

# Die Münchner Wochenmärkte

## Brot und Backwaren Sorten und Rezept



052M.de

## Rezept für Fladenbrot



**Zubereitung**  
Das Mehl mit der Trockenhefe, Salz und Zucker vermischen. Olivenöl und abgekühlte geschmolzene Butter hinzufügen. Den Teig kneten und dabei nach und nach bis zu 160 ml lauwarmes Wasser zugeben. Der Teig sollte sich leicht vom Schüsselrand lösen, ohne festzukleben. Den Knetteig zugedeckt an einem warmen Ort 40–50 Minuten gehen lassen. Mit den Händen durchkneten, die Teigkugel zu einem Fladenbrot formen und danach auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit einem scharfen Küchenmesser an der Oberfläche leicht ein Rautenmuster einritzen. Das Fladenbrot mit angefeuchteten Händen abreiben und mit Sesamsamen oder schwarzem Kümmel bestreuen. Anschließend mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Ofen auf 200–225 °C vorheizen. Das Fladenbrot ca. 25 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

### Zutaten

300 g Mehl  
½ Packung Trockenhefe  
½ TL Salz  
½ TL Zucker  
2 EL Olivenöl  
15 g Butter  
160 ml Wasser  
10 g Sesamsamen

242 kcal pro 100 g  
15 Minuten Zubereitung –  
ca. 1 Stunde gesamt

Landeshauptstadt München  
**Kommunalreferat**  
Markthallen München  
Schäftlarnstr. 10  
81371 München

www.markthallen-muenchen.de

Fotos: Fotolia  
Druck: Druckerei Vogl  
Gedruckt auf 100 % Recycling-Papier.

Raum und Ressourcen für München

## Münchner Wochenmärkte

- Au**  
**Mariahilfplatz**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr
- Berg am Laim**  
**Baumkirchner Str. 22b–26**  
Freitag, 8 bis 12 Uhr
- Blumenau**  
**Blumenauer Straße 2–16**  
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr
- Bogenhausen**  
**Rosenkavalierplatz**  
Donnerstag, 8 bis 18 Uhr
- Feldmoching**  
**Walter-Sedlmayr-Platz**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr
- Freimann**  
**Karl-Köglsperger-Str. 11–17**  
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr
- Fürstenried-Ost**  
**Berner Str./Ecke Züricher Str.**  
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr
- Fürstenried-West**  
**Schweizer Platz/  
Graubündener Straße**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr
- Giesing**  
**Giesinger Bahnhofsplatz**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr
- Großhadern**  
**Heiglhofstraße 1–11**  
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr
- Hadern**  
**Guardinistraße 90–110  
und 71–87**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr
- Haidhausen**  
**Weißbürger Straße 2–10**  
Dienstag, 8 bis 12 Uhr
- Hasenberg**  
**Blodigstraße 4**  
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr
- Johanneskirchen**  
**Fritz-Meyer-Weg 38–46**  
Freitag, 8 bis 12 Uhr
- Lerchenauer See**  
**Franz-Fackler-Straße/  
Ecke Lasallestraße**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr
- Messestadt Riem**  
**Willy-Brandt-Platz**  
Freitag, 10 bis 18 Uhr
- Milbertshofen**  
**Curt-Mezger-Platz**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr
- Moosach**  
**Nanga-Parbat-Straße 1–15**  
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr
- Neuauubing**  
**Mainastr. 69–71**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr
- Neuhausen (Arnulfpark)**  
**Rainer-Werner-Fassbinder-Pl.**  
Freitag, 10 bis 18 Uhr
- Neuhausen**  
**Rotkreuzplatz**  
Donnerstag, 10 bis 19 Uhr
- Neuperlach**  
**Hanns-Seidel-Platz**  
Dienstag, 8 bis 17 Uhr  
Freitag, 13 bis 18 Uhr
- Perlach**  
**Pfanzeltplatz**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr
- Schwabing**  
**Münchner Freiheit**  
Donnerstag, 10 bis 18 Uhr
- Sendling**  
**Jean-Paul-Richter-Str. 9–19  
und Innenhof Wohnanlage**  
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr
- Solln**  
**Fellererplatz**  
Freitag, 8 bis 12 Uhr
- Thalkirchen**  
**Schäftlarnstraße 179**  
Donnerstag, 13 bis 18 Uhr
- Trudering**  
**Friedenspromenade  
(ggü. Nr. 73a–85)**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr
- Untergiesing**  
**Hans-Mielich-Platz**  
Donnerstag, 12 bis 18 Uhr
- Untersendling**  
**Resi-Huber-Platz und  
Margaretenplatz**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr



## Fladenbrot

Das Fladenbrot ist ein einfaches Brot, das im Wesentlichen aus zerstoßenem oder gemahlenem Getreide und Wasser besteht.

Es stellt die früheste Entwicklungsstufe des Brots dar. Der Teig wird ungesäuert und ohne oder nur mit wenig Hefe zubereitet. Da ein solcher Teig nur wenig aufgeht, wird er in dünnen Fladen gebacken. Die fertigen Brote sind nur Millimeter bis wenige Zentimeter dick.

Fladenbrot ist weltweit in allen ackerbauenden Kulturen bekannt und stellt auch heute die am weitesten verbreitete Zubereitungsart von Brot dar. Häufig dient es auch an Stelle von Teller und Besteck als Unterlage und zur Aufnahme von Gerichten.

In Indien und Pakistan gibt es Fladenbrote in vielen Varianten und auch in Malaysia findet man Fladenbrot.

Arabische Fladenbrote sind meist sehr dünn und bestehen aus Ober- und Unterkruste, die zu einer Tasche geöffnet werden können. Diese wird mit Fleisch und Gemüse befüllt.

In der Türkei, im Iran und den angrenzenden Ländern gibt es neben den dünnen Yufka-Fladenbrot auch mehrere Zentimeter dicke Fladenbrote aus Hefeteig, die Pide. Ein ähnliches, etwas dünneres Fladenbrot heißt in Griechenland Pita.

Auch in Israel ist Pita heute die beliebteste Brotvariante.

In Italien entstand aus dem einfachen Fladenbrot, der Focaccia, die Pizza und regional die Piadina.

Im Alpenraum ist das Fladenbrot heute als Schüttelbrot und Vinschgauer erhalten.



## Klein- und Feingebäck

Neben über 300 Brotsorten sind in Deutschland auch über 1.200 Sorten Kleingebäck in den Bäckereien und Backwarenabteilungen zu finden. Kleingebäcke sind alle Backwaren, die die Anforderungen an Brot erfüllen und weniger als 250 Gramm wiegen. Das sind neben Brötchen und Brezeln auch Dauerbackwaren.

Jede Region Deutschlands hat ihr eigenes typisches Kleingebäck. Dazu gehören Hamburger Rundstücke ebenso wie Berliner Schrippen, die süddeutsche Laugen-Brezel oder die Seele.

Von Kleingebäck unterscheidet man noch das Feingebäck, das unabhängig von Größe und Gewicht in Deutschland nicht dazugezählt wird. Es unterscheidet sich lebensmittelrechtlich von Brot und Kleingebäck durch seine andere Teigzusammensetzung und vor allem durch zusätzlich zugesetzte Fette und/oder Zucker. Auch nicht süße Dauerbackwaren wie Laugengebäck, Kräcker und Salzgebäck zählen unabhängig von ihrer Zubereitung zum Feingebäck. Klassisches Feingebäck sind traditionell auch Plätzchen, Kuchen und Torten.



## Mehrkorn- brote

werden aus mindestens einer Brotgetreideart sowie aus mindestens einer Nicht-Brotgetreideart, insgesamt aus drei oder entsprechend mehr verschiedenen Getreidearten, hergestellt.

Jede Getreideart ist mindestens mit 5 Prozent enthalten. Die Hauptbestandteile sind Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel, Gerste, Mais, Buchweizen, Hirse, Reis und Backmittel. Die Bezeichnung Mehrkorn bedeutet allerdings nicht, dass es sich um ein Vollkornbrot handelt.

Haltbarkeit 6 bis 7 Tage im Brotkasten oder Brotbeutel.



