

W A R E N K U N D E

Vom  
Brot-Experten  
**Lutz  
Geißler**

# Brot

Stiftung  
Warentest

test



W A R E N K U N D E

# Brot

Lutz Geißler



# Inhaltsverzeichnis

## 1. Im Land des Brotes

- 10 Stand der Dinge:  
Brot in der heutigen Zeit
- 15 Eine kurze Geschichte  
des Brotes
- 17 Was macht ein gutes Brot  
aus?

## 2. Brot kaufen

- 36 Brot aus dem Supermarkt  
oder Discounter
- 41 Der Brot-Gigant
- 43 Die mittelständische  
Handwerksbäckerei
- 45 Von Aufbackbrötchen  
& Co.
- 56 Brot aus der Bäckerei
- 61 Die Dorfbäckerei
- 63 Die Bäckerei als kulturelle  
Institution
- 65 Chemie im Brot

## 3. Brot backen

- 78 Grundausrüstung  
für Hobbybäcker
- 80 Spezielles Zubehör
- 84 Teigherstellung
- 93 Backen

## 4. Zutaten unter der Lupe

- 104 Mehl
- 119 Malz
- 128 Wasser & Salz
- 142 Sauerteig
- 158 Hefe

## 5. Brot und Gesundheit

- 170 Krankheiten und Unver-  
träglichkeiten
- 178 Ist Brot aus Vollkorn  
gesünder als helles Brot?
- 181 Brot mit gesundheitlichem  
Mehrwert

## Anhang

- 190 Web-Adressen
- 191 Fachbegriffe erklärt
- 196 Tabellen
- 202 Stichwortverzeichnis
- 206 Rezeptregister



56

Wie Sie handwerklich  
gutes Brot erkennen.



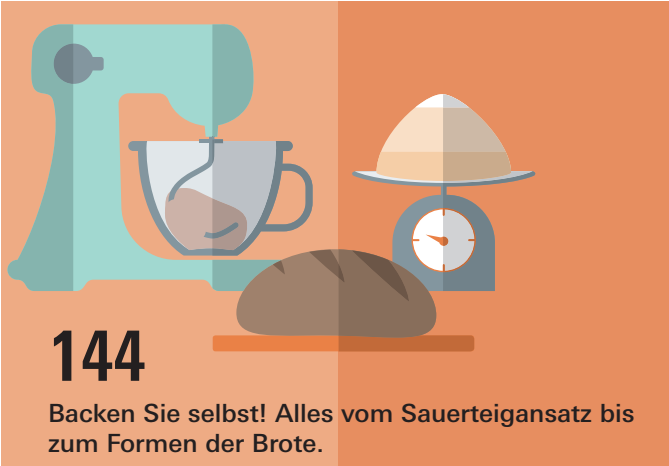
71

Technische Enzyme –  
welche Risiken und  
Nebenwirkungen  
bergen sie?



97

Der Teig ist zu  
weich, die Krume  
nicht saftig? So ver-  
meiden Sie Fehler.



### Rezepte

- 23 Weizenmischbrot
- 25 Toastbrot
- 27 Mehrkornbrot
- 29 Roggenvollkornbrot
- 31 Weizenweißbrot
- 32 Roggenbrot
- 49 Weizenbrötchen
- 51 Milchbrötchen
- 53 Schweizer Weizenbrötchen
- 54 Roggenmischbrötchen
- 88 Weizenbrot (no knead)
- 91 Weizenmischbrot (no knead)
- 101 Dinkelbrot
- 121 Baguette
- 123 Roggenschrotbrot
- 125 Dinkelweißbrot
- 126 Urkornbrot
- 133 Weizenbrot aus weichem Teig
- 135 Salzfreies Weizenbrot
- 137 Salzreduziertes Weißbrot
- 139 Laugenbrötchen
- 141 Dinkelseelen
- 153 Weizensauerteigbrot
- 155 Roggensauerteigbrot
- 157 Roggenmischbrot
- 165 Brotwurzel
- 167 Fladenbrot
- 175 Glutenfreies Brot
- 176 Haferbrot
- 185 Dinkelvollkornbrot
- 187 Vollkorntoast
- 188 Weizenvollkornbrot

# Was wollen Sie wissen?

---

Brot ist ein Reizthema: Wir lesen von Unverträglichkeiten, Zusatzstoffen, aussterbenden Handwerksbäckereien oder davon, dass Brot dick macht. Wer ist da nicht verunsichert? Hier finden Sie die drängendsten Fragen und Antworten zum Einstieg.

