



# Brot ist

# teilbar

Evangelische Arbeitsstelle  
Bildung und Gesellschaft



Bild von congerdesign auf Pixabay

Je höher der Mehltyp, desto mehr Bestandteile des ganzen Korns sind im Mehl.

In 500 g Weizenbrot stecken etwa 5.500 Weizenkörner.

Der Gesundheit zu Liebe greifen viele zu dunklem Brot. Die Teigfarbe kann aber auch durch Zuckersirup oder Malz entstehen, obwohl es sich überhaupt nicht um Vollkornbrot handelt. In Wirklichkeit ist Brot aus Vollkornmehl nämlich eher gräulich. Darf ein vollwertig hergestellter Teig mehrere Stunden oder sogar Tage in Ruhe aufgehen, entsteht ein gesundes, gut verträgliches Brot.

Wollen Sie selber ein Vollkornbrot backen und brauchen ein Rezept?

<https://utopia.de/ratgeber/vollkornbrot-selber-backen-rezept-fuer-saftiges-brot/>

„Der Geruch des Brotes ist der Duft aller Düfte.

Es ist der Urduft unseres Lebens, der Duft der Harmonie,  
des Friedens und der Heimat.“

(Jaroslav Seifert)