

VERSCHIEDENE GETREIDEPRODUKTE

Aus Getreide können viele Produkte hergestellt werden. Dazu zählen Mehl, Grieß, Grütze, Flocken und Kleie. Je nach Produkt wird das Korn gröber oder feiner vermahlen. Aus diesen Grundprodukten entstehen viele weitere Lebensmittel.



BROT

Brot ist ein traditionelles Nahrungsmittel und zählt zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Deutschland gilt weltweit als Land mit der größten Brotvielfalt. Typische Sorten sind Roggenmischbrot, Vollkornbrot, Weißbrot und Knäckebrötchen.

Wir von Löwenzahn beziehen unser Brot von der Bäckerei Regenberg in Ahrensfelde. Nach den Rezepturen von Löwenzahn wird das Brot so zubereitet, dass Natur und Umwelt geschont werden.



NUDELN

Nudeln sind Teigwaren, die meist aus Mehl und Wasser bestehen; manchmal kommen auch Eier dazu. Der Teig wird ausgerollt und in Spaghetti, Makkaroni, Spiralen oder andere Formen geschnitten. Besonders bekannt ist Pasta aus der italienischen Küche.

Unsere Nudeln kommen von ALB Gold, einem Familienunternehmen aus der schwäbischen Alb. Das Unternehmen legt großen Wert auf Nachhaltigkeit, z.B. durch die Nutzung regenerativer Energien, den Ausbau von Bio-Sortimenten und eine umweltfreundliche Verpackung.



QUINOA, COUSCOUS & ZARTWEIZEN

Neben Reis und Vollkornreis stehen manchmal auch Quinoa, Zartweizen und Couscous auf eurem Speiseplan.

Couscous besteht aus grob gemahlenem Weizen. Quinoa ist ein Pseudogetreide. Zartweizen ist eine Weizenart, die wir manchmal als Beilage verwenden.



MILCHREIS & GRIESBREI

Aus Reis oder Grieß wird mit Milch und Früchten wie Blaubeeren, Himbeeren oder Erdbeeren eine leckere Süßspeise. Wer mag, kann sie auch mit Zimt genießen.



GEBÄCK

Aus Mehl, Milch und Eiern entstehen im Backofen leckere Gebäcke wie Kekse und Kuchen. Bei euch stehen sie regelmäßig auf dem Speiseplan.



DAS IST DAS GETREIDE

Getreide wächst auf Feldern an langen Halmen. Oben am Halm sitzen die Blütenstände, zum Beispiel Ähren. Darin befinden sich die Getreidekörner. Es gibt viele verschiedene Getreidearten. Am häufigsten wird Weizen verwendet. Im Supermarkt finden wir aber auch andere Sorten, zum Beispiel Dinkel oder Roggen. Nach der Ernte (Juni bis August) werden die Getreidekörner oft zu Mehl verarbeitet. Wird das ganze Korn mit seinen Randschichten gemahlen, entsteht Vollkornmehl. Es enthält viele Ballaststoffe und Nährstoffe, die gut für die Verdauung sind. Werden die äußeren Schichten des Korns entfernt, entsteht Weißmehl. Daraus werden Lebensmittel wie Brot, Gebäck oder Nudeln hergestellt.



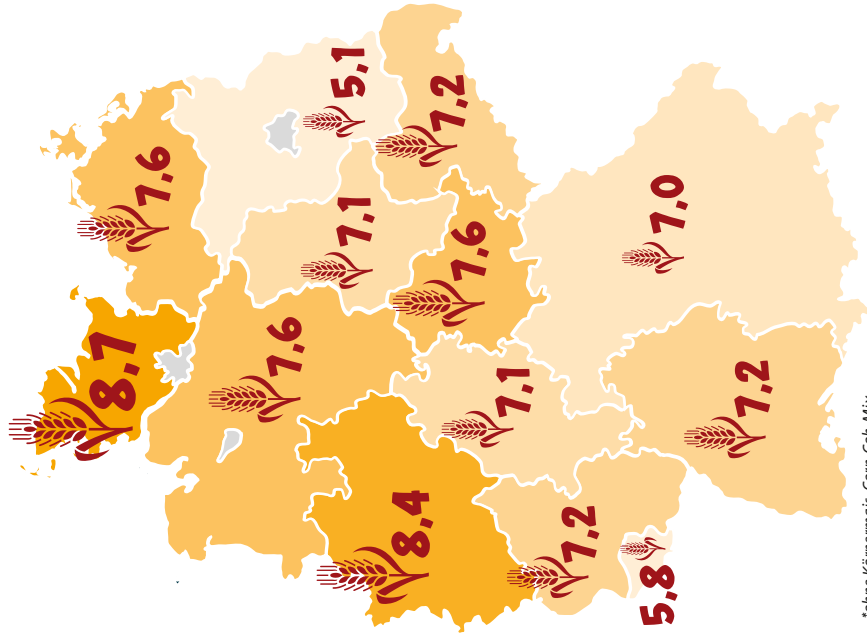
Weizen

Roggen

Gerste

Dinkel

GETREIDEERNT* IN DEUTSCHLAND*



*ohne Körnemaß, Corn-Cob-Mix
2025, Angaben in Tonnen, Quelle: Statistisches Bundesamt