„Brot essen ist keine Kunst, aber Brot backen“, sagt ein altes deutsches Sprichwort. Es spricht damit eine Kunst an, die wohl schon bis zu 23.000 Jahre alt ist. In den 1990er Jahren fanden Forscherin der steinzeitlichen Hütte einer israelischen Ausgrabungsstelle einen flachen Stein, der offenbar zum Mahlen von Getreidekörnern gedient hat. Auf der Steinplatte entdeckten die Forscher pflanzliche Reste, darunter Früchte und Gräser wie Wildgerste und Emmerweizen. Ursprünglich wurde das Getreide gemahlen und mit Wasser vermischt als Brei gegessen. Später wurde dieser auf heißen Steinen oder mit Glut bedeckt als Fladenbrot gebacken. In Ägypten wurde bereits vor über 5.000 Jahren gesäuertes Brot in Bäckereien hergestellt.

Heute gilt Deutschland mit über 300 Brotsorten als das Land mit der größten Brotvielfalt. Mehr als 87 Kilogramm Backwaren verspeiste der Durchschnittsbürger nach Berechnungen der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen 2005. Die große Vielfalt des deutschen Sortiments liegt an der weltweit einmaligen Kombination von Weizen und Roggen in den Rezepturen der Bäcker. Das spiegelt sich auch bei den Lieblingsbrotsorten der Bundesbürger wider: Roggen- und Weizenmischbrote führen die Brot-Hitliste an. Mehrkorn- und Vollkornbrote liegen in der Beliebtheit an zweiter und dritter Position.



## Weizenbrot

Weizenbrot besteht mindestens zu 90 Prozent aus Weizenmehl. Diesem wird Wasser und fast immer Backhefe zugesetzt. Bei manchen Weizenbroten kommen auch Milch, Fett oder Zucker in den Teig. Die restlichen 10 Prozent werden durch Roggenmehl oder andere Mehle ergänzt. Der Geschmack und die Färbung des Brots hängen hauptsächlich von der verwendeten Mehlsorte ab. Beim Weizenbrot ist der Anteil an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien zwar deutlich geringer als bei dunklen Brotsorten, dadurch ist es aber auch leicht verdaulich und gut für einen empfindlichen Magen geeignet. Bekannte Weizenbrotsorten sind Baguette, Ciabatta, Weißbrot und Weizentoastbrot. Weizenbrot sollte innerhalb von 1–2 Tagen verbraucht werden, da es schnell austrocknet und hart wird.



## Weizenmischbrote

Weizenmischbrote enthalten mehr als 50 und weniger als 90 Prozent Weizenmehl. Das Weizenmehl wird in der Regel mit Roggenmehl gemischt, um dem Brot einen herzhaften Geschmack und eine längere Haltbarkeit zu verleihen. Mit einem hohen Weizenanteil wird eine bessere Volumenentwicklung erzeugt und Backhefe lockert den Teig. Ein Mischbrot mit hohem Roggenanteil wird mit Hefe und Sauerteig gebacken. Viele Spezialbrote sind Weizenmischbrote. Je nach Mischungsverhältnis mit Weizenmehl ist das Weizenmischbrot im Geschmack mild oder kernig. Im Brotkasten oder verschlossenen Brotbeutel hält es sich 3–4 Tage. Schwäbisches Bauernbrot, Schwarzwälder Brot und Kasseler Brot sind Beispiele für Mischbrote.



## Weizenvollkornbrot

Dieses Brot muss mindestens 90 Prozent Vollkornmählerzeugnis, also Weizenvollkornmehl und/oder Weizenschrot, enthalten. Das Aussehen ist abhängig von der Verarbeitung des Kornes. Wichtig ist allerdings für die Bezeichnung Vollkorn, dass auch wirklich alle Bestandteile des Kornes enthalten sind, da Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe nur in den Randschichten des Getreides vorkommen.

Echte Vollkornbrote sind innen krümelig und feucht und halten bis zu 8 Tage. Bekannte Weizenvollkornbrote sind Grahambrot und alle Dinkelvollkornbrote.