## Woran erkenne ich gutes Brot?

Vertrauen Sie Ihren Sinnen. Riechen, tasten und schmecken Sie das Brot. Können Sie vom Geruch des Brotes nicht genug bekommen? Würden Sie das Brot auch bloß dünn mit Butter bestrichen essen wollen? Gefällt Ihnen die Konsistenz von Kruste und Krume? Verspüren Sie Appetit, noch mehr davon essen zu wollen? Ja? Herzlichen Glückwunsch! Es scheint, als hätten Sie ein gutes Brot gefunden.

Aber Achtung: Auch ein solches Brot kann mit Zusatzstoffen versetzt und mit wenig Zeit gebacken sein. Besteht es aus regionalen Zutaten ökologischer Herkunft? Ist es von Maschinen oder von Menschenhand hergestellt worden? Ob diese Kriterien für Sie relevant sind, entscheiden Sie selbst. Anhaltspunkte, um gutes Brot von schlechtem zu unterscheiden, finden Sie ab Seite 17.

## Ist Brot aus dem Supermarkt oder Discounter schlechter als aus der Bäckerei?

Das kommt ganz auf die Qualität der Bäckerei an. Backwaren aus industrieller Herstellung haben manchmal geschmacklich mehr zu bieten. Sie enthalten im Vergleich zu Broten von handwerklich arbeitenden Bäckern allerdings auch mehr Zusatz- und Hilfsstoffe. Su-

permarktbrötchen muss nicht schlecht sein, aber für einen gestandenen Bäcker ist es keine Kunst, geschmacklich wie gesundheitlich besseres Brot zu backen.

Wie er arbeitet und was ihn vom Industriebäcker unterscheidet, erfahren Sie ab Seite 56.

## Ist Brot schädlich für die Gesundheit?

In erster Linie ist Brot einer der wichtigsten Lieferanten von Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Nicht umsonst ist es seit Jahrtausenden unser Grundnahrungsmittel Nummer eins. Aber der Nutzen hat auch Grenzen. Unverträglichkeiten, die mit Brot in Zusammenhang

stehen, sind meist Folgen einer beschleunigten oder nicht fachgerechten Herstellung. Der massive Einsatz von extrahierten Getreidebestandteilen in Fertigprodukten kann eine weitere Ursache sein. Weitere Informationen finden Sie ab Seite 168.

## Ist es sehr schwer, selbst Brot zu backen?

Nein. Mit einer kleinen Portion Grundwissen und ein wenig Zubehör können Sie zu Hause bestens Brot backen. Tipps und Rezepte finden Sie ab Seite 77.





# 1.

# Im Land des Brotes

Deutsches Brot kennt man auf der ganzen Welt. Seit 2014 ist die deutsche Brotkultur immaterielles Weltkulturerbe der UNESCO. Dabei hat sich der Umgang mit dem Lebensmittel in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Handwerkliche Bäckereien sterben aus, Brot ist ein Industrieprodukt geworden. In diesem Kapitel lesen Sie, was dieser Wandel für das Produkt Brot bedeutet. Sie erfahren alles über die aktuelle Marktlage und was ein gutes Brot ausmacht.



# Stand der Dinge: Brot in der heutigen Zeit

Wir Deutschen definieren uns allzu gern über unsere Brotkultur. Aber ist Brot überhaupt noch der wichtigste Bestandteil unserer täglichen Ernährung, unser Grundnahrungsmittel Nummer eins?



Das Wort „Brot“ wurde vor Jahrhunderten als Überbegriff für Nahrung und Unterhalt verwendet. Was für uns heute ein Brot ist, hieß damals „Laib“. Brot hatte nicht nur ernärende Funktion, sondern war Teil von Religion, Kunst, Kultur und Tradition.

**„Brot ist dasjenige Nahrungsmittel, welches unter allen von der göttlichen Güte zum Unterhalt des menschlichen Lebens erschaffenen Speisen die vornehmste, notwendigste und beinahe unentbehrlichste ist [...].“**

Johann Georg Krünitz, Ende des 18. Jahrhunderts in seiner „Oekonomischen Encyclopädie“

Fast jeder, der etwas auf sich hält, hat sich irgendwann in seinem Leben anerkennend über Brot geäußert und wird heute gern

zitiert, darunter Plinius d. Ä., Johann Wolfgang von Goethe, Leo Graf Tolstoi, Wilhelm Busch, Antoine de Saint-Exupéry oder Romy Schneider.

