

FAKTEN ZUM BROT: DATEN UND FAKTEN

Brot und Gebäck zählen zu den Backwaren. Der Unterschied zwischen Brot und Gebäck liegt im Ausbackgewicht. Gebäck hat in der Regel in ausgebackener Form weniger als 250 g. Aus den Grundzutaten Mehl, Trinkwasser, Salz und einem Triebmittel wie Sauerteig oder Hefe lassen sich viele verschiedene Brot- und Gebäcksorten herstellen. Je nach Rezept und Produkt kommen in der Regel weitere Zutaten dazu.

DATEN UND FAKTEN

BÄCKEREIEN IN ÖSTERREICH

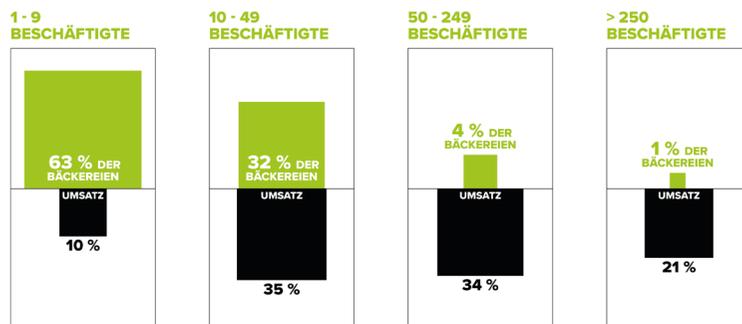
Die Anzahl der Bäckereien ist in den letzten Jahren rückläufig. In den letzten 15 Jahren hat sich die Anzahl um rund 475 reduziert.

Jahr	2005	2010	2015	2020
Anzahl	1.920	1.679	1.532	1.445

Größenverteilung der Bäckerbranche

WENIGE BÄCKEREIEN MACHEN VIEL UMSATZ

UNTERNEHMEN NACH 4 UNTERNEHMENSGRÖSSEGRUPPEN:
63 % der österreichischen Bäckereien (1 - 9 Beschäftigte) machten 10 % des gesamten Umsatzes in der österreichischen Bäckerbranche.



Infografik © Land schafft Leben 2021
Umsatzzahlen für 2016; Anzahl Bäckereien für 2020; Quelle: Statistik Austria für Umsatzerlöse und WKO Verteilung

Die Anzahl der Bäckereien unterscheidet sich aufgrund der Abgrenzung zu den Konditoren sowie Doppelmitgliedschaften. Des Weiteren gibt es bei der Anzahl die Unterscheidung in aktive Mitglieder und jene, die mehr als einen Mitarbeiter haben.

PRODUKTION

Bei Brot und Gebäck gibt keine Versorgungsbilanz und somit wird auch kein Selbstversorgungsgrad ermittelt. In Österreich wurden 2020 416.200 Tonnen Brot produziert, dabei sind Schwarz-, Weiß-, Spezial-, Knödelbrot sowie auch Weißgebäck eingerechnet. Generell werden bei Brot und Gebäck wenig ist die Datenlage bei Brot und Gebäck etwas schwierig.

SELBSTVERSORUNG MIT BROT UND GEBÄCK



Infografik © Land schafft Leben 2021
Zahlen für 2020; Quelle: Statistik Austria; geschätzte Bilanz; *ohne süße Backwaren; Werte gerundet

KONSUM

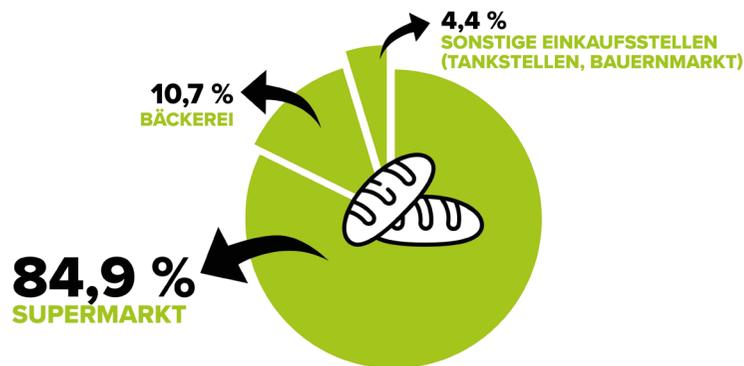
2020 lag der Pro-Kopf-Verbrauch von Brot und Gebäck bei 50,3 kg pro Jahr und ist somit im Vergleich zu 2005 um rund 10 kg gestiegen.

Das Lieblingsgebäck in Österreich ist mit Abstand die Semmel. In einer internationalen Studie wurde erhoben, dass in Österreich 71 % der Backwaren in Form von Brot und Gebäck konsumiert werden, wobei hierzu auch die Semmel oder Toastbrot zählen. Der Rest wird in Form

von 14 % Konditorei & Patisserie (z.B. Apfelstrudel), 11 % Feinbackwaren (z.B. Kipferl) und 4 % Pikantes (z.B. Käsestangerl) konsumiert. Die Kategorisierung ist für den österreichischen Markt nicht gut geeignet, zeigt gleichzeitig aber auch wie unterschiedlich die Zuteilung sein kann. In der österreichischen Bäckerbranche würde man das Kipferl eher zu Brot und Gebäck zählen.

Wo kaufen wir unser Brot und Gebäck

WO WIRD BROT UND GEBÄCK IN ÖSTERREICH GEKAUFT?



Infografik © Land schafft Leben 2021
Zahlen für 2020; Quelle: GfK - Consumer Panel Service

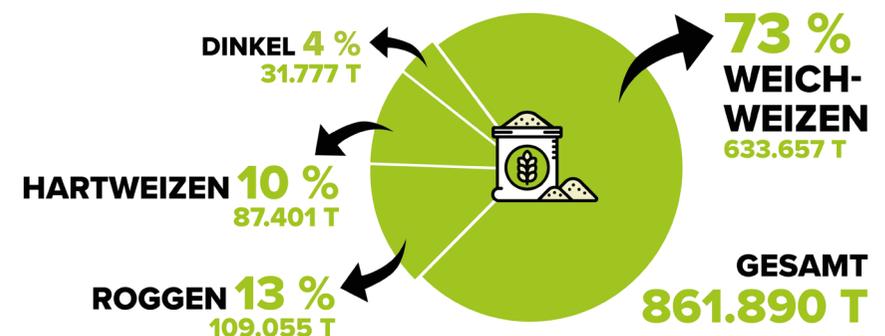
FAKTEN ZUM BROT: ZUTATEN

MEHL

Mehl ist die wichtigste Zutat im Brot. Es ist perfekt dazu geeignet, da es Wasser bindet und ihm dadurch Form gibt. Als Mehl gilt gemäß österreichischem Lebensmittelbuch alles was vermahlen ist, wie z.B. Getreide, Hülsenfrüchte oder Fisch.

Damit sich Mehl zum Backen eignet, müssen ausreichend Klebereiweiße oder sogenannte quellfähige Pentosane enthalten sein. Klassischerweise wird in Österreich Mehl aus Weizen, Roggen oder Dinkel verwendet. Daneben gibt es auch noch Urgetreide wie etwa Einkorn oder Emmer oder Pseudogetreide wie Buchweizen, Amaranth oder Quinoa.

WELCHES GETREIDE WIRD IN ÖSTERREICH VERMAHLEN?



Infografik © Land schafft Leben 2021
Quelle: AMA Marktbericht Getreide und Ölsaaten 2020; Mengenangabe in Tonnen; eigene Prozentrechnung; Werte gerundet

WEIZENMEHL

Der höchste Anteil an verarbeitetem Mehl ist der Weichweizen mit 73 %. Weizen hat ausgezeichnete Backfähigkeiten, da das enthaltene Gluten viel Volumen in Brot und Gebäck bringt. Die Backfähigkeit des Weizens ist abhängig vom Proteingehalt, dieser ist wiederum unter anderem abhängig vom Ernteergebnis sowie der Sorte. In Österreich beschränkt

sich der Anbau von Qualitätsweizen auf bestimmte Gebiete wie z.B. mittleres und östliches Niederösterreich.