## Roggenbrot

Roggenbrot hat einen Roggenmehlanteil von mindestens 90 Prozent. Durch Zugabe von Säure wird der Roggenteig backfähig gemacht. Unter Einfluss von Wärme wird dabei aus Mehl, Hefe, Salz und Wasser ein Sauerteig angesetzt. Dieser gibt dem Brot einen leicht säuerlichen und herzhaften Geschmack. Durch Zufügen von Weizenmehl kann dieser typische Geschmack gemildert werden. Manchen Sorten werden noch Brotgewürze wie Kümmel, Anis, Fenchel oder Koriander beigefügt. Roggenbrote sind meistens etwas dunkler und flacher als Weizenbrotlaibe.

Durch den Sauerteig halten sie sich auch länger und können bis zu einer Woche lang im Brotkasten oder Brotbeutel aufbewahrt werden. Das Berliner und Rhöner Landbrot sind überregional verbreitete Roggenbrote.



## Roggenmischbrot

Das Roggenmischbrot enthält mehr als 50 und weniger als 90 Prozent Roggenmehl. Je höher der Anteil des Roggenmehls ist, desto säuerlicher schmeckt das Brot. Oft wird es mit Weizenmehl gemischt, damit das Brot einen mildereren Geschmack erhält. Als eine der beliebtesten Brotsorten Deutschlands überzeugt das Roggenmischbrot mit besonderen Qualitäten: Es ist fast so gesund wie Vollkornbrot und sehr aromatisch.

Die bekanntesten Sorten sind Bauernbrot und Frankenlaib, die bis zu 5 Tage haltbar sind.



## Roggenvollkornbrot

Roggenvollkornbrot enthält mindestens 90 Prozent Vollkornmählerzeugnis in Form von Roggenschrot und/oder Roggenvollkornmehl und muss alle Bestandteile des Kornes enthalten. Sein Geschmack variiert von säuerlich bis würzig und sein Aussehen ist abhängig von der Verarbeitung des Kornes. Die dem Roggenvollkornbrot zugesetzte Säuremenge muss nach deutschem Lebensmittelrecht zu mindestens zwei Dritteln aus Sauerteig stammen.

Im Brotkasten oder Brotbeutel kann Roggenvollkornbrot bis zu 9 Tage gelagert werden.



## Sonnenblumenkernbrot

ist ein Mischbrot aus Weizenvollkornmehl und Roggenmehl. Durch die Zugabe von herzhaft aromatischen Sonnenblumenkernen erhält es einen leicht nussigen Geschmack. Hefe veredelt den Brotteig zu einem richtig knusprigen Sonnenblumenkernbrot.

Wer es gerne knackig und saftig hat, ist mit diesem bis zu 9 Tage haltbaren Spezialbrot gut bedient.



## Kürbiskernbrot

fällt ebenfalls unter die Kategorie Spezialbrote. Meistens ist es als Weizen- oder Roggenmischbrot zu kaufen. Es wird mit Sauerteig und Hefe gebacken und überzeugt wie das Sonnenblumenkernbrot mit einem vollmundigen und kernigen Geschmack, ist aber nicht ganz so lange haltbar.



### Weizen – das weiße Korn

„Weizen“ bezeichnet eine Reihe von Pflanzenarten der Süßgräser (Poaceae) und leitet sich vom „Weiß“ des Endprodukts, dem weißen Mehl, und der hellen Farbe der Weizenfrucht ab.



### Roggen – dunkel und aromatisch

Roggenbrote zeichnen sich im Gegensatz zu Weizenbroten durch einen dunklen, festen und aromatischen Teig aus, dem die Leichtigkeit des Weizenteigs fehlt. Oft werden aus Roggenmehl daher Mischbrote und Brote aus Vollkorn hergestellt.

Nährwert je 100 g ca.	Kilokalorien	Fett
Weizenbrot	235	1,3 g
Weizenmischbrot	220	1,1 g
Weizenvollkornbrot	204	1,3 g
Roggenbrot	200	1,0 g
Roggenmischbrot	225	1,1 g
Roggenvollkornbrot	187	1,0 g
Sonnenblumenkernbrot	180	2,8 g
Kürbiskernbrot	275	6,9 g
Mehrkornbrot	227	3,8 g
Fladenbrot	240	1,3 g