Bis Anfang des 20. Jahrhunderts wurde im Dorf oder daheim entweder selbst oder vom örtlichen Bäcker gebacken. Die Vielfalt an Brotsorten einer Region war begrenzt. Umso größer war die Vielfalt zwischen den Regionen. Deutschland ist seit jeher ein kleinteiliger Raum gewesen. Nicht nur die politische und kulturelle Kleinstaaterei, sondern auch die über kurze Entfernungen wechselnde natürliche Ausstattung an Böden und klimatischen Bedingungen ließen eine unvergleichliche Brotvielfalt entstehen.

Mit der Industrialisierung, spätestens aber ab dem Zweiten Weltkrieg veränderte sich die Brotlandschaft, in der Herstellung wie auch in der angebotenen Sortenvielfalt.

## Wandel der Brotkultur

Die Abkehr der Konsumenten von der Familienbäckerei um die Ecke hin zum Filialisten oder Lebensmitteleinzelhandel hat vor allem

mit den veränderten gesellschaftlichen Strukturen zu tun. Veränderte Arbeitszeiten und Lebensrhythmen, verschobene Schwerpunkte in der Lebensweise, finanzielle Vorteile und auch ein Hauch Bequemlichkeit haben den Gang zum Brotregal im Supermarkt oder zum Backshop in den letzten Jahrzehnten immer beliebter gemacht. Drei von vier Broten werden direkt oder indirekt bei industriell backenden Betrieben gekauft. Der Brotkonsum hat sich über die vergangenen hundert Jahre um mehr als die Hälfte reduziert. Kamen im 19. Jahrhundert noch 400 bis 500 Gramm Brot pro Person und Tag auf den Tisch, sind es heute gerade noch 220 Gramm. Mit diesen 80 Kilogramm Brot pro Kopf und Jahr liegt Deutschland aber immer noch europaweit an der Spitze.

Die oft gerühmte Brotvielfalt Deutschlands war einmal deutlich vielfältiger, insbesondere regional spezifischer. Brauchtum und Religion, Kunst und Kultur waren eng mit dem Brot verbunden. Nur wenigen Bäckern und Brotkäufern sagen diese um 1900 typischen Backwaren noch etwas: Mannheimer Brezel, Wasserburger Weckl, Schämullen (Aachen), Mundsemmel (Dresden), Waldsemmel (Erfurt), Herrenbrötchen (Leipzig), Dicke Brezel (Magdeburg), 6-Pfennig-Wecken (Ulm), Präben (Hamburg), Rosenweck (Mainz), Ankerstock (Stralsund), Kopflaible (Stuttgart), Schlüchtern Kornbrot (Darmstadt), Süßes Graubrot (Düsseldorf), Blätzchen (Bonn). Mit der Konzentration des Bäckereiwesens auf große Produktionsmengen



## DIE BELIEBTESTEN BROTSORTEN

- 1 Mischbrot**  
33,7%, Rezept S. 23
- 2 Toastbrot**  
19,3%, Rezept S. 25
- 3 Mehrkornbrot**  
15,4%, Rezept S. 27
- 4 Vollkornbrot/Schwarzbrot**  
10,3%, Rezept S. 29
- 5 Weizenbrot**  
5,4%, Rezept S. 31
- 6 Roggenbrot**  
5,4%, Rezept S. 32
- 7 Sonstige**  
10,4%, z. B. Rezept S. 166

Absatzverteilung von Brot in Deutschland nach Sorten in den Jahren 2010 bis 2014 in Prozent





46kg

2014 hat jeder Deutsche ca. 46 kg Brot gekauft (2013 noch 48 kg).

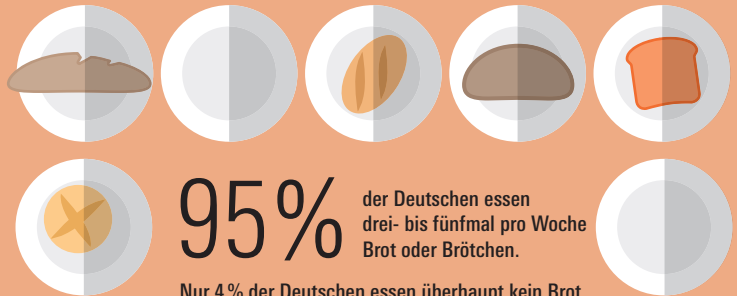


Über **3200** verschiedene Brotspezialitäten waren 2015 im deutschen Brotregister erfasst.