ROGGENMEHL

In Österreich wird Roggenmehl im internationalen Vergleich zum Backen sehr viel eingesetzt. Der Anbau in Österreich ist in den letzten Jahren kontinuierlich zurückgegangen und liegt bei rund 42.700 ha. Ein typisches Hausbrot, besteht meistens aus 60 bis 80 % Roggenmehl. Anders als Weizen enthält Roggen wenig Kleberweiß, welches zusätzlich seine Wirkung aufgrund der enthaltenen Pentosanen nicht entfalten kann. Deshalb wird in vielen Bäckereien mit einem Sauerteig gearbeitet.

DINKELMEHL

Dinkel ist eine Kreuzung zwischen Emmer und Weizen. Dinkelmehl eignet sich zum Backen, ist bezüglich der Backfähigkeit dem Weizen unterlegen. Dinkelgebäck wird oftmals nicht zu 100 % aus Dinkelmehl hergestellt, muss allerdings mindestens davon 60 % enthalten.

URGETREIDE

Urgetreidearten wie Einkorn und Emmer liegen im Trend, sind züchterisch wenig bearbeitet und haben sich in der Genetik kaum verändert. Die Teige sind eher weich und benötigen eine Backform. Da sie auch nicht so voluminös werden wie jene aus Weizen, wird Urgetreide gerne mit anderen Mehlen wie Weizenmehl vermischt.

PSEUDOGETREIDE

Pseudogetreide wie Buchweizen, Amarant und Quinoa sind glutenfrei und somit nicht gut backfähig. Daher erfolgt oft eine Beimengung von glutenhaltigen Mehlen wie Weizen- oder Dinkelmehl, sofern es nicht als glutenfrei verkauft wird.

VOLLKORN- ODER WEISSMEHL

Vollkorn bedeutet, dass das ganze Korn vermahlen wurde, unabhängig von der Getreidesorte. Weißmehl, auch als Auszugsmehl bezeichnet, wird hingegen aus dem Inneren des Korns gewonnen. Weißmehl enthält weniger Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, ist jedoch dem Vollkornmehl in seiner Backfähigkeit überlegen.

MEHLTYP

Die Typezahl des Mehls gibt Auskunft über den Schalenanteil im Mehl. Je niedriger die Mehltyp, desto geringer ist der Schalenanteil im Mehl. Mehltyp 480 eignet sich vor allem für feine Backwaren, Type 700 für Brioche und Gebäck. Vollkornmehl trägt keine Typen-Nummer.

SALZ UND BROTGEWÜRZE

Zu den Brotgewürzen zählen neben Salz üblicherweise Kümmel, Koriander, Anis und Fenchel. Hierzulande typische Brote bestehen bis zu 2% aus Brotgewürzen. Historisch bedingt wird im Westen Österreichs mehr Brotgewürz eingesetzt als im Osten. Grund dafür, dürfte der höhere Roggenanteil im Westen sein. Zudem gibt es durchaus auch Brotsorten, denen nur Salz als Gewürz hinzugefügt wird.

SALZ

Salz ist das wichtigste Würzmittel im Brot und beträgt rund 1 % des fertiggebackenen Brotes. So ist Brot in Österreich gesundheitlich betrachtet eine der wichtigsten Salzquellen. Neben dem geschmacklichen Aspekt erfüllt Salz auch wichtige technologische Aufgaben. Es sorgt für eine längere Haltbarkeit und gibt dem Brot Struktur, die beim Backen dabei hilft, eine gut gelockerte Krume auszubilden.

KÜMMEL

Der Geschmack von Kümmel ist aromatisch und leicht brennend. Er wird, ganz oder vermahlen, entweder in den Teig gemischt oder in Form von ganzen Samen als Bestreung genutzt. Die Kümmelpflanze wird ca. 1 Meter hoch. In Österreich findet man sie im oberösterreichischen Zentralraum sowie im Weinviertel (Niederösterreich). Insgesamt wird Kümmel auf rund 670 ha angebaut. In Europa wird er in erster Linie im Baltikum und in Finnland angebaut.

KORIANDER

Koriander ist eine fixe Zutat beim Brotbacken. Koriander riecht würzig-aromatisch und leicht süßlich. Koriander aus Österreich gibt es vor allem in Niederösterreich, allerdings sind die für die Brotproduktion erforderlichen Mengen nicht ausreichend. Er wird in erster Linie aus Osteuropa, vor allem aus Russland und der Ukraine importiert.

ANIS

Anis riecht süß-aromatisch, hat einen würzigen-frischen Geschmack. In Österreich gibt es kaum einen Anbau, nur Anbauversuche in Niederösterreich. Der verwendete Anis im Brot kommt oft aus Syrien und dem Mittelmeerraum.

FENCHEL

Der Fenchel, welcher als Gewürz verwendet wird, unterscheidet sich von der Fenchelknolle, die als Gemüse gegessen wird. Er schmeckt mild-süßlich und würzig. Aus Österreich ist er eine Rarität. Er kommt in erster Linie aus dem Mittelmeerraum und Nordafrika.

TRIEB- UND BACKMITTEL

TRIEBMITTEL

Triebmittel sind Stoffe oder Kombinationen, die das Volumen des Teiges vergrößern, indem sie Gase freisetzen und dadurch zu einer Porenbildung im Brot und Gebäck führen. Es wird unterschieden zwischen biologischen, physikalischen und chemischen Triebmitteln. Backpulver zählt zu den chemischen Backmitteln, welche in erster Linie bei feinen Backwaren eingesetzt wird. In den österreichischen Bäckereien werden vor allem die biologischen Triebmittel Hefe (Germ) und Sauerteig verwendet.

BACKMITTEL

Backmittel sind Mischungen aus Zutaten (Lebensmitteln und Zusatzstoffen), die u.a. dazu dienen Rohstoffqualitäten (z.B. des Mehls) auszugleichen. Häufig eingesetzte Backmittel sind:

Backmalz: Backmalz ist eines der ältesten natürlichen Backmittel, das aus gekeimten Getreidekörnern (z.B. Gerste) gewonnen wird. Es führt bei Backwaren zu einer schönen braunen Krustenfarbe, einem leicht süßlichen Geschmack und zu einer Krumenverbesserung.

Enzyme: Enzyme sind Eiweißmoleküle. Mehle enthalten natürlicherweise eine Reihe wirksamer Enzyme, die das Brot backen ermöglichen. Da die natürliche Enzymausstattung der Mehle oftmals für die erforderliche Teig- und Gebäckqualität nicht ideal ist, werden beim Backen weitere Enzyme zugesetzt. Das Backmittel Backmalz ist auf natürliche Weise enzymreich. Für die Lebensmittelherstellung werden zudem sogenannte technische Enzyme mittels moderner Biotechnologie hergestellt. Technische Enzyme wirken wie kleine Werkzeuge im Teig und haben viele Funktionen: Verbesserung der Krustenbräunung, des Geschmacks und der Formbarkeit des Teiges sowie Erhöhung des Volumens. Bei Backwaren häufig eingesetzte Enzyme sind: Amylasen, Proteasen, Pentosanasen. Da Enzyme während dem Backen ihre Funktion verlieren, müssen sie auf der Zutatenliste nicht deklariert werden. Dadurch ist nicht ersichtlich, ob Enzyme zugesetzt wurden oder nicht.

Emulgatoren: Emulgatoren können nicht mischbare Flüssigkeiten wie etwa Wasser und Fett miteinander verbinden. Natürlicherweise kommen Emulgatoren in Eigelb, Soja oder Raps vor (Lecithine). Bei Backwaren häufig eingesetzte Emulgatoren sind: Lecithine, Mono- und Diglyceride, DAWE (Diacetylweinsäureester). Emulgatoren verbessern die Porung, Textur und Krumenstruktur von Backwaren.

