausgabe Sie bestellen möchten. Das Magazin erscheint dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter www.bmel.de und www.kompass-ernaehrung.de.

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Koordination: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 525, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Stand: November 2016

Konzept, Redaktion und Design: MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

Fachliche Beratung: Dipl.-Oecotrophologin Mechthild Freier, Korschbroich

Druck: Frank Druck, Preetz

Bildrechte: © Ls9907/istockphoto.com (Titel), Thomas Köhler/BMEL (S. 2), Mosaik Verlag & Cynthia Barcomi/Dennis Williamson (S. 3), mihalec/Fotolia.com (S. 4), QA International/www.ikonet.com (S. 5), nito/Fotolia.com (S. 6, 8), photocrew/Fotolia.com (S. 6), Homunkulus28/istockphoto.com (S. 6), ygrek/istockphoto.com (S. 7), Otto Durst/Fotolia.com (S. 7), Nancy Nehring/istockphoto.com (S. 7), symbiot/shutterstock.com (S. 7), marekuliasz/istockphoto.com (S. 7), Floortje/istockphoto.com (S. 7), anna1311/istockphoto.com (S. 7), Ulrike Koeb/StockFood (S. 7), Jalag/Michael Bernhardt/StockFood (S. 7), ajlatan/Fotolia.com (S. 8), amy_lv/Fotolia.com (S. 8), foodcollective/Fotolia.com (S. 8), Andrea Sonntag (S. 9), Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V./Fit im Alter (S. 10), Per Magnus Persson/StockFood (S. 10), Heike Rau/Fotolia.com (S. 11), Alexander Raths/Fotolia.com (S. 12)