20%



Jedes 5. Brot wird weggeworfen.

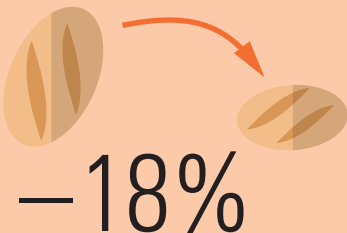


25%



Nur ein Viertel des Brotes wird noch in Bäckereien gekauft, der Rest im Lebensmitteleinzelhandel (Supermärkte und Discounter).

Von 2008 bis 2014 ist die Zahl der in der Handwerksrolle eingetragenen Bäckereien um ca. 18% gesunken.



Gleichzeitig ist der Umsatz im Bäckerhandwerk um rund 5% auf 13,5 Mrd. Euro (ohne MwSt.) gestiegen.



2014 gaben die Deutschen für 1 kg Brot rund 2,30 Euro aus, dabei im Discounter 1,60 Euro und in Bäckereien 3 Euro. Die Brot- und Getreidepreise sind von 2010 bis 2014 um ca. 11% gestiegen.



**Konrad Adenauers Broterfindung:** Konrad Adenauer hat kurz vor seinem Amtsantritt als jüngster Bürgermeister Preußens in Köln noch ein Patent angemeldet. Gemeinsam mit den Bäckerbrüdern Jean und Josef Oebel entwickelte er ein Notbrot aus gedörrtem Maismehl, Gerstenmehl, anteilig Kartoffelmehl, Reismehl, Weizen- und Roggenmehl, Kleie und Dextrin (als Bindemittel). Das Brot sollte der Patentschrift entsprechend 18 Stunden mittels Gerstensauerteig versäuern und am Ende dem Rheinischen Schwarzbrot ähneln. Auch heute noch wird es in Köln hergestellt, allerdings mit einer auf die heutigen Essgewohnheiten angepassten Rezeptur.

besondere Zutaten wie Möhren oder Chia-Samen aufgepeppt werden.

Während es vor wenigen Jahren verbreitet war, zum Frühstück und zum Abendessen Brot oder Kleingebäck zu essen, wird der Hunger heute über den Tag verteilt vorwiegend außer Haus mit Snacks gestillt, wie Studien zeigen. Abends gibt es statt des Brotes immer häufiger warme Speisen. Trotzdem ist das Brot aus dem Alltag nicht wegzudenken, nur wird es eben als schneller Snack zwischendurch bei besonderen Anlässen oder nur am Wochenende gegessen.

### **Die Lust am Ursprünglichen**

Mit der zunehmenden Industrialisierung der Backwarenherstellung entwickelt sich auch ein Gegentrend, der vor allem durch die Ökobilbewegung forciert wird. Bewusste Ernährung und Wertschätzung für Lebensmittel beginnt bei vielen Menschen heute wieder beim Brot. Kindheitserinnerungen an den Duft frisch gebackenen Brotes, eine ganze Reihe an Unverträglichkeiten oder die pure Lust am Ursprünglichen bringen immer mehr Menschen zum Selberbacken oder auf die Suche nach traditionell arbeitenden Bäckern.



Brot ist nach wie vor ein Grundnahrungsmittel. Es hat nur einen anderen Stellenwert als vor 100 Jahren bekommen und wird auf andere Weise und zu anderen Gelegenheiten als damals gegessen.

# Eine kurze Geschichte des Brotes

Früher war alles besser? Keineswegs. Ein Brot aus einer Bäckerei des 18., 19. oder gar des frühen 20. Jahrhunderts hätten wir nach heutigen Maßstäben ungeschmeckt gelassen. Rohstoffqualität und Bäckereihygiene hätten uns den Appetit verdorben.



Getreide wird bereits seit mindestens 30 000 Jahren zu Mehl vermahlen. Damals waren es noch gesammelte Wildgräser, seit mindestens 11 000 Jahren sind es im Ackerbau gezüchtete Kulturen. Brot ohne Triebmittel, etwa Fladenbrot, gibt es schon seit 7000 bis 6000 v. Chr. Das erste gelockerte Brot war ein Brot, das die Ägypter bereits 3700 v. Chr. mit Sauerteig gebacken haben. Auch in der Schweiz wurde für diese Zeit bereits gesäuertes Brot nachgewiesen. Vorher gab es in aller Regel eingeweichtes Getreide in Form von Brei, der zur Bevorratung auch in der Sonne getrocknet wurde.