Stabilisatoren: Sie sorgen für mehr Stabilität des Teiges sowie für eine längere Frischhaltung des Brotes. Bei Backwaren wird besonders Guarkernmehl dazu eingesetzt.

Teigsäuerungsmittel: In Teigsäuerungsmitteln stecken meist unterschiedliche Säuren wie Milchsäure, Essigsäure, oder Zitronensäure. Erstere sind auch im Sauerteig enthalten. Teigsäuerungsmittel entstehen durch natürliche Gärungsprozesse und werden mithilfe von Pilzen oder Bakterien hergestellt.

SONSTIGE ZUTATEN

FLÜSSIGKEIT

Wasser: Trinkwasser ist neben Mehl die wichtigste Grundzutat beim Brotbacken.

Milch: In machen Rezepten wird Milch anstatt Wasser verwendet, welches geschmackliche Veränderungen mit sich bringt und Auswirkungen auf die Beschaffenheit des Teiges hat. Das enthaltene Milchfett macht zum Beispiel den Teig dehnbarer und geschmeidiger.

KERNE UND SAMEN

Sonnenblumenkerne: Die kleinen hellen spitz zusammenlaufenden Kerne werden immer wieder gerne für das Backen von Brot und Gebäck verwendet. Die dafür benötigten Speiseblumensonnenblumen werden in Österreich kaum angebaut.

Kürbiskerne: Die Kürbiskerne aus Österreich werden zum Bestreuen als zu dunkel und groß empfunden. Entweder werden diese gehackt oder aus anderen Ländern importiert wie Slowenien, Tschechien oder Ungarn. Die Kürbiskerne können auch aus China kommen, welche den Vorteil haben, dass sie heller sind.

Leinsamen: Leinsamen sind sehr wasseraufnahmefähig und werden daher häufig zuerst in Wasser eingeweicht. Leinsamen werden in Österreich nur in sehr geringen Mengen angebaut und daher in der Regel importiert. Die Ware kommt z.B. aus Indien, Kasachstan oder der Ukraine.

Sesam: Sesam wird wegen seines Geschmacks sehr gerne in der Bäckerei verwendet. Nachdem dieser in Österreich nicht wächst, wird er in erster Linie aus Äthiopien oder Indien importiert.

Mohn: In der Bäckerei wird vor allem Blau- und Graumohn verwendet. Der Anbau in Österreich erfolgt vor allem im Wald- und Mühlviertel. Es wird aber auch auf Ware aus Tschechien zurückgegriffen.

TIERISCHE PRODUKTE:

Butter oder Margarine: Butter wird in der Regel für sehr hochwertige Backwaren verwendet und wird neben Österreich auch aus Deutschland bezogen. Margarine kommt unter anderem bei Plundergebäck zum Einsatz

Käse: Käsestangerl sind besonders beliebt als schneller Snack, aber auch andere Brot- und Gebäcksorten können Käse enthalten.

Eier: Eier werden gerne bei feinen Backwaren eingesetzt, da sie als natürlicher Emulgator unter anderem den Teig plastischer macht und mehr Volumen ins Gebäck bringen. Das Eigelb färbt aufgrund des enthaltenen Carotins die Krume und sorgt so für bessere Optik. Wird eine Backware mit Ei bestrichen, führt dies zu einer stärkeren Bräunung.

FRÜCHTE UND GEMÜSE

Getrocknete Früchte: Fixer Bestandteil des Früchte- oder Kletzenbrotes.

Nüsse: kommen sowohl in pikanten als auch süßen Backwaren

Tomaten: landen oft in getrockneter Form auf oder im Weckerl.

Oliven: die verwendeten Oliven sind in der Regel eingelegt

Kartoffeln: das Kartoffelbrot, muss mindestens zu 10 % aus Kartoffeln bestehen

FAKTEN ZUM BROT: HERSTELLUNG

Brot besteht aus den Grundzutaten Mehl, Trinkwasser, Salz und einem Triebmittel. Je nach Rezept kommen aber andere Zutaten dazu (z.B. Gewürze, Samen, Backmittel).

Der Backprozess in Bäckereien in Österreich läuft, egal ob maschinell oder händisch, relativ ähnlich ab und kann in acht Schritten zusammengefasst werden:

1. Vorbereitung der sauren Vorteige und der nicht sauren Vorteige
2. Wiegen und Mischen der Zutaten
3. Kneten
4. Teigruhe
5. Formen und Wirken
6. Endgare
7. Veredeln
8. Backen oder Tiefkühlen

Der gesamte Prozess wird auch als Teigführung bezeichnet. Man unterscheidet dabei zwischen der direkten und indirekten Teigführung. Während bei der direkten Teigführung keine Vorteige (z.B. Sauerteig) verwendet werden, wird der Teig bei der indirekten Teigführung stufenweise hergestellt. Es gibt also verschiedene Vorteige und einen Hauptteig, welche zu einem Teig zusammengeführt werden. Die Bäckereien verfolgen in Puncto Teigführung je nach Produkt unterschiedliche Philosophien.

SCHRITT 1: VORBEREITUNG VORTEIGE

Saure Vorteige sind Teige, die hauptsächlich aus Getreideerzeugnissen, Wasser und einem Triebmittel bestehen. Sie können auch Salz enthalten. Ein typischer Vorteig ist der Sauerteig, der Triebmittel und Vorteig in einem ist.

Nicht saure Vorteige bestehen aus wasseraufnahmefähigen Zutaten wie etwa Mehl, Schrot, Getreidekörnern oder Samen. Damit diese Zutaten

dem Teig keine Feuchtigkeit entziehen, sondern im Gegenteil mehr Feuchtigkeit in das Brot hineinbringen und es so saftiger und länger haltbar machen, werden die Zutaten mit Wasser aufbereitet.

SCHRITT 2: WIEGEN UND MISCHEN DER ZUTATEN

Im nächsten Schritt treffen alle Zutaten für den Teig zum ersten Mal aufeinander. Wichtig beim Mischen ist die **genaue Berechnung der Menge** der Zutaten nach Rezept. Daneben spielt auch die **Temperatur** der Zutaten eine entscheidende Rolle. Manche Zutaten (z.B. Hefe, Zucker, Salz) werden schon vor dem Mischen einzeln in Wasser aufgelöst, damit sie sich besser im Teig verteilen. Das Wiegen und Mischen der Zutaten erfolgt maschinell.

SCHRITT 3: TEIG KNETEN

Das Kneten dient der Strukturgebung und der Ausbildung des Klebernetzwerkes im Teig und erfolgt in der Regel maschinell. Sinn des Knetens ist die Verbindung der festen und flüssigen Zutaten miteinander, damit ein gleichmäßiger Teig entsteht. Dabei spielt das Gluten eine besondere Rolle. Gluten, auch Klebereiweiß genannt, ist im Mehl in Form von Glutenin und Gliadin enthalten. Während des Knetvorgangs verbinden sich die beiden Stoffe und sorgen für Volumen in Brot und Gebäck.

SCHRITT 4: TEIGRUHE

Der Teig braucht nach dem Knetvorgang Zeit zum Entspannen. Auch Mehlpartikel, die sich noch nicht vollständig mit Wasser vollgesogen haben, haben während der Teigruhe noch Zeit, übrige Flüssigkeit in sich aufzunehmen. Die Hefe- und Sauerteiggärung entwickelt sich und Gär-gase im Teig bilden sich. Der Teig reift und er nimmt an Volumen zu. Die Dauer der Teigruhe kann von Minuten bis Tagen dauern und ist abhängig von verschiedenen Faktoren.

