



Saaten ≡≡

bezeichnen Backzutaten pflanzlichen Ursprunges, die nicht aus Getreide stammen. Hierzu gehören z.B. Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne.

Sandwichbrot ≡≡

bezeichnet ein in einer Backform mit Deckel gebackenes und in Scheiben geschnittenes Brot. Seine Herstellung erfolgt ähnlich der eines Toastbrot, jedoch ist die Scheibe deutlich größer. Ursprünglich ist „Sandwich“ die englische Bezeichnung für ein belegtes Weißbrot.

Sauerteigführung ≡≡

wird meist in Form des Mehrstufensauers durchgeführt. Hier werden Teige in zwei bis vier Stufen geführt. Die Stufen werden nach Festigkeit, Temperatur, Größe und Abstehtzeit so bereitet, dass sich Säurebakterien und Hefen nebeneinander in optimaler Menge entwickeln können und so zu einem guten Teigergebnis führen.

Schnittbrot ≡≡

bezeichnet Brotscheiben, die verpackt angeboten werden. Die Brote werden zunächst in Form langer Stangen gebacken, in Scheiben geschnitten und anschließend verpackt. Häufig erfolgt dann eine kurze Wärmebehandlung (Pasteurisation) zur Sicherstellung der Haltbarkeit.

Sekundäre Pflanzenstoffe ≡≡

sind natürliche Substanzen, wie sie in Obst, Gemüse und Getreideprodukten enthalten sind (z.B. Carotinoide, Flavonoide, Glucosinolate, Lektine, Phytosterine u.a.m.). Sie können gesundheitsfördernde Wirkungen haben, antimikrobiell, antioxidativ, stoffwechselregulierend oder immunsteigernd sein. Seit Jahrtausenden ist bekannt, dass bestimmte Nahrungs- und Gewürzpflanzen gesundheitsfördernde Stoffe enthalten. Doch richtig untersucht werden die sekundären Pflanzenstoffe erst seit etwa 1980. Insbesondere die Krebsforschung hat daran mitgewirkt. In etlichen Studien wurde festgestellt, dass Menschen, die



AUS GUTEN HÄNDEN.

viel Gemüse, Obst und Getreideprodukte essen, seltener an Krebs erkranken. Untersuchungen ergaben, dass daran die sekundären Pflanzenstoffe beteiligt sind. Dabei handelt es sich um ganz verschiedene Substanzen, die nur in Pflanzen vorkommen. Sie wirken dort als Geschmacks- und Farbstoffe sowie als Schutzstoffe. In unserem Essen stecken etwa 10.000 unterschiedliche Verbindungen. Nur ein Teil von ihnen ist bis heute erforscht.

- Die Abwechslung bringt's -

Reichlich Obst und Gemüse, täglich Getreideprodukte und regelmäßig Kartoffeln und Hülsenfrüchte liefern dem Körper viele wichtige sekundäre Pflanzenstoffe. Deswegen bringt eine möglichst ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung der Gesundheit am meisten.

Sonnenblumenkernbrot ☞☞

bezeichnet Brot mit mindestens 8% Sonnenblumenkernen am Mehlanteil. Sonnenblumenkerne haben einen hohen Vitamin E-Gehalt und sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Spurenelemente ☞☞

bezeichnen Mineralstoffe, die in kleinster Menge ihre Wirkung entfalten; z.B. Fluor, Jod, Eisen, Mangan, Zink, Kobalt, Molybdän, Chrom, Selen, Vanadium, Silizium.

Stärke ☞☞

bezeichnet Polysaccharid/Mehrfachzucker aus mehreren Glukose-Einheiten. Getreidekörner bestehen im Mehlkörper zu 70-80 % aus Stärke. Der Stärkeabbau zu einzelnen Glukose-Teilen erfolgt über Enzyme (Amylasen). Dieser Abbau ist für die Brotherstellung ein wesentlicher Faktor.

Stuten ☞☞

bezeichnen feine Backwaren aus Hefeteig.



AUS GUTEN HÄNDEN.