Überhaupt sind die Ägypter nach momentanem Wissensstand Vorreiter in Sachen Getreideverarbeitung gewesen. Zehntausende Kornmahlerinnen und tausende Bäcker mussten die rund 15 000 Arbeiter beim Pyramidenbau versorgen. Was anfangs mit zwei Steinen oder dem Mörser gelang, wurde vor rund 5 000 bis 6 000 Jahren durch die Erfindung der sich drehenden Mühle vereinfacht.

Zwei Steine drehten sich, durch Muskel-, später durch Wasser- oder Windkraft angetrieben, und zerquetschten die dazwischenliegenden Körner. Ende des 19. Jahrhunderts kamen dann erstmals Metallwalzen zum Einsatz, zwischen denen das Getreide zermahlen wurde.

## Erste Großbäckereien

Zwischen rund 3000 und 1500 v. Chr. waren in Ägypten schon 30 Brotsorten bekannt. Von dort aus wurde das Wissen über Griechenland und das Römische Reich nach Europa gebracht. Die Römer bauten nicht nur erste Großmühlen und einfachste Systeme, um große Teigmengen zu kneten. Sie betrieben auch die ersten Großbäckereien mit einem Tagesausstoß von bis zu 36 Tonnen Brot. Berufsbäcker, die zugleich Müller waren, sind in Rom seit dem 2. Jahrhundert v. Chr. bekannt. Die direkt befeuerten Gewölbeöfen der Römer blieben bis ins 19. Jahrhundert Stand der Technik.

# 30 SEKUNDEN FAKTEN

## CA. 7000 V. CHR.

Brote ohne Triebmittel gehören auf den Speisezettel

## CA. 3700 V. CHR.

In Ägypten wird mit Sauerteig gebacken. Mühlen vereinfachen das Kornmahlen.

## CA. 3000 V. CHR.

30 Brotsorten sind den Ägyptern bekannt.

## 200 V. CHR.

In Rom werden die ersten Großbäckereien mit direkt befeuerten Gewölbeöfen betrieben.

## 1847

Die Vorläufer heutiger Teigknetter werden erfunden und revolutionieren das Backhandwerk.

## UM 1908

In Deutschland werden Polizeiverordnungen erlassen, die den hygienischeren Umgang in Bäckereien fördern sollen.

### Revolution im Bäckereiwesen

Die wohl wichtigste Erfindung für das moderne Bäckereiwesen ist die Knetmaschine. 1847 erfanden Boland und 1850 Rolland die ersten ernstzunehmenden Vorläufer heutiger Teigknetter und revolutionierten damit das Backhandwerk. Die hygienischen Bedingungen in den damaligen Backstuben waren alles andere als gut. Das französische Satiremagazin „L'Assiette au Beurre“ betitelte noch 1910 eine Zeichnung zweier Bäcker am Backtrog mit „Der Backtrog ist das Taschentuch des Bäckers“. Ebenfalls aus Frankreich ist eine Lithografie um 1830 bekannt, auf der Bäcker rotzend und urinierend im großen Backtrog beim Teigkneten mit den Füßen gezeigt werden. In Deutschland wurden Anfang des 20. Jahrhunderts Polizeiverordnungen erlassen, etwa 1908 in Berlin und Münster, die den hygienischeren Umgang in Bäckereien fördern sollten. Die Bäcker wurden unter anderem dazu verpflichtet, standfeste Spucknapfe aufzustellen, regelmäßig vor Beginn der Arbeit Hände und Arme zu waschen, den Teig keinesfalls mit den Füßen zu kneten, die Arbeitsräume täglich zu lüften und Handtücher wöchentlich zu wechseln.

### Moderne Bäckereien

Der rasante technische Fortschritt nach dem Zweiten Weltkrieg hält im Bäckereiwesen bis heute an. Der Bäcker hat die Qual der Wahl zwischen zahlreichen Ofentechnologien, Bäckereimaschinen und immer ausgeklügelte Kältetechnik. Außerdem hält die Informa-



### Bockwindmühle

Die Windmühle stammt aus dem 16. Jahrhundert und steht in Kühnitzsch (Leipziger Land). Dort wurde noch bis 1974 Getreide zu Mehl vermahlen. Bockwindmühlen gelten als ältester Windmühlentyp Europas. Das Mühlenhaus ist über einen Pfahl auf einem Holzgestell („Bock“) befestigt und kann je nach Windrichtung gedreht werden.

