



Vom Korn zum Brot

# Getreidearten

Informationstexte:

Seiten 2-12 einseitig ausdrucken

# Weizen

Weizen ist die wichtigste Getreideart für Brot und Gebäck in Österreich. Aus Weizenmehl werden zum Beispiel Brot, Semmeln, Kuchen oder Pizza gemacht.

Weizen wächst besonders gut in warmen Regionen mit viel Sonneneinstrahlung, wie Niederösterreich oder dem Burgenland. Weizen enthält Gluten. Das ist ein Klebereiweiß, das den Teig elastisch macht. Dadurch kann Brot gut aufgehen und locker werden.





# Roggen

Mehl aus Roggen wird oft für Schwarzbrot verwendet. Roggenbrot schmeckt kräftiger als Weizen und bleibt meist länger frisch.

Roggen ist sehr robust und wächst auch in kühleren Regionen mit harten Winterfrösten. Außerdem ist er wenig anspruchsvoll, was den Boden betrifft. Deshalb wird er auch in höheren Lagen angebaut. Für Roggenbrot verwendet man oft Sauerteig. Dadurch wird das Brot locker und lässt sich gut backen.





# Hafer

Hafer kommt vor allem für Haferflocken, Müsli oder Haferbrei zum Einsatz.

Er enthält viele Ballaststoffe und macht lange satt. Hafer wächst gut auf feuchten Böden und wird oft auch als Tierfutter verwendet.

Die Körner hängen locker an kleinen Rispen und nicht dicht in Ähren wie beim Weizen.





# Gerste

Gerste wird häufig für Suppen oder Tierfutter genutzt. Aus Gerste entsteht auch das Malz, das man zum Brauen von Bier verwendet.

Die Ähren der Gerste haben lange Grannen – das sind die borstigen Spitzen an den Ähren. Gerste ist sehr widerstandsfähig und verträgt Trockenheit in der Regel besser als viele andere Kulturen.



# Dinkel

Dinkel ist eng mit Weizen verwandt. Die Körner sind jedoch fest von einer Hülle, der sogenannten Spelze, umschlossen. Diese muss nach der Ernte extra entfernt werden, bevor der Dinkel zu Mehl vermahlen werden kann.

Aus Dinkel werden Brot, Gebäck oder Nudeln hergestellt. Viele Menschen mögen Dinkel wegen seines leicht nussigen Geschmacks.





# Mais

Mais wächst besonders gut in warmen Regionen und braucht viel Sonne.

Aus Mais entstehen Popcorn, Polenta, Cornflakes oder Maismehl. Mais wird außerdem oft als Tierfutter verwendet.

Die Pflanze wird höher als viele andere Getreidearten und bildet große Maiskolben mit gelben Körnern.

Mais ist glutenfrei. Das bedeutet, dass er nicht das Klebereiweiß Gluten enthält. Deshalb ist er für Menschen geeignet, die Gluten nicht vertragen.





# Hirse

Hirse ist besonders reich an Mineralstoffen, zum Beispiel Eisen.

Die kleinen Körner können als Brei, Beilage oder im Müsli gegessen werden. Hirse wächst gut in warmen Regionen und ist glutenfrei. Das bedeutet, dass sie nicht das Klebereiweiß Gluten enthält. Deshalb ist sie für Menschen geeignet, die Gluten nicht vertragen.





# Reis

Reis ist für viele Menschen weltweit ein wichtiges Grundnahrungsmittel.

Er wird gekocht als Beilage gegessen oder zu Risotto, Milchreis oder Reismehl verarbeitet.

In Österreich wird Reis nur in kleinen Mengen angebaut. Reis braucht viel Wasser und Wärme. Reis ist glutenfrei. Das bedeutet, dass er nicht das Klebereiweiß Gluten enthält. Deshalb ist er für Menschen geeignet, die Gluten nicht vertragen.



# Buchweizen

Buchweizen gehört nicht zu den echten Getreidearten, wird aber ähnlich verwendet. Das nennt man Pseudogetreide.

Daraus werden zum Beispiel Brot, Palatschinken oder Sterz gemacht. Buchweizen ist glutenfrei. Das bedeutet, dass er nicht das Klebereiweiß Gluten enthält. Deshalb ist er für Menschen geeignet, die Gluten nicht vertragen.





# Quinoa

Quinoa gehört nicht zu den echten Getreidearten sondern ist ein Pseudogetreide. Quinoa enthält viele Nährstoffe, Ballaststoffe und Eiweiß.

Die kleinen Körner werden ähnlich wie Reis gekocht und können für Salate oder Beilagen verwendet werden. Quinoa ist glutenfrei. Das bedeutet, dass es nicht das Klebereiweiß Gluten enthält. Deshalb ist es für Menschen geeignet, die Gluten nicht vertragen.





# Amarant

Amarant gehört nicht zu den echten Getreidearten sondern ist ein Pseudogetreide. Amarant enthält viel Eiweiß und Ballaststoffe.

Die kleinen Körner werden oft gepoppt im Müsli oder für Süßspeisen verwendet. Amarant gilt als besonders nährstoffreich und ist glutenfrei. Das bedeutet, dass er nicht das Klebereiweiß Gluten enthält. Deshalb ist er für Menschen geeignet, die Gluten nicht vertragen.

