



Andere Länder, andere Brote!

Für ganz viele Menschen auf dieser Welt ist Getreide die wichtigste Nahrungsgrundlage. Schon in der Steinzeit haben sich Menschen von einem Brei aus Wasser und zerriebenen Getreidekörnern ernährt.

Seit Urzeiten zählt Brot zu den wichtigsten Lebensmitteln. Brot liefert Treibstoff für deinen Körper. Brot enthält Kohlenhydrate, wertvolles Eiweiß, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Es enthält kaum Fett und Zucker und ist daher zu Recht ein wichtiger Baustein für eine ausgewogene Ernährung.

Daher wird in fast allen Regionen der Welt Brot in ganz unterschiedlichen Formen gegessen.



KENNST DICH AUS?

Hier siehst du landestypische Brotsorten. Wie heißen die Brotsorten und in welchen Ländern werden sie gegessen? Verbinde!



Baguette

Vollkornbrot

Fladenbrot

Knäckebrot

Ciabatta

Naan

Schweden

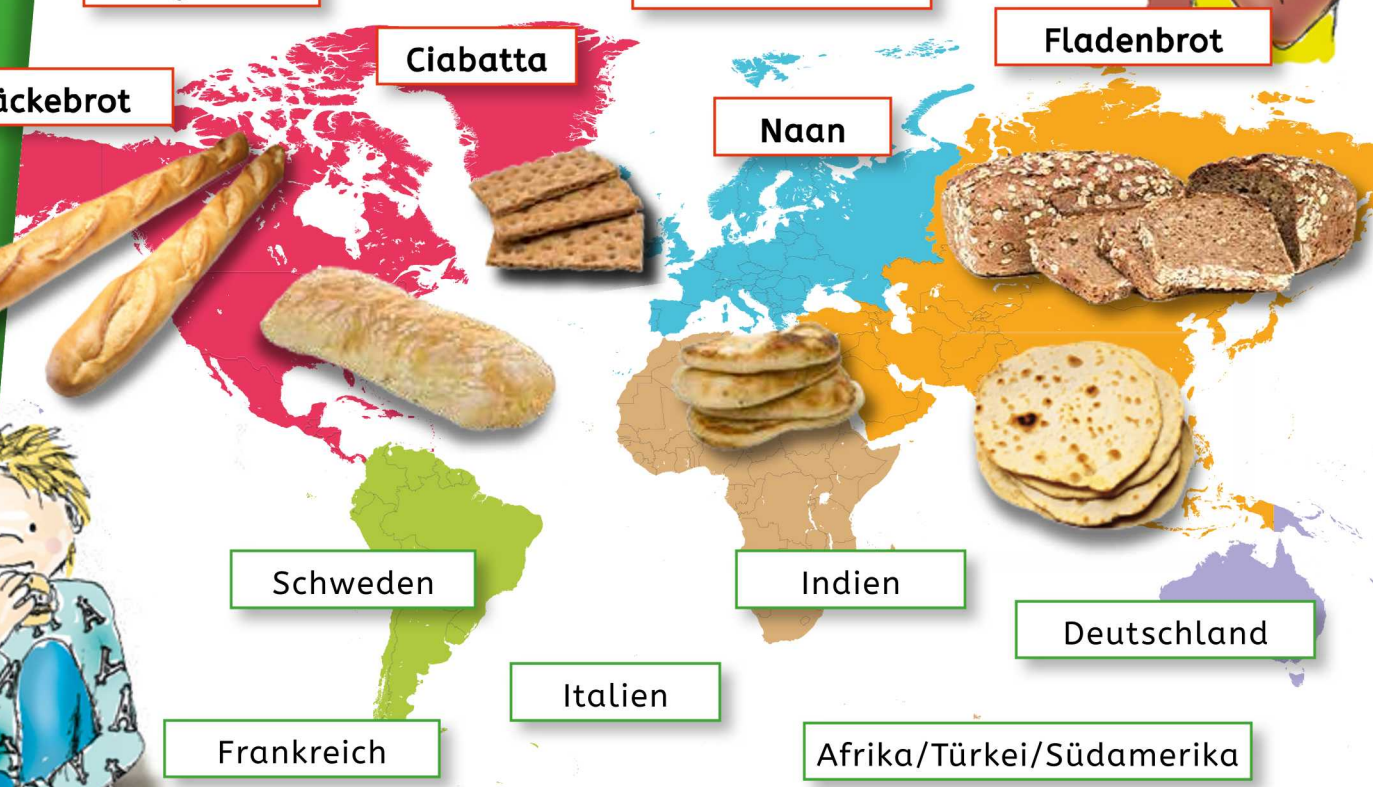
Indien

Deutschland

Italien

Frankreich

Afrika/Türkei/Südamerika



Rezept:

Müslibrötchen (8-10 Stück)

Du brauchst:

- 200 g Magerquark
- 3 EL Milch
- 1 Ei
- 4 EL Pflanzenöl
- ½ TL Jodsalz
- 250 g Weizenvollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g ungesüßtes Fruchtemüsli
- 3 EL Milch

So wird es gemacht:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. In einer Rührschüssel Quark und Milch mit einem Schneebesen verrühren. Dann Ei, Öl und Jodsalz unter die Quarkmasse rühren. Zum Schluss Mehl, Backpulver und Müsli vermischen und in die Quarkmasse verkneten. Das geht am besten mit den Händen.
3. Aus dem Teig acht bis zehn runde Brötchen formen. Die Brötchen mit Abstand nebeneinander auf das Backblech legen.
4. Die Brötchen mit einem Schneidemesser über Kreuz einschneiden und mit Milch bestreichen.
5. Die Brötchen zwischen 25-30 Minuten im Ofen backen; sollten die Brötchen zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken.
6. Mit einem Topflappen das Blech aus dem Ofen nehmen und die warmen Brötchen mit einem Pfannenwender auf ein Kuchengitter zum Abkühlen legen.
7. Nun kannst du den Duft und die Brötchen genießen!



Wissensquiz:

WER WIE WAS ?

1 Mais ist ein Getreide. Schätze: Wie viele Körner hat ein Maiskolben ungefähr?

- A) 10
- B) 450
- C) 100
- D) 4.500

2 Getreide kennen die Menschen schon sehr lange. Was glaubst du: Seit wann bauen die Menschen Getreide an?

- A) 10 Jahren
- B) 100 Jahren
- C) 6.000 Jahren
- D) 10.000 Jahren

3 Hafer ist ein Getreide. Was meinst du, wer isst Hafer besonders gern?

- A) Der Bär
- B) Das Pferd
- C) Die Schlange

4 In den Zeilen haben sich verschiedene Getreidesorten versteckt. Findest du sie?

zum Beispiel: **H**and **F**ernseher

Wald Eis Zapfen
Rose Bagger Ente
Mond Hai Saft
Bär Blei Suppe



Zweizeilige Gerste



Mais



Roggen



Fahnenhafer



Hafer



Reis



Weizen



Hirse



Dinkel



Auf unseren Mitmachseiten haben wir leckere Brotrezepte für euch zusammengestellt:

www.gesundmachtschule.de/Mitmachseiten