tionstechnologie Einzug in die Backstuben. Automatische Abwiegesysteme, daran gekoppelte Lagerverwaltung, die komplette Überwachung aller Prozesse einer Backstube über den Computer oder das Smartphone sind möglich. Theoretisch kann ein Bäcker seine Backstube zu einem hohen Grad oder gar vollständig automatisieren. Lukrativ wird

all das allerdings erst ab einer bestimmten Betriebsgröße, die über das Filial- oder Liefernetzwerk entsprechende Mengen an Backwaren abgesetzt bekommt. Ob es sich dabei noch um einen Handwerksbetrieb oder schon um eine industrielle Bäckerei handelt, ist weder rechtlich noch von den Berufs- oder Interessenverbänden geregelt.

## Was macht ein gutes Brot aus?

Deutschlands Brotregale können sich sehen lassen. Doch sind die Backwaren so perfekt, wie sie aussehen? Welche Regeln und Leitlinien haben Bäcker, Verbraucherverbände und Discounter in Sachen Brotqualität?



Ein Brot lässt sich auf drei Zutaten reduzieren: Mehl, Wasser und Salz. Hinzu kommen natürliche Mikroorganismen in Form von Sauerteig oder Hefe, um das Brot

zu lockern. Die wichtigsten Zutaten sind aber das Wissen und die Erfahrung des Bäckers.

Wird versucht Zeit zu sparen, indem zum Beispiel biochemische Vorgänge mit Hilfs-



mitteln abgekürzt oder Arbeitsschritte durch zu intensive Mechanisierung beschleunigt werden, leidet oft die Brotqualität. Das Brot schmeckt fade, ist weniger bekömmlich und hält kürzer frisch, es sei denn, es wird wiederum mit anderen Hilfsstoffen gegengesteuert. Dabei geht es in erster Linie um das äußere Erscheinungsbild, also das Volumen, die Krustenbeschaffenheit und die ideale Lockerung der Krume. Die inneren Werte, vor allem der Geschmack und die Verträglichkeit, bleiben oft auf der Strecke.

Was perfekt ist, liegt im Auge des Betrachters. Und so unterscheiden sich die Maßstäbe, mit denen ein Brot gemessen wird, von Hersteller zu Hersteller, von Händler zu Händler und auch von Käufer zu Käufer.

Das perfekte Brot ist aus Sicht des Bäckers immer ein Kompromiss zwischen seinen eigenen Ansprüchen und den Vorstellungen seiner Kunden. Letztlich ist es also an Ihnen als Brotesser, eigene Kriterien aufzustellen und sie zu gewichten. Dazu zählen:

- ▶ Form und Aussehen
- ▶ Eigenschaften der Kruste
- ▶ Eigenschaften der Krume
- ▶ Geruch und Geschmack
- ▶ Zutaten (inklusive Zusatz- und Hilfsstoffe)
- ▶ Rohstoffherkunft
- ▶ Bio oder konventionell
- ▶ lokale, regionale oder überregionale Herstellung
- ▶ Herstellungsverfahren
- ▶ Preis

**Der Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e. V., die Vertretung aller deutschen Innungsbäcker, zieht folgende Kriterien heran:**

- ▶ gebäcktypische Form und Aussehen
- ▶ Oberflächen- und Krusteneigenschaften (Tendenz zu dicker Kruste)
- ▶ gebäcktypische Lockerung und Krumenbild (Tendenz zu gleichmäßig feiner Porenverteilung)
- ▶ Struktur und Elastizität (kein Verkleben am Messer, elastische Krume)
- ▶ gebäcktypischer Geruch
- ▶ gebäcktypischer Geschmack