SCHRITT 5: WIRKEN UND FORMEN

Der Prozess der Brotherstellung nimmt nun Form an. Im ersten Schritt wird der Teig je nach Brot- oder Gebäcksorte in gleichmäßig große Stücke geteilt und ausgewogen. Anschließend wird der Teig gewirkt, also geformt, was zu den wichtigsten handwerklichen Fähigkeiten des Bäckerhandwerks zählt, sofern es nicht maschinell passiert.

Man unterscheidet dabei zwischen „Rundwirken“ und „Langwirken“. Danach ruht der Teig nochmals ein paar Minuten, bevor er in seine endgültige Form gebracht wird. Das kann entweder maschinell oder händisch erfolgen.

SCHRITT 6: ENDGARE

Es folgt die letzte Ruhephase der geformten Teiglinge. In dieser Phase nehmen sie an Volumen zu. Je nach Teig dauert die Endgare Minuten bis Stunden.

SCHRITT 7: VEREDELN

Manchen Brot- und Gebäcksorten werden vor dem Backen noch veredelt. Eine einfache Form der Veredelung ist das Besprühen mit Wasser, dass den Backwaren Glanz und Bräune verleiht. Weitere Möglichkeiten sind das Bestreuen mit anderen Zutaten (z.B. mit Mohn, Käse, Nüsse), das Tauchen in Natronlauge (Laugengebäck) oder das Schneiden und Stupfen (z.B. Pinzen).

SCHRITT 8: BACKEN ODER TIEFKÜHLEN

Es gibt mehrere Wege, die der Teigling nach der Herstellung gehen kann.

Schockfrosten oder Tiefkühlen: Um Teiglinge haltbar zu machen, werden sie entweder bei etwa -18 °C tiefgekühlt oder bei etwa -30 °C schockgefrostet. Die tiefgekühlten Teiglinge werden anschließend zum Ausgabeort geliefert und vor Ort gebacken.

Halbbacken: Beim Halbbacken wird das Brot oder Gebäck zu mindestens 50 Prozent oder darüber hinaus gebacken. Die halbgebackenen Produkte werden anschließend zum Ausgabeort geliefert und vor Ort fertig gebacken.

Halbbacken und Tiefkühlen: Halbgebackenes Brot kann anschließend auch tiefgekühlt werden. So wird die Haltbarkeit vom Brot oder Gebäck verlängert und beim Aufbacken wird relativ wenig Zeit benötigt.

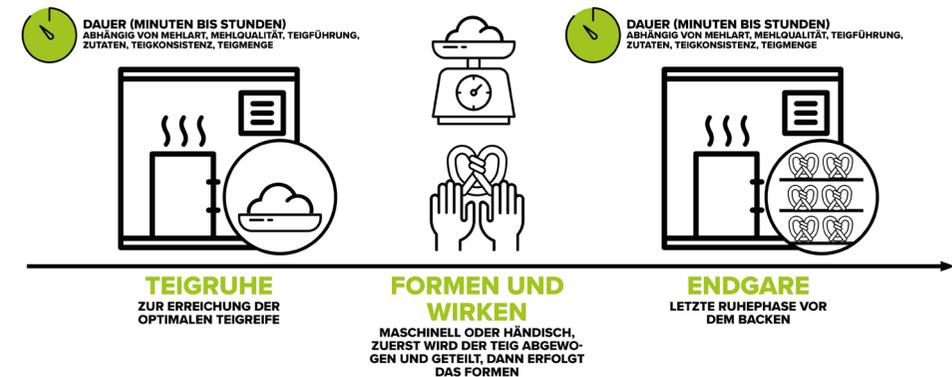
Backen: Brot und Gebäck, das für den Verkauf in der Bäckerei bestimmt ist, wird direkt vor Ort gebacken. Kleine Gebäcke wie etwa Semmeln verbringen zum Beispiel in der Regel weniger Zeit im Backofen als große Brotlaibe. Damit Brot knusprig wird, erfolgt häufig eine sogenannte Schwadengabe, indem Wasserdampf in den Ofen geführt wird.

SO WIRD BROT GEMACHT

SCHRITT 1-3: VORBEREITEN, MISCHEN, KNETEN



SCHRITT 4-6: TEIGRUHE, FORMEN, GAREN



SCHRITT 7-8: VEREDELN, BACKEN/TIEFKÜHLEN



FAKTEN ZUM BROT: UNTERSCHIEDUNG IM REGAL UND TIPPS

UNTERSCHIEDUNG IM REGAL

WIE KANN MAN BROT IM REGAL UNTERSCHIEDEN?

Die Brot-Welt von heute ist so bunt und vielfältig, dass sie schon fast wieder unübersichtlich ist. Doch gibt es einige Merkmale, die die unterschiedlichen Brotsorten voneinander abgrenzen. Eine der bekanntesten Brotsorten in Österreich ist das Roggenbrot, das Österreich den Ruf als „Roggennation“ beschert hat. Daneben gibt es noch Weizenbrot, Mischbrot, Vollkornbrot. Ähnlich wie in der Bierbranche mit ihren Kreativbieren, gibt es auch in der Bäckereibranche eine Menge an einfallsreich hergestellten Broten. Diese unterscheiden sich durch die Art der Herstellung oder heben sich durch besondere Zutatenmischungen hervor.

ROGGENBROT

Roggenbrot erkennt man an seiner leicht gräulich-bräunlichen Farbe. Wie grau oder braun das Roggenbrot tatsächlich ist, hängt jedoch vom Mehltyp und davon ab, ob Backmittel wie etwa Backmalz verwendet wurden.

Damit ein Roggenbrot im Handel als solches bezeichnet werden darf, reicht ein wenig Roggenmehl nicht aus. Hier die Zutaten von Roggenbrot: Bei Roggenbrot müssen mindestens 90 % der Mehle und Schrote aus Roggen bestehen. Die restlichen 10 % können sich zum Beispiel aus Weizen- oder Dinkelmehl zusammensetzen. Täuschungen sind also auch ohne Blick auf die Zutatenliste ausgeschlossen, solange das Brot als Roggenbrot ausgelobt ist.

WEIZENBROT

Man erkennt das Weizenbrot an seiner typischen hellen Farbe, weshalb es auch als Weißbrot bezeichnet wird. Seine typischen Vertreter sind das Baguette, der Sandwichwecken, das Toastbrot oder das Fladenbrot.

Damit Weißbrot als solches bezeichnet werden darf, muss die verwendete Menge an Mehl zu 90 % aus Weizen bestehen. Die übrigen 10 % können zum Beispiel Roggenmehl sein.

DINKELBROT

Der Image-Schaden des Weizens hat dem Dinkel in den letzten Jahren in Österreich zu neuen Fans verholfen. So schafft es das Dinkelbrot langsam aus der Nische. Dinkel ist wie Weizen eine Getreidesorte und ist aus der Kreuzung zwischen Emmer und Weizen entstanden. Dinkelbrot muss laut dem österreichischen Lebensmittelbuch diese Zutaten beinhalten: Beim Dinkelbrot müssen mindestens 60 % der Mehle und Schrote aus Dinkelweizen bestehen. Der Rest darf sich aus anderen Mehlen und Schroten zusammensetzen.

MISCHBROT

Viele kennen das Mischbrot vom Einkauf als Hausbrot oder Schwarzbrot. Das Mischbrot ist - ganz dem Namen nach - eine Mischung unterschiedlicher Mehlsorten. Die Mischung ist dabei nicht immer gleich, sondern kann grob in zwei Typen unterschieden werden:

- **Roggenmischbrot** besteht zu mehr als 50 % aus Roggenmehlen verschiedener Typen. Darüber hinaus darf es noch andere Mehlsorten enthalten.
- **Weizenmischbrot** besteht zu mehr als 50 % aus Weizenmehlen verschiedener Typen. Darüber hinaus darf es noch andere Mehlsorten enthalten.

