

Tipps und Tricks zur Altbrotvermeidung im eigenen Haushalt

WIR KÖNNEN ALLE ETWAS GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG TUN!

Ein großer Teil der österreichischen Bevölkerung schätzt das Thema Lebensmittelverschwendung als sehr wichtig ein.¹ Dennoch sind Lebensmittel- und Brotabfälle in privaten Haushalten ein allgemeines und weit verbreitetes Phänomen. Generell sind ungenügende Planung, fehlender Überblick über den Bestand, ein falscher Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), sowie falsche Lagerung der Lebensmittel Gründe, weshalb Lebensmittel in privaten Haushalten unnötigerweise im Müll landen.

Speziell bei Brot und Backwaren können Qualität sowie richtige Aufbewahrung und Umgang die Haltbarkeit maßgeblich steigern. Dabei gilt:

- Am besten Brot mit der Schnittfläche nach unten aufbewahren – die Kruste schützt das Brot vor dem Austrocknen.
- Brot und Gebäck in einem Brottopf aus Keramik, Ton, etc. oder in einem Stoffsackerl aufbewahren – schützt vor dem Austrocknen und hält Schimmelgefahr fern, wobei der Geschmack erhalten bleibt.
- Sackerl aus Biokunststoff verlängern die Haltbarkeit für Brot und Gebäck.²
- Brot wird am besten bei Zimmertemperatur um die 18–22 °C gelagert.
- Brot und Gebäck gehören nicht in den Kühlschrank – können aber problemlos eingefroren werden! Tipp: Brot vor dem Einfrieren aufschneiden und portionsweise einfrieren.
- Ein paar Tage altes Brot wird durch Toasten meist wieder sehr schmackhaft.
- Zu trockene Semmeln können z. B. durch Aufbacken im Backrohr oder Toasten wieder aufgepeppt werden.

ES LOHNT SICH, AUF QUALITÄT ZU ACHTEN!

Erfahrungsgemäß haben billig gekaufte Backwaren eine weitaus kürzere Haltbarkeit als Qualitätsware von Handbäckereien. Hochwertige Zutaten, vor allem Vollkorn, wirken sich positiv auf die Haltbarkeit von Brot und Gebäck aus. Während Backstationen in Supermärkten oder Discountern oft Backmischungen verwenden, bereiten kleinere Bäckereien die Brote meist nach eigener Rezeptur zu.



© John Mounsey/pixabay
Brottopf aus Keramik mit Schneidbrett

Bei größeren Unternehmen werden die Brote meist in einer zentralen Produktionsstätte gebacken bzw. in den Filialen (auf-)gebacken. Oftmals werden auch künstlich erzeugte Enzyme verwendet – von Bäckereien aller Größenordnungen.³ Nur bei Bio-Bäckereien dürfen diese nicht verwendet werden.

Es zahlt sich aus, hinsichtlich der Zutaten nachzufragen, um die Qualität eines Brotes beurteilen zu können!

WAS BEIM EINKAUF NOCH ZU BERÜCKSICHTIGEN IST

- Je dicker die Kruste, desto länger war das Brot im Ofen – so hält es länger frisch und schmeckt auch aromatischer.
- Doppelt gebackenes Brot hält länger, weil die Kruste hier eine besondere Schutzfunktion erfüllen kann.
- Brote und Gebäck, bei denen der Teig während der Zubereitung ausreichend ruhen konnte, halten länger. Angenehmer Nebeneffekt: das Brot wird oft auch besser vertragen.
- Ganze Laibe halten länger als vorgeschnittenes Brot.
- Brot und Gebäck mit Vollkornmehl bleibt länger frisch – auf die Zutaten achten!
- Dunkles Brot und Gebäck schlagen helles in der Haltbarkeit – während Weißbrot nur ein bis drei Tage frisch bleibt, hält z. B. Roggenvollkornbrot bis zu neun Tage!

Sollten manche Informationen nicht auf der Etikette des Brotes ersichtlich sein – fragen Sie nach!

1) Danone, Die Tafel Österreich (2018), Food Waste Online-Umfrage in österreichischen privaten Haushalten.

2) IFA Tulln (2009), Studie „Der Brotsack - Frischhaltevermögen für Obst, Gemüse und Gebäck“.

3) <https://www.landschafttleben.at/lebensmittel/brot/tipps/unterscheidung-im-regal#enzymkennzeichnung>