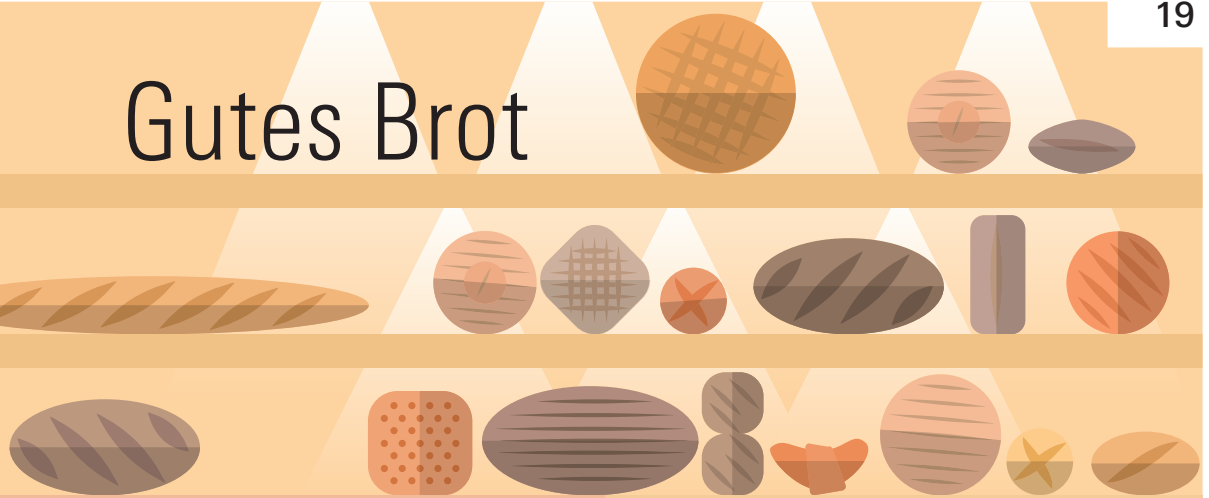
**Die Freien Bäcker e. V.:**

- ▶ Arbeit mit Vorteigen, Sauerteigen und langen Teigführungen
- ▶ traditionelle Herstellungsverfahren und individuelle Rezepte
- ▶ Verzicht auf industrielle Vormischungen und zugekaufte Tiefkühlteiglinge
- ▶ Gebäcke mit natürlicher Farbe und natürlichem Geschmack
- ▶ Verwendung hochwertiger, regionaler Rohstoffe
- ▶ Verzicht auf gentechnisch veränderte Zutaten
- ▶ Verzicht auf technische Enzyme (ab Ende 2016)

**Discounter definieren ein gutes Brot eher schwammig (hier am Beispiel von Lidl, Stand Juli 2016):**

- ▶ sorgfältig ausgewähltes Sortiment
- ▶ gute Zutaten
- ▶ gewissenhafte Produktion
- ▶ umfassende Qualitätsprüfungen
- ▶ Geschmack
- ▶ guter Preis

# Gutes Brot



Auch die Organisation Slow Food Deutschland hat für Brot Qualitätskriterien aufgestellt:

- ▶ Verzicht auf Zusatz-, Aroma- und Farbstoffe sowie chemisch/physikalisch hergestellte Zuckerstoffe (ausgenommen traditionelle Backtriebmittel wie Natriumhydrogencarbonat in Verbindung mit Weinsteinensäure)
- ▶ Verzicht auf Backmischungen und chemische Backmittel
- ▶ vollständige Herstellung im eigenen Betrieb

Natur-pur-Bäcker e. V.:

- ▶ Verwendung naturbelassener Zutaten (Orientierung an der Bio-Verordnung, aber ohne Bio-Zwang)
- ▶ max. 6% Zugabe von Backmischungen oder Backmittel (auf die Mehlmenge bezogen)
- ▶ Backen mit eigenen Rezepturen nach alter Backtradition
- ▶ Verzicht auf Vor- und Fertigmischungen
- ▶ Verzicht auf zugekaufte Backwaren
- ▶ lange Teigführungen
- ▶ Arbeit mit Vorteigen und Sauerteigen

Für den Autor sind für ein gutes Brot folgende Kriterien wichtig:

- ▶ individuelles Aussehen durch Arbeit von Hand
- ▶ angenehmer, charakteristischer Geruch und Geschmack
- ▶ kräftige, dunkle Kruste
- ▶ saftige, aromatische Krume
- ▶ Einsatz naturbelassener Zutaten
- ▶ Verzicht auf Zusatz- und Verarbeitungshilfsstoffe
- ▶ Einsatz von Sauerteig und/oder
- ▶ Einsatz von Vorstufen (Vorteige, Quell-/ Brüh-/ Kochstücke)
- ▶ Verwendung von möglichst wenig Reinzuchthefer
- ▶ Einsatz von Langzeitführungen für Teige
- ▶ Verwendung von ökologisch, möglichst regional und fair hergestellten Rohstoffen
- ▶ dem wirtschaftlichen, sozialen, ökologischen und ideellen Wert des Brotes angemessener Preis

