

Gesundes Brot: Tipps vom Brotsummelier für Österreichs Handwerk

Brot kann Teil einer ausgewogenen Ernährung sein - wenn Qualität, Zutaten und Herstellung stimmen. Ein neues Fachbuch liefert dazu spannende Einblicke und praktische Rezepte.



Brot kann gesund sein und trägt sogar, richtig hergestellt, zur Gewichtsregulation bei. © Unsplash / Gardie Design Social

Brot - beliebt und doch oft kritisch betrachtet

Kaum ein anderes Grundnahrungsmittel sorgt für so viele Diskussionen wie Brot. Für die einen ist es unverzichtbar im Alltag, für andere ein vermeintlicher Dickmacher. Dabei hängt viel davon ab, welche Zutaten verwendet werden und wie der Teig verarbeitet wird.

In Österreich liegt der Pro-Kopf-Verbrauch bei rund 65 Kilogramm Backwaren pro Jahr. Besonders beliebt sind regionale Spezialitäten wie Bauernbrot, Vintschgerl, Kletzenbrot oder traditionelle Oster- und Weihnachtsgebäcke. Brot ist damit nicht nur Nahrungsmittel, sondern auch Teil des kulturellen Erbes.



© Verlag

Buchvorstellung: „Fit und schlank mit Brot“

Der deutsche Brotsommelier **Johannes Dackweiler** und die Ernährungsmedizinerin **Michaela Axt-Gadermann** haben im

Südwest Verlag das Buch „**Fit und schlank mit Brot**“ veröffentlicht. Darin zeigen sie, wie Brot bei bewusster Auswahl und Zubereitung sogar die Gesundheit fördern kann. Das Werk enthält nicht nur fundierte Informationen rund um Zutaten, Teigführung und Verträglichkeit, sondern auch 60 Rezepte zum Nachbacken.

Gerade für österreichische BäckerInnen und KonditorInnen kann dieses Buch Inspiration liefern: Es verbindet ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse mit handwerklichem Know-how und unterstreicht, wie wichtig Transparenz und Qualität für die Akzeptanz von Brot sind.

Qualität entscheidet

Brotsommeliers betonen, dass die gesundheitliche Wirkung stark mit der Herstellungsweise zusammenhängt. Ein gutes Brot erkennt man an einer **langen Teigführung**, hochwertigen Rohstoffen – vorzugsweise aus biologischem Anbau – und einer guten Bekömmlichkeit.

Auch in Österreich setzen immer mehr Bäckerbetriebe auf Transparenz: Woher kommt das Mehl, wie lange reift der Teig, welche Zusatzstoffe sind enthalten?

Während im Supermarktregal oft nur wenige Angaben zu finden sind, können Handwerksbäcker detaillierte Auskünfte geben. Gerade für Menschen mit Unverträglichkeiten ist das entscheidend.

Zutaten und Deklaration

Ein Punkt, der in der Branche zunehmend diskutiert wird, ist die Kennzeichnung von Zutaten. Derzeit müssen in der EU nur bestimmte Zusatzstoffe deklariert werden – in Österreich wie auch in Deutschland sind es weniger als ein Drittel der erlaubten Substanzen. Für Konsumenten ist daher oft nicht ersichtlich, welche Backhilfsmittel tatsächlich im Brot enthalten sind.

Die heimische Bäckerinnung weist seit Jahren darauf hin, dass Transparenz ein entscheidender Wettbewerbsvorteil für das Handwerk ist. Je klarer die Zutaten kommuniziert werden, desto stärker das Vertrauen der Kundschaft.

Tradition trifft Innovation

Neben den klassischen Sorten entstehen in Österreichs Backstuben laufend neue Brotkreationen – von Urgetreidebrot über Dinkelvollkorn bis hin zu glutenreduzierten Varianten. Viele dieser Rezepte orientieren sich an den Empfehlungen von Brotsommeliers und Ernährungsfachleuten, die zeigen: Brot kann gesund sein und sogar zur Gewichtsregulation beitragen, wenn es richtig hergestellt und maßvoll genossen wird.

Besuchen Sie uns auf: baeckerzeitung.at