

Mirjam Beile



# VOLLKORN- BROTE

AUS DEM **BROTBACK-  
AUTOMATEN**

mit  
gluten- und  
laktosefreien  
Rezepten





Mirjam Beile

# VOLLKORN- BROTE

AUS DEM BROTBACK-  
AUTOMATEN

70 Rezepte  
für 500 und 750 g



## Das steckt im Buch

### Vollkorn – die Basics

- Vollkorn und Ernährung 8
- Der Brotbackautomat 13
- Beste Zutaten für schmackhafte Brote 19
- Tipps und Tricks für gutes Gelingen 51
- Pannenhilfe 56
- Brot – für alle ein Genuss 61

### Vollkornige Rezepte

- Auf einen Blick 66
- Für Vollkorneinsteiger 68
- 100 % Vollkorn 71
- Mit Sauerteig und Hefe 73
- Mit Hefe 78
- Mit Backferment 82
- Mit Backpulver 85
- Mit Milchprodukten 87
- Glutenfreie Brote 91
- Laktosefreie Brote 95
- Vegan & Vegetarisch 97
- Superfoodbrote 100
- Raffiniertes 104
- Süße Hefebrote 107
- Kastenkuchen 112
- Vollkornkuchenteige 117
- Pfiffige Geschenkidee 121



### Service

Bezugsquellen 122

Buchtipps für Backfans 123

Rezepte und mehr schnell  
finden 124





# Ährensache ...

Meine Ausbildung habe ich in einer Vollkornbäckerei begonnen, und ich bin noch heute sehr dankbar für das Wissen, das ich dort gesammelt habe, sowie für meine während dieser Zeit gereifte Lebenseinstellung. Die gesamte Vollkornbackwelt ist mit vielen Emotionen und einer Menge Halbwahrheiten aufgeladen, die nicht immer leicht zu durchschauen sind. Für mich ist es also „Ährensache“, ein Vollkornbuch zu schreiben – und Ihnen so ein wenig Orientierung zu geben und hoffentlich auch Bereicherung und Spaß.

Vollkornbrote im Brotbackautomaten zu backen ist kein Widerspruch. Nach wie vor ist der Brotbackautomat mein Lieblingsgerät in der Küche. Er ermöglicht mir, schnell und einfach ein leckeres Brot auf den Tisch zu zaubern, von dem ich noch dazu ganz genau weiß, was drin ist. Außerdem leistet mir der Automat gute Dienste als Knetmaschine und bietet beim Herstellen von Hefeteigen eine optimal temperierte Gär- und Wärmekammer. Mit diesem Gerät gelingt es wirklich jedem, gutes Brot zu backen!

Man ist, was man isst – ein altes Sprichwort, in dem viel Wahres steckt. Wer dann noch genau auswählen kann, was in seinem täglich Brot enthalten ist, kann eigentlich gar nichts mehr falsch machen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen, Nachbacken und Genießen.

Mirjam Beile



*Vollkorn -  
die Basics*



# Vollkorn und Ernährung

Warum Vollkorn:

Weil's gesund ist? Weil ich mich bewusster ernähren will?

Weil es länger sättigt? Weil es gerade Trend ist?

Ob Vollkornprodukte gesünder sind als Produkte aus Niedrigtypen-Mehlen, ist nicht unumstritten. Aber auch die Frage, was gesundes Essen überhaupt ausmacht, ist Gegenstand heftigster Debatten. Ist ein Vierkornbrötchen gesünder als ein Dreikornbrötchen? Zahlreiche Studien, Ratgeber und Medien vertreten häufig widersprüchliche Standpunkte. Dass auch Ernährungswissenschaftler sich nicht einig sind, hängt unter anderem mit ihrem Forschungsgegenstand zusammen: Gesundheit wird durch viele Faktoren beeinflusst, nicht nur durch Ernährung. Außerdem ist es kompliziert und aufwendig, das Essverhalten von Menschen genau zu erforschen. Oft sind die Studien nur auf bestimmte Probandenkreise begrenzt oder widmen sich einem einzigen Inhaltsstoff, ohne die Fülle sonstiger Einflüsse zu berücksichtigen. Unstrittige Beweise für positive Wirkungen einzelner Lebensmittel oder Nährstoffe fehlen daher fast völlig. Im Ergebnis heißt das: So verschieden Menschen sind, so verschieden müssten Ernährungsratgeber sein. Und auch für den Einzelnen ist es schwierig, den idealen Speiseplan zusammenzustellen. Lebensmittelunverträglichkeiten, unterschiedlicher Energiebedarf, genetische Veranlagung: Vieles hat einen Einfluss darauf, was im Einzelfall gesund ist. Hören Sie daher vor allem auf Ihren Körper und ernähren Sie sich bewusst:

**Je abwechslungsreicher, desto besser.** Roggenmischbrot enthält andere Nährstoffe als Dinkelvollkornbrot. Um von allen Vitaminen und Mineralstoffen etwas zu bekommen, sollte nicht immer das gleiche Brot auf dem Teller landen. Das gilt auch für andere Lebensmittel: Die Mischung macht's.

**Bewusst genießen.** Durch bewusstes Genießen werden Sie mehr Spaß am Essen haben. Grundsätzlich gilt: In zu großen Mengen kann alles ungesund sein! Ganz verzichten muss man aber auch auf nichts.

*Rechts: Schrotvollkornbrot mit Quark und Tomaten.*

**Sich Zeit nehmen.** Wenn Sie selbst backen, wissen Sie, was in Ihrem Brot enthalten ist. Und so erfahren Sie dann auch, was Ihnen schmeckt und was Ihr Körper verträgt. Das macht Freude und weckt Lust auf die ganze Vielfalt



der Lebensmittel. Nehmen Sie sich Zeit fürs Backen und Essen. Das schafft Raum für bewusste Ernährung.