## Brot nach Recht und Gesetz in Deutschland

Verkehrsbezeichnung	Anteil an der Gesamtmenge des im Brot verarbeiteten Getreides oder Getreideerzeugnisses / sonstige Regelungen
Weizenbrot/Weißbrot	mindestens 90 % Weizenmehl
Weizenmischbrot	mindestens 50 %, maximal 90 % Weizenmehl
Dinkelbrot/Dinkelweißbrot	mindestens 90 % Dinkelmehl
Dinkelmischbrot	mindestens 50 %, maximal 90 % Dinkelmehl
Roggenbrot	mindestens 90 % Roggenmehl
Roggenmischbrot	mindestens 50 %, maximal 90 % Roggenmehl
Pumpernickel	mindestens 90 % Roggenbackschrot (ohne Keimling) oder Roggenvollkornschrot (mit Keimling) bei mindestens 16 Stunden Backzeit
Knäckebrötchen	enthält maximal 10 % Feuchtigkeit darf nicht durch Heißextrusion hergestellt werden (andere Trockenflachbrote schon)
Mehrkornbrot	enthält mindestens drei Getreidearten (darunter mindestens eine Brotgetreideart), die zu mindestens 5 % vertreten sein müssen
Haferbrot, Reisbrot, Maisbrot, Hirsebrot, Buchweizenbrot, Gerstenbrot	mindestens 20 % der namensgebenden Getreideart
Steinofenbrot	Zusätzliche Angabe, wenn das Brot auf nichtmetallischer Ofenfläche gebacken wird (zum Beispiel auf Natur- oder Kunststein). Die Bezeichnung gilt nicht für Kastenbrote.
Holzofenbrot	Zusätzliche Angabe, wenn das Brot in direkt befeuerten Öfen gebacken wird. Das Brennmaterial ist naturbelassenes Holz. Der Backraum besteht aus steinernem oder steinartigem Material. Die Bezeichnung gilt nicht für Kastenbrote.

## Definitionsversuche für das perfekte Brot

Jede Interessengruppe im Backhandwerk setzt unterschiedliche Maßstäbe an ein perfektes Brot. Welche das sind, hängt in erster Linie von den darin gebündelten Betrieben und den dort angewendeten Herstellungsverfahren ab. Jede Brotphilosophie hat ihre institutionelle Vertretung. Für Sie als Verbraucher heißt es deshalb: Vergleichen Sie die Kriterien und fragen Sie kritisch nach.

Neben der Bäckerinnung haben sich einzelne Bäcker zu Vereinen zusammenschlossen, um eigene Kriterien für gutes Brot aufzustellen und zu leben. Dazu zählen unter anderem Die Freien Bäcker e. V. und Natur-pur-Bäcker e. V.

## Brot nach Recht und Gesetz in Deutschland

In Deutschland gelten die Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuchs für Brot und Kleingebäck. Demnach wird Brot ganz oder teilweise aus Getreide und/oder Getreideerzeugnissen, meist nach Zugabe von Flüssigkeit, sowie von anderen Lebensmitteln, in der Regel durch Kneten, Formen, Lockern, Backen oder Heißextrudieren des Brotteiges hergestellt. Maximal zehn Prozent der Getreide- und/oder der Getreideerzeugnismenge im Brot dürfen aus Fett und/oder Zucker bestehen. Es unterscheidet sich zum Kleingebäck im Wesentlichen durch sein Gewicht von mehr als 250 Gramm.

Jedes Brot und Kleingebäck muss neben seinem Verkaufsnamen die festgelegte Verkehrsbezeichnung tragen. Eine vielversprechend klingende „Herbstkruste“ wird dadurch beispielsweise zum einfachen „Roggenmischbrot“.

Bei Broten und Kleingebäcken bestimmt die Menge des enthaltenen Mehls den namensgebenden Bestandteil der Verkehrsbezeichnung. Alle Angaben sind auch auf die entsprechenden Varianten für Toastbrot, Vollkornbrot und Schrotbrot übertragbar. Auch wenn der Brotname es anders vermuten lässt, dürfen bei Weizen-, Dinkel-, Roggen-, Schrot- oder Vollkornbrot auch zehn Prozent andere Getreide oder Getreideerzeugnisse verarbeitet sein, bei Vollkornbrot also beispielsweise zehn Prozent Nicht-vollkornanteile.



Unter [www.brot-test.de](http://www.brot-test.de) sind alle Innungsbäcker mit ihren Produkten aufgeführt, die von den Brotprüfern des zum Zentralverband zugehörigen Institutes für Brotqualität IQBack e.V. nach den obigen Kriterien getestet und ausgezeichnet wurden.