VOLLKORNBROT

Vollkornbrot ist relativ dunkel und wird aus ganzen Getreidekörnern, Vollschat oder Vollkornmehl hergestellt. Vollkorn beschreibt dabei keine eigene Getreidesorte, sondern eine Art der Verarbeitung. Für die Herstellung von Vollkornmehl wird entweder das gesamte Getreidekorn inklusive der Schale und des Keimlings vermahlen oder das Getreide zunächst in seine Bestandteile Mehlkörper, Schale und Keimling, zerlegt, separat vermahlen und dann wieder zusammengemischt.

Beim Vollkornbrot muss der Anteil an Vollkornmehl bei mindestens 90 % liegen, damit das Brot auch tatsächlich als Vollkornbrot bezeichnet werden darf. Die übrigen 10 % können sich aus anderen Mehlsorten zusammensetzen.

WEITERE BROTSORTEN

Daneben findet man im Regal noch eine Reihe weiterer Brotsorten, wie z. B.:

- Land- und Bauernbrot
- Grahambrot (auch als Grahamweckerl)
- Vital- und Wellnessbrot
- Kletzen- und Früchtebrot
- Holzofenbrot
- Knäckebrötchen
- „Low-Carb“-Brot
- Krustenbrot
- Toastbrot
- Glutenfreies Brot

WIE KANN MAN GEBÄCK IM REGAL UNTERSCHIEDEN?

Gebäck ist nicht nur optisch, sondern in Österreich vor allem auch namenstechnisch schwierig zu unterscheiden. Ein Mohnflesserl kann in einem anderen Bundesland zum Beispiel schon mal zum Mohnstriezerl werden. Doch gibt es auch Gebäcksorten, deren Namen nicht so stark variieren wie etwa die Semmel oder der Kornspitz. Laut dem österreichischen Lebensmittelbuch kann man Gebäck ganz grob in Weißgebäck und „Gebäcksorten mit besonderer Bezeichnung“ unterscheiden. Zu Weißgebäck zählen dabei alle Gebäcke, bei denen sich das Mehl zu 90 % aus Weizenmehl zusammensetzt. Gebäcksorten mit besonderer Bezeichnung umfassen jedes Gebäck, das kein Weißgebäck ist. Um Licht in den Gebäcks-Dschungel zu bringen, sind die typischsten Gebäcksorten in Österreich hier aufgelistet.

KAISERSEMMELE

Die Kaisersemmel ist vor allem in Bayern und Österreich weit verbreitet. Eine typische Semmel erkennt man daran, dass sie hell ist und ihr typisches fünfteiliges sternförmiges Muster trägt.

Wird sie als „Kaisersemmel“ ausgewiesen, wurde sie in der Regel maschinell hergestellt.

Die „ideale“ Semmel hat eine dünne Kruste und eine saftige Krume. Außerdem sollte sie „eine mittlere Porung“ haben. Das bedeutet, dass sie nicht aufgeblasen sein sollte, also, dass beim Biss in die Semmel gleich große Luftkammern zum Vorschein kommen. Viel besser ist es hingegen, wenn die Semmel mittelgroße Poren aufweist. Anders als die meisten anderen Gebäcksorten, muss die Semmel übrigens ein Mindestgewicht aufweisen. Dieses liegt bei 46 g pro Semmel.

KORNSPITZ

Nicht zu dunkel, nicht zu hell. Ein typischer Kornspitz ist beinahe karamellfarben und länglich geformt. Seine typische Farbe bekommt er durch geröstetes Malzmehl. Dieses sorgt außerdem für den typischen süßlichen malzigen Geschmack. Zum Großteil besteht der Kornspitz aber aus Weizenauszugsmehl, also sehr hellem Weizenmehl. Hinzu kommen Weizenschrot, Roggenschrot, Weizenkleie, Sojaschrot und Weizenmalzschrot. So kommt der Kornspitz zu einem höheren Ballaststoffgehalt.

WELCHES GEBÄCK NOCH IM REGAL ZU FINDEN IST

Daneben findet man im Regal noch eine Reihe weiterer Gebäcksorten, wie z. B.:

- Wiener Kaiser- oder Handsemmel
- Salzstangerl
- Laugengebäck
- Mohnweckerl
- Vinschgerl
- Jourgebäck (= Kleingebäck)
- Kipferl

BIO-BROT UND -GEBÄCK

Was ein Brot oder Gebäck zur Bio-Ware macht, bestimmt die EU-Bio-Verordnung. Diese besagt, dass mindestens 95 % der landwirtschaftlichen Zutaten aus biologischer Landwirtschaft sein müssen. Fachleute nennen das auch die „5 %-Regel“. Ist zum Beispiel nicht genügend Bio-Hefe oder Bio-Brotgewürz verfügbar, dürfen die Bäckereien auf konven-

tionelle Hefe zurückgreifen, solange der Anteil, bezogen auf das Gesamtgewicht, nicht über 5 % liegt. Dabei werden alle nicht-biologisch hergestellten Komponenten zusammengerechnet. Gemischt werden darf jedoch nicht: Wird für die Herstellung für ein Bio-Brot zum Beispiel Guarkernmehl verwendet, darf kein konventionelles Guarkernmehl zum Bio-Guarkernmehl gemischt werden. Für die übrigen Zutaten wie etwa Aromastoffe, Enzyme oder Mikronährstoffe gilt, dass sie nur dann zum Einsatz kommen dürfen, wenn sie für Bio zugelassen sind.

AUS GEBÄCK WERDEN SEMMELBRÖSEL UND -WÜRFEL

Semmelbrösel aus dem Supermarkt werden aus harten trockenen Semmeln und generell aus Weißgebäck hergestellt. Dabei gelten für die Bäckereien folgende Regeln: Das Gebäck darf den Konsumentinnen und Konsumenten nicht zugänglich gewesen sein oder muss einwandfrei sein und sich noch in der Originalverpackung befinden. Darüber hinaus backen die Bäckereien auch Semmeln, die speziell für die Herstellung von Semmelbröseln oder Semmelwürfeln gedacht sind. Bei den Bröseln können auch Brote gemischt werden, solange dies auf der Verpackung angeführt wird. Zum Beispiel gibt es auch „Schwarzbrotbrösel“ und „Vollkornbrösel“. Semmelwürfel werden in der Regel traditionell aus Kaisersemmeln hergestellt. Denn Semmeln haben einen hohen Krustenanteil und eignen sich daher hervorragend für die Herstellung von Semmelwürfeln.

In der Regel werden zuerst immer mehr Semmelwürfel hergestellt, denn hat man zu viele von ihnen, können die Bäckereien noch immer Semmelbrösel aus ihnen herstellen. Die Verarbeitung der Semmeln und anderen Gebäcke ist nicht nur kulinarisch sinnvoll, sondern ist auch eine gute Möglichkeit, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

IST DUNKLES GEBÄCK IMMER VOLLKORN?

Die Farbe des Brotes oder des Gebäcks ist kein eindeutiges Indiz dafür, dass es sich um Vollkornbrot handelt. Auch Kerne auf dem Gebäck bedeuten nicht automatisch, dass es sich um Vollkornbrot oder -gebäck handelt. Sicher ist nur: Wo Vollkorn draufsteht, muss zumindest zu 90 % Vollkorn drin sein. Das gilt für Brot und Gebäck.

Ein Beispiel für eine „färbende“ Zutat ist geröstetes Malz. Es sorgt für

eine dunklere Farbe des Brotes und täuscht einen höheren Roggen- oder Vollkornmehlanteil vor. Gleichzeitig ist Malz aber auch ein Backmittel und wird nicht nur aufgrund seiner färbenden Eigenschaften, sondern auch aufgrund seines süßlichen Geschmacks und seiner Röstaromen eingesetzt. Bei Brioche kann übrigens Curcuma zum Einsatz kommen, um einen höheren Eianteil vorzutäuschen.