**Natürliche Lebensmittel verwenden.** Verarbeitete Produkte enthalten oftmals weniger Nährstoffe als die ursprünglichen Lebensmittel. Auch künstliche Zusätze gleichen diesen Mangel meist nicht aus. Nährstoffe entfalten ihre Wirkung in der Regel am besten in ihrem natürlichen Umfeld. Deshalb lautet mein Motto: Iss Nahrung, nicht Nährstoffe. Also beispielsweise eine Paprika statt Vitamin C und Karotinoiden in Pillenform. So braucht man auch keinen Etiketten-Dolmetscher, auf den man sonst angewiesen ist in der Parallelwelt der industriell hergestellten Nahrung, wo kaum eine Formulierung die Bedeutung hat, die man ihr auf den ersten Blick zuschreibt ...

**Ausreichend trinken.** Das ist einfacher, als es viele Ratgeber einem weismachen wollen. Rund 1,5 bis 2 Liter am Tag reichen vollkommen aus. Und übrigens zählen dazu auch Kaffee und Tee, wobei Wasser als das Nonplus-ultra gilt.

**Veränderungen der Essgewohnheiten brauchen Zeit.** Zum einen dauert es am Anfang länger, all die „neuen“ Zutaten im Bioladen, Reformhaus oder Lebensmittelmarkt zusammenzusuchen. Auch das Abwiegen, Schnippeln, Schneiden und Vorbereiten kommt einem zunächst recht aufwendig vor. Aber wenn man sich daran gewöhnt hat, geht das Backen im Brotbackautomaten oft schneller, als eine Pizza beim Pizzaservice zu bestellen oder ein Brot beim Bäcker einzuholen. Damit der Einstieg beim Backen mit Vollkornmehl ein wenig leichter fällt, kann man auch mit einer Mischung aus Vollkorn- und Weißmehl der Type 550 beginnen. Nach und nach erhöht man dann den Anteil an Vollkornmehl.

**Neue Getreidearten schrittweise erobern.** Emmer, Dinkel oder Roggen – die ganze Welt der Getreidesorten steht Ihnen beim Vollkornbacken offen. Probieren Sie eine nach der anderen aus und achten Sie dabei immer auf den Geschmack. Sie werden sehen: Die Geschmacksnerven verändern sich ganz rasch.

**Der Wohlfühlfaktor muss stimmen.** Ballaststoffe machen länger satt – deswegen sind Vollkornprodukte beliebt bei Menschen, die unzufrieden sind mit ihrem Gewicht. Entscheidend ist aber vor allem, sich mit seinem Gewicht wohlfühlen – auch wenn es etwas erhöht sein sollte. Lassen Sie sich also nicht von Diätgurus oder dem ausgerufenen Kampf gegen Überge-

wicht verunsichern. Jeder Mensch hat sein persönliches Idealgewicht, auch Veranlagung spielt dabei eine Rolle.

**Bewegung und bewusste Ernährung gehören zusammen.** Sowohl fürs Gewicht als auch für die Gesundheit ist neben einer bewussten Ernährung vor allem Bewegung wichtig. Auch hier muss jeder für sich das richtige Maß finden. Und selbst wenn es am Anfang schwer ist: Man tut sich damit auf jeden Fall etwas Gutes.

**Bei all dem gilt aber immer...** Essen Sie entspannt und mit Spaß, denn den einen idealen Speiseplan und den immer gleichen Geschmack für jeden Menschen und in jeder Situation gibt es nicht.

**Mit Vollkornmehlen zu backen ist nicht nur Trend, sondern einfach lecker.** Mit dem vollen Korn kann man nichts falsch machen, es sei denn, man ist dagegen allergisch.

## Vollkorneinsteiger? Gewusst wie ...

Wenn Sie auf Vollkornbrot „umsteigen“, dann probieren Sie es doch zu Beginn mit Broten aus Kamut-, Emmer-, Einkorn- oder Dinkelvollkorn. Diese Ur- und Frühformen unserer heutigen Getreidesorten zeichnen sich durch ihren vergleichsweise milden, süßlichen Geschmack und ihre bessere Bekömmlichkeit aus. Fangen Sie mit fein gemahlenem Vollkornmehl an und greifen nicht gleich zu Schrot und Körnern, denn wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, müssen sich Ihre Verdauungsorgane erst an den Verzehr von Vollkorn gewöhnen. Die Verdauungsenzyme in Magen und Darm, die die Nahrung zerlegen, brauchen für die Verarbeitung des vollen Kornes etwas länger als bei Weißbrot. Gehen Sie zum Eingewöhnen am besten folgendermaßen vor:

- Ersetzen Sie anfangs einen Teil des Vollkornmehls durch helle Mehltypen.
- Geben Sie Teig-Zugaben wie beispielsweise Nüsse zu; sie helfen, den kräftigeren und herzhafteren Geschmack der Vollkornmehle etwas aufzufangen.
- Trinken Sie ausreichend, damit die Ballaststoffe gut quellen können.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut, das erleichtert die Verdauung.

### Achtung Falle – beim Brotkauf

Ein Vollkornbrot muss laut Gesetzgeber zu 90 % aus Vollkornmehlen bestehen. Ob ein Brot tatsächlich mit Vollkornmehl gebacken wurde, kann man am Aussehen aber nur schwer erkennen. So lässt eine dunkle Farbe allein