

Brot mit Wert: Warum lange Teigführung gegen Verschwendung hilft

Zum Welttag des Brotes rückt das Kulturgut Brot in den Mittelpunkt. Bewusst gebacken und genossen, kann es helfen, Abfälle zu vermeiden und die Wertschätzung regionaler Lebensmittel zu stärken.



© Land schafft Leben

Brot als Kulturgut und Verantwortung

Brot ist weit mehr als ein Grundnahrungsmittel – es ist Teil unserer Kultur und Identität. Dennoch landet in Österreich jedes Jahr eine enorme Menge davon im Müll: Schätzungen zufolge werden jährlich rund 160.000 Tonnen Brot und Gebäck entsorgt. Damit zählt Brot zu den am häufigsten weggeworfenen Lebensmitteln des Landes.

Der Verein **Land schafft Leben** erinnert zum Welttag des Brotes daran, dass Brot kein Wegwerfprodukt ist. Vielmehr zeigt

sich in der Art, wie wir Brot herstellen, kaufen und lagern, auch der Respekt vor den Rohstoffen und dem Handwerk dahinter.

Zeit ist Geschmack: Das Geheimnis der langen Teigführung

Traditionell hergestelltes Brot braucht vor allem eines – Zeit. In vielen österreichischen Handwerksbäckereien wird der Teig über viele Stunden oder sogar Tage geführt. Dieses langsame Reifen verbessert nicht nur den Geschmack, sondern auch die Verträglichkeit.

Lange Teigführung bedeutet, dass Enzyme und Milchsäurebakterien im Teig ausreichend wirken können. Das sorgt für eine bessere Verdaulichkeit, einen harmonischen Geschmack und eine längere Frischhaltung. **Sauerteig** spielt dabei eine zentrale Rolle: Er stärkt die Darmflora, fördert die Nährstoffaufnahme und verlangsamt den Blutzuckeranstieg – ein Vorteil für alle, die auf bewusste Ernährung achten.

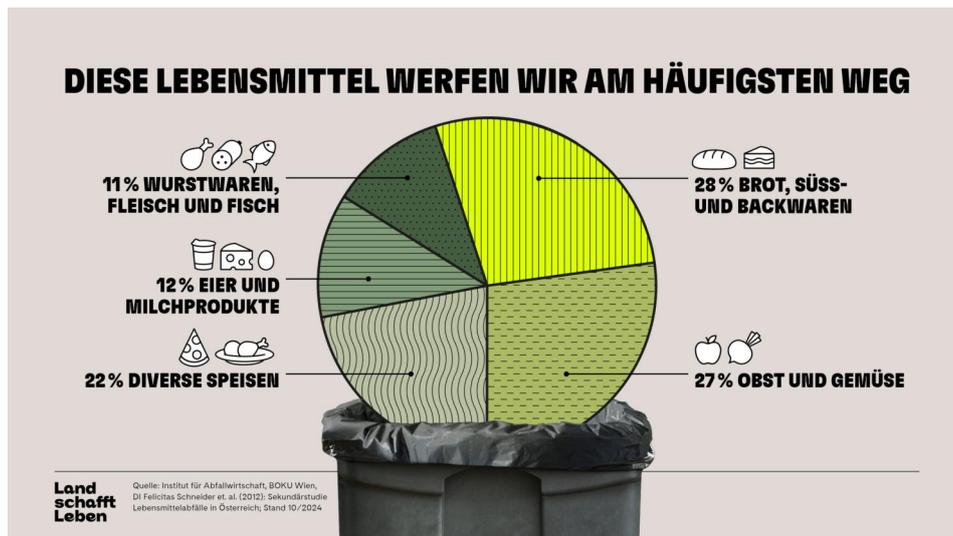
So lange bleibt Brot frisch

Wie lange Brot genießbar bleibt, hängt nicht nur von der Lagerung ab, sondern auch von der Art des Brotes. Besonders Sauerteigbrote überzeugen durch ihre natürliche Haltbarkeit.

Brotsorte	Frischhaltungsdauer (ca.)	Besonderheiten
Weizenbrot	1-3 Tage	milder Geschmack, trocknet schneller aus
Roggenbrot	4-7 Tage	würzig, saftig, kräftige Kruste
Roggenvollkornbrot	7-12 Tage	ballaststoffreich, besonders aromatisch
Sauerteigbrot (gemischt)	bis 10 Tage	natürliche Säure, lange Frischhaltung

Diese Werte zeigen, dass hochwertige Brote mit langer Teigführung nicht nur besser schmecken, sondern auch länger

haltbar sind – ein wichtiger Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung.



© Land schafft Leben

Bewusst genießen statt verschwenden

„Wir ärgern uns über steigende Lebensmittelpreise, werfen aber gleichzeitig tonnenweise Brot weg“, betont Land schafft Leben-Gründerin **Maria Fanninger**. Ein bewussterer Umgang mit Brot beginnt beim Einkauf: Wer nur so viel kauft, wie tatsächlich gebraucht wird, und Brot richtig lagert, kann Abfälle deutlich reduzieren.

Itbackenes Brot ist zudem kein Abfallprodukt, sondern eine wertvolle Zutat – etwa für Semmelknödel, Brösel oder Brotchips. So bleibt der volle Wert des Lebensmittels erhalten.

Handwerk, Regionalität und Wertschätzung

Für das österreichische Bäckerhandwerk bietet der Welttag des Brotes jedes Jahr eine Chance, auf den Wert traditioneller Herstellungsweisen aufmerksam zu machen. Lange Teigführung, regionale Zutaten und natürliche Verfahren sind nicht nur Qualitätsmerkmale, sondern Ausdruck echter Nachhaltigkeit.

Wenn Brot mit Zeit, Wissen und Hingabe entsteht, wird es wieder das, was es immer war: ein Symbol für Gemeinschaft, Wertschätzung und Genuss.

Besuchen Sie uns auf: baeckerzeitung.at