KENNZEICHNUNG VON BROT UND GEBÄCK

Brot ist ein verarbeitetes Produkt, das immer wieder aufgrund fehlender Transparenz kritisiert wird. Was genau gekennzeichnet werden muss, hängt unter anderem davon ab, ob das Produkt verpackt ist oder nicht:

- **Verpacktes Brot** und Gebäck muss eine komplette Zutatenliste inklusive Allergene aufweisen mit allen Backmitteln, die für die Herstellung verwendet wurden. Sogenannte Verarbeitungshilfsstoffe müssen derzeit nicht deklariert werden.
- **Unverpacktes Brot** muss hingegen nur – auf Nachfrage - auf allergene Zutaten wie etwa Gluten oder Soja aufmerksam machen. Dies kann schriftlich oder – wie zum Beispiel bei einem Bauernmarktstand – auch mündlich passieren. Andere Zutaten müssen bei unverpacktem Brot nicht gekennzeichnet werden, können jedoch freiwillig angegeben werden.

Nicht gekennzeichnet werden müssen zugesetzte Enzyme, die Herkunft der Rohstoffe sowie der Aufbackprozess bei als frisch vermarkteten Broten und Gebäcken im Supermarkt.

GÜTESIEGEL

Brot und Gebäck kann mit einem Rot-Weiß-Rotem AMA-Gütesiegel, dem AMA-Bio-Siegel, dem EU-Bio-Siegel, dem Bio-Austria-Siegel, dem V-Label (vegetarisch oder vegan) oder dem Glutenfrei-Symbol gekennzeichnet sein.

GLUTENFREI-SYMBOL

Glutenfreie Produkte kann man anhand eines Logos mit einem durchgestrichenen Ährensymbol erkennen. Glutenfrei bedeutet dabei nicht nur „frei von Weizen“, sondern bezieht sich auf alle glutenhaltigen Mehle.

Denn neben Weizen erhalten auch Dinkel und Urgetreide Gluten. Das Logo ist patentrechtlich geschützt und wird von den nationalen Zöliakie-Gesellschaften in Form eines Lizenzvertrages an Firmen vergeben, wenn diese die Produktionsstandards des europäischen Verbands der Zöliakie-Gesellschaften erfüllen. Glutenfrei-Symbole stellen eine wichtige Orientierungshilfe für Menschen mit Zöliakie oder Weizensensitivität dar.

TIPPS IN DER KÜCHE

WIE LAGERT MAN BROT UND GEBÄCK RICHTIG?

Wie lange Brot und Gebäck haltbar sind, hängt mit der richtigen Lagerung zusammen. Will man das Brot richtig aufbewahren und innerhalb der nächsten Tage verwenden, eignen sich folgende Aufbewahrungsorte: Holzdose, Tontopf bzw. Römertopf oder Leinensackerl.

Das Plastiksackerl eignet sich nicht, da das Brot darin zu schwitzen beginnt und sich schneller Schimmel bildet. Ein gängiger Fehler ist die Lagerung im Kühlschrank. Im Kühlschrank bildet sich zwar nicht so leicht Schimmel am Brot, doch führen die kühlen Temperaturen dazu, dass das Brot schnell altbacken schmeckt.

DARF ICH BROT MIT ABGELAUFENEM MHD NOCH ESSEN?

Wie auch bei anderen Lebensmitteln gilt: Betasten, schnuppern und dem eigenen Blick vertrauen. Ein Brot mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum kann bereits ungenießbar sein oder auch noch problemlos verzehrbar sein. Im Zweifelsfall sollte man das Brot jedoch besser entsorgen.

Ist das Brot oder Gebäck trocken und hart geworden, kann man es aber trotzdem noch problemlos essen. Aus trockenem Brot und Gebäck lassen sich nämlich wunderbare Rezepte zaubern.

MUSS MAN SCHIMMELIGES BROT WEGWERFEN?

Leider muss man Brot mit Schimmel sofort entsorgen. Die Schimmelsporen befinden sich nämlich oft nicht nur an einer Stelle. Sie können sich bereits im gesamten Lebensmittel ausgebreitet haben, ohne mit dem freien Auge erkennbar zu sein. Sichtbar sind nur die weiß-grün-blauen Schimmelflecken an der Oberfläche. Obwohl diese farblich auch recht hübsch sein können, sollte man sie trotzdem besser nicht verspeisen.

Wer häufig schimmeliges Brot zu sich nimmt, hat ein höheres Risiko an Krebs zu erkranken oder das Erbgut zu schädigen. Auch Nieren- oder Leberschäden können langfristige Folge sein. Um also ganz sicher alle Schimmelsporen loszuwerden, sollte man am besten nach Entsorgen des Brotes auch noch die Brotdose sorgfältig mit Essig reinigen.

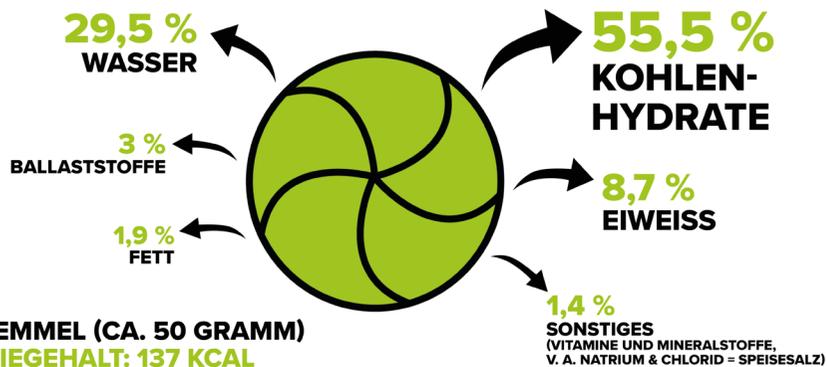
ALTES BROT VERWERTEN

Wer kennt es nicht? Das Weckerl ist so „knusprig“, dass man sich beinahe die Zähne ausbeißt und das Brot ähnelt in der Konsistenz eher einem Stück Holz. Altes hart gewordenes Brot und Gebäck wandert somit oft in den Müll, anstatt noch verwertet zu werden. Dabei gibt es einfache Rezepte, um aus altem Brot noch Köstlichkeiten zu zaubern wie etwa Brotauflauf, Scheiterhaufen oder simpel und einfach: Semmelknödel!

FAKTEN ZUM BROT: ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

INHALTSSTOFFE

DIE INNEREN WERTE EINER SEMMEL



Infografik © Land schafft Leben 2021 Die Nährwerte können je nach Hersteller und Zutaten abweichen
Quelle: Elmadafa et al. (2020): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle; BMASGK (2017): Österreichisches Lebensmittelbuch, Kapitel B18 - Backerzeugnisse

KOHLLENHYDRATE

Neben Fetten und Proteinen ergeben Kohlenhydrate den mengenmäßig wichtigsten Bestandteil der drei Makronährstoffe (=Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß).

Die in Getreideprodukten wie Brot enthaltenen komplexen, beziehungsweise langkettigen Kohlenhydrate (wie etwa Stärke) werden vom Körper nur langsam aufgenommen und lassen den Blutzucker damit nicht zu schnell ansteigen. Auf diese Weise sorgen sie für eine bessere und länger anhaltende Sättigung als einfache bzw. kurzkettige Kohlenhydrate wie etwa Traubenzucker. Ebenso wirken sie sich positiv auf den Cholesterinspiegel und die Verdauung aus. Zusammen mit Ballaststoffen leisten komplexe Kohlenhydrate damit einen wertvollen Beitrag zur Verminderung des Risikos für Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen sowie Herz-Kreislauf-Krankheiten.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sind nicht oder nur teilweise verdauliche Bestandteile, die zur Darmgesundheit beitragen. Besonders ballaststoffreich ist Vollkornbrot. Wenige Ballaststoffe enthält hingegen Weißbrot. Brot und Gebäck enthalten zwei Formen von Ballaststoffen: lösliche und unlösliche.