DIE INNEREN WERTE

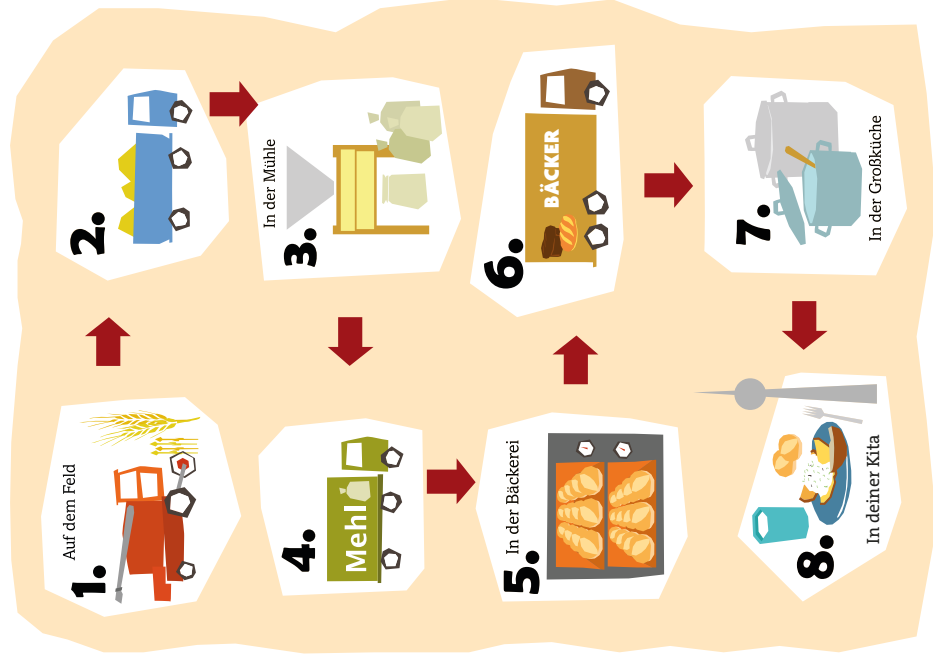
- EIWEISS**
- KALIUM**
- VITAMIN B₂**
- VITAMIN B₃**
- BALLASTSTOFFE**
- MAGNESIUM**

Weizenkörner enthalten Eiweiß, Ballaststoffe und wichtige Vitamine wie B2 und B3. Sie unterstützen zum Beispiel die Verdauung sowie Haut, Nerven und Muskeln.

TOP SECRET

Gluten ist ein natürlicher Bestandteil einiger Getreidearten. Es ist ein Eiweiß, das auch Klebereiweiß genannt wird. Es sorgt dafür, dass Teige elastisch sind und Backwaren gut gelingen. Manche Menschen vertragen Gluten jedoch nicht. Diese Erkrankung heißt Zöliakie. Wusstest du, dass Mais und Reis ebenfalls zu den Getreiden gehört? Sie sind glutenfrei und liefern wichtige Nährstoffe. Reis gibt es z.B. als Vollkornreis oder weißen Reis. Außerdem gibt es sogenanntes Pseudogetreide, z.B. Amaranth, Buchweizen und Quinoa. Diese Pflanzen sind ebenfalls glutenfrei. Da ihnen das Klebereiweiß fehlt, lassen sich ihre Mehle beim Backen jedoch etwas schwerer verarbeiten.

SO KOMMT DAS GETREIDE ZU DIR



VOLLKORNBROT

ZUTATEN:

- ½ Würfel Frischhefe (21g)
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Zucker
- 500 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 50 g Samen oder Kerne (Lein-, Sesamsamen o.ä.)
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG:

- > Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und den Zucker dazugeben.
- > Das Mehl und die Samen in einer Rührschüssel vermischen und in der Mitte eine Mulde formen.
- > Die aufgelöste Hefe in die Mulde gießen und abgedeckt etwa 30 Minuten stehen lassen.
- > Salz hinzufügen und alles mit den Knethaken eines Handmixers zu einem Teig verarbeiten.
- > Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform geben.
- > Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze einstellen und das Brot für ca. 55-60 Minuten backen (ohne Vorheizen).
- > Das Vollkornbrot aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, eine Scheibe abschneiden und genießen.



NOCH MEHR SPANNENDE INFOS
FINDET IHR HIER!



Das Getreide wird mit großen Maschinen vom Feld geerntet. Danach wird es gewaschen, getrocknet und kann zu Mehl verarbeitet werden. Anschließend gelangt es zur Bäckerei oder in den Supermarkt.



Mehl und daraus hergestellte Produkte sollten immer trocken und verschlossen aufbewahrt werden. Sonst können sie von Schimmel oder von Ungeziefer, z.B. Mehlmotten, befallen werden.

JETZT DU: TESTE DEIN WISSEN

Wie viele dieser Fragen kannst du beantworten?

- > Warum ist Vollkornmehl besser für unseren Körper als Weißmehl?
- > Was kann passieren, wenn man Brot-, Mehl- oder Nudelverpackungen offen stehen lässt?
- > Welche inneren Werte unterstützen unseren Körper?



Löwenzahn

www.loewenzahn-catering.de · info@loewenzahn-catering.de