Lösliche Ballaststoffe lösen sich – ganz dem Namen nach – in Wasser auf. Typische Vertreter im Brot sind Beta-Glukane aus Getreide (wie etwa im Hafer), Schleimstoffe aus Lein- oder Flohsamen oder Pflanzengummis aus Johannisbrot- und Guarkernmehl.

Unlösliche Ballaststoffe saugen sich mit Wasser an. Im Vollkornbrot kommen sie zum Beispiel in Form von Zellulose, Hemizellulose oder sogenannten Ligninen vor. Letztere sind Teil der Getreideschalen oder auch von Leinsamen.

PROTEINE

Brot ist zwar nicht so eiweißhaltig wie etwa Milch oder Fleisch, deckt jedoch bei vielen Menschen einen Teil des täglichen Eiweißbedarfs. Besonders eiweißhaltig ist sogenanntes Eiweißbrot, da es viele eiweißreiche Zutaten wie Kerne, Samen, Sojamehl oder Sojaschrot enthält.

Eiweißbrot wird häufig auch „Fitnessbrot“ oder „Low-Carb-Brot“ genannt. Es ist vor allem bei ernährungsbewussten Menschen beliebt. Eiweißbrot enthält mit durchschnittlich 20 Prozent Eiweiß-Anteil etwa 10 Prozent mehr Eiweiß als herkömmliches Brot. Dieser hohe Anteil wird zum Beispiel durch die Zugabe von Saaten und eiweißreichen Mehlen wie etwa Mehlen aus Soja und Lupinen erreicht. Diese Zutaten bringen nicht nur mehr Eiweiß ins Brot, sondern erhöhen zudem den Fettanteil. Das Eiweißbrot entstammt ursprünglich dem „Schlank-im-Schlaf-Prinzip“ nach Dr. Pape. Dieses beinhaltet den abendlichen weitgehenden Verzicht auf Kohlenhydrate, um den Insulinspiegel niedrig zu halten und so die nächtliche Fettverbrennung zu fördern.

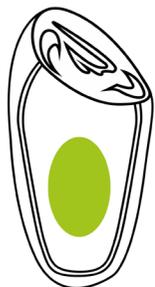
VITAMINE UND MINERALSTOFFE IM BROT

Brot ist reich an **Vitaminen der B-Gruppe** sowie **Mineralstoffen** wie **Magnesium, Eisen und Zink**:

Die Vitamine der B-Gruppe übernehmen im Allgemeinen eine Vielzahl von unterschiedlichen Funktionen im Stoffwechsel sowie im Nervensystem. **Magnesium** spielt vor allem im Energiestoffwechsel und für die Gesundheit von Muskeln, Nerven und Knochen eine wichtige Rolle. **Eisen** ist als Bestandteil der roten Blutkörperchen am Sauerstofftransport beteiligt. Ebenso wichtig ist Eisen für die Blutbildung und unser Immunsystem. Letzteres wird auch durch Zink gestärkt, das nebenbei zentral für den Abbau von Nährstoffen ist und einen Bestandteil von Enzymen bildet.

Der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen wird maßgeblich durch den Ausmahlungsgrad des Mehls bestimmt. Der Ausmahlungsgrad bezeichnet den Gewichtsanteil des beim Vermahlen von Getreide anfallenden Mehles. Vollkornmehl hat, nachdem das ganze Korn vermahlen wird, daher einen Ausmahlungsgrad von 98-100 Prozent und enthält am meisten Vitamine und Mineralstoffe.

GANZES GETREIDEKORN FÜR VOLLKORNMEHL



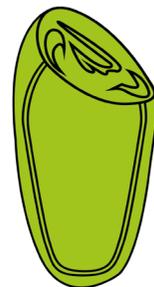
**WEIZENMEHL
TYP 480**
AUSMAHLUNGSGRAD BIS ZU
65 %



**WEIZENMEHL
TYP 700**
AUSMAHLUNGSGRAD BIS ZU
75 %



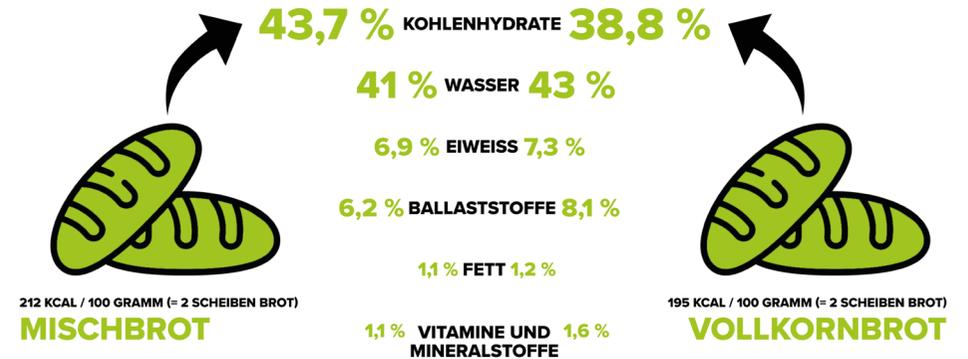
**WEIZENMEHL
TYP 1600**
AUSMAHLUNGSGRAD BIS ZU
85 %



**VOLLKORN-
MEHL**
AUSMAHLUNGSGRAD CA.
98 %

Infografik © Land schafft Leben 2021
schematische Darstellung eines Getreidekorns im Querschnitt; Quelle: modifiziert nach Richemont Fachschule; eigene Darstellung

INHALTSSTOFFE VON BROT IM VERGLEICH



Infografik © Land schafft Leben 2021 Die Nährwerte können je nach Hersteller und Zutaten abweichen
Elmadfa et al. (2020): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle (anhand Roggenmischbrot und Vollkornbrot);
BMASGK (2017): Österreichisches Lebensmittelbuch, Kapitel B18 - Backerzeugnisse

Hier ein Vergleich zwischen den Nährstoffgehalten von Misch- und Vollkornbrot. Vollkornbrot, das aus den ganzen vermahlenden Körnern besteht, enthält in der Regel mehr Eiweiß, mehr Ballaststoffe sowie auch mehr Mineralstoffe.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Brot und Gebäck sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, die unsere Gesundheit bereichern können. Unter dem Begriff „Sekundäre Pflanzenstoffe“ werden Substanzen sehr unterschiedlicher Struktur verstanden. Diese sind zwar nach bisherigen Erkenntnissen für den Menschen nicht lebensnotwendig, nehmen jedoch Einfluss auf viele wichtige Stoffwechselprozesse.

Ein sekundärer Nährstoff ist die **Phytinsäure**: Phytinsäure kommt vor allem in Vollkornbroten vor und wird auch als Anti-Nährstoff bezeichnet. Denn die Phytinsäure hemmt die Aufnahme von Nährstoffen wie Eisen und Zink. Sie hat jedoch einen natürlichen Gegenspieler: Die Phytase. Wird der Teig lange geführt, kann sie die Phytinsäure spalten.

SALZ

Salz ist eine Grundzutat von Brot. In der Regel nehmen wir in Österreich sogar einen großen Anteil an Salz über Brot auf. Das kann zum Problem

werden: Denn Konsumentinnen und Konsumenten können den Anteil an Salz im Brot – sofern sie es nicht selbst backen – nicht selbst bestimmen. Der Tagesbedarf an Salz liegt bei maximal 5 bis 6 g. Mittlerweile liegt der Salzkonsum laut Aussagen der Europäischen Kommission zwischen 7 und 12 g. Aus diesem Grund gibt es Überlegungen den Salzanteil im Brot zu reduzieren:

Bäckereien verwenden zum Beispiel ganze Salzkristalle am Gebäck und reduzieren den Salzanteil im Teig. Denn Salzkristalle werden intensiver wahrgenommen. Andere Möglichkeiten sind Salz-Ersatzstoffe und sogenannte Salzigiditätsverstärker. Diese haben sich jedoch noch nicht bewährt.

BROTGEWÜRZE

Brotgewürze machen Brot bekömmlicher. Besonders wohltuend wirken sie durch ihre anregende Tätigkeit auf die Verdauungsdrüsen. Die schleimlösende Wirkung dieser Gewürze leistet zudem auch bei verschleimten Atemwegen wie etwa bei Bronchitis gute Dienste.

WEITERE ZUTATEN & INHALTSSTOFFE

SAUERTEIG

Beim Sauerteig handelt es sich um einen Teig aus Mehl (traditionell meist Roggenmehl) und Wasser, der durch Milchsäure angesäuert wird. Dieser liefert gesundheitliche Vorteile: Das Brot wird bekömmlicher, Sauerteig reduziert den Anti-Nährstoff Phytin, der Blutzucker steigt durch die enthaltenen Milch- und Essigsäuren nicht zu schnell an, man benötigt weniger Salz (denn Sauerteig hat bereits einen würzigen Eigengeschmack) und Sauerteig ist gut für das Mikrobiom.

ZUSATZSTOFFE

Zusatzstoffe im Brot machen es weicher, den Teig geschmeidiger und das Brot länger haltbar. Hier ein paar Beispiele:

Weizenkleber: Hierbei handelt es sich um einen natürlichen Baustein des Getreidekorns. Weizenkleber sind natürliche Eiweiße und sind für Menschen, die Gluten gut vertragen unbedenklich.

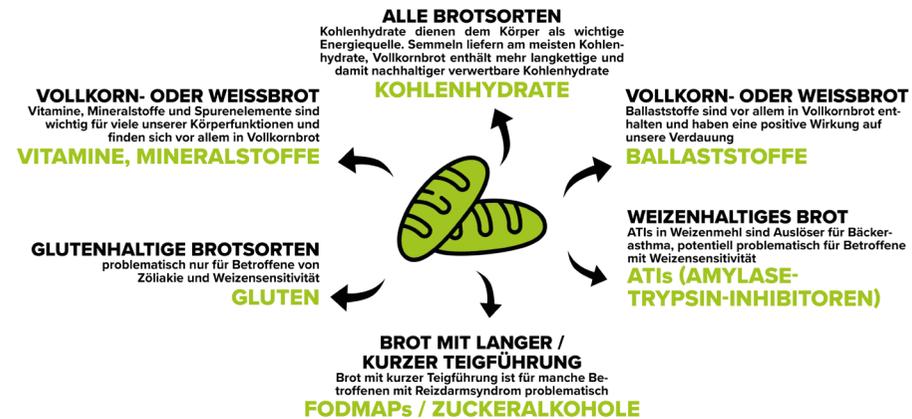
Enzyme: Eine gesundheitliche Unbedenklichkeit von Enzymen kann nach derzeitigem Wissenstand nicht sicher bestätigt werden. Dennoch gab es bislang keine wissenschaftlichen Hinweise auf gesundheitliche Nachteile. Dies könnte zum einen daran liegen, dass sie nur in sehr geringen Mengen zum Einsatz kommen. Zudem werden sie beim Backen inaktiviert.

GLUTEN

Auch beim Genuss von Brot kann es zu Unverträglichkeiten und Allergien kommen. Eine bedeutende davon ist die Glutenunverträglichkeit, auch bekannt als Zöliakie. Daneben gibt es noch die Weizenallergie sowie die Weizensensitivität. Für diese Gruppen kann Gluten im Brot zur Gefahr werden: Denn Gluten kommt zum Beispiel in Weizenbrot, Dinkelbrot oder auch Roggenbrot vor. Daher gibt es auch glutenfreies Brot, welches in den verschiedensten Varianten angeboten wird. Wichtig ist die Kennzeichnung:

- Steht auf der Verpackung „glutenfrei“ bedeutet das, dass der Glutengehalt bei unter 20 mg/kg liegt.
- Werden Lebensmittel mit einem „sehr geringen Glutengehalt“ ausgewiesen, sind sie von Natur aus glutenfrei oder ihnen wurde das Gluten entfernt. Lebensmittel mit sehr geringem Glutengehalt dürfen einen Glutengehalt von über 20, jedoch unterhalb unterhalb 100 mg/kg aufweisen.
- Logo „Glutenfreie Lebensmittel“: Weltweit werden glutenfreie Lebensmittel mit dem patentrechtlich geschützten „Glutenfrei-Symbol“ gekennzeichnet.

WELCHES BROT IST GUT FÜR MICH?



Infografik © Land schafft Leben 2021
*vereinfachte Darstellung; Quelle: eigene Darstellung

FODMAPS

FODMAPs (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosachcharide und Polyole) sind oft in relativ großen Mengen im Brot enthalten und sind für Reizdarm-Patientinnen und -Patienten meist schwer oder nicht verdaulich. Sie kommen somit unverdaut über den Dünndarm in den Dickdarm, wo sie von Bakterien fermentiert werden. Dabei hierbei entstehen blähende Gase wie Wasserstoff und Methan. Diese führen bei vielen Reizdarm-Patientinnen und -Patienten zu Schmerzen im Darm.

Reduktion der FODMAPs:

- Lange Teigführung (längere Teigruhe)
- Verwendung von Vorteigen wie z. B. Sauerteig
- Zufügen von FODMAP-armen Getreidesorten wie Mais, Reis, Quinoa, Teff, Buchweizen und auch Hirse.

SCHÄDLICHE RÜCKSTÄNDE

Acrylamid: Dieser Stoff entsteht beim Backen, Braten und Grillen oder Frittieren aus der Aminosäure Asparagin und Zuckern wie Glukose und Fruktose als ein Nebenprodukt von Bräunungsreaktionen. Dies geschieht etwa bei der Herstellung von Pommes Frites, Knäckebrot, Keksen oder geröstetem Toast und Fladenbrot. Verglichen mit Kartoffelprodukten ist der Acrylamid-Anteil bei klassischem Brot jedoch deutlich geringer.

Aluminium im Laugengebäck: Bei der Herstellung von Laugengebäck kann es aus technologischen Gründen zu einer Anreicherung von Aluminium bis auf das Zehnfache des natürlichen Gehalts kommen. Genauer löst sich hier beim Backen durch die Eigenschaften der verwendeten Natronlauge Aluminium aus Alublechen. Dies geschieht vor allem dann, wenn die Bleche mit den Teiglingen in Natronlauge getaucht werden. Erwachsenen wird daher eine Menge von maximal 5 Stück Laugengebäck pro Woche empfohlen.

WIE VIEL BROT PRO TAG IST GESUND?

Für die Lebensmittelgruppe der Kohlenhydrat- und Ballaststofflieferanten Getreide und Erdäpfel werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich 4 Portionen empfohlen. Für sportlich aktive Menschen erhöht sich die Empfehlung auf 5 Portionen. Einer Portion dieser Lebensmittel entsprechen 50 bis 70 Gramm Brot, also zirka 1 bis 2 Scheiben oder ein Stück Gebäck.

WELCHES BROT IST AM GESÜNDESTEN?

Vollkornbrot enthält am meisten Vitamine und Mineralstoffe. Zudem ist Vollkornbrot im Vergleich zu anderen Broten relativ fettarm. Was das vermahlene Getreide betrifft, lohnt es sich immer wieder zwischen verschiedenen Sorten zu wechseln. Mit einer Mischung aus Weizen, Dinkel, Roggen, Emmer oder anderen Sorten bringt man Abwechslung auf den Speiseplan und profitiert von den unterschiedlichen Nährstoffen.

Wichtig zu beachten: Nur wo Vollkorn draufsteht, ist auch Vollkorn drin!

FAKTEN ZUM BROT: BESONDERHEITEN UND KRITISCHE THEMEN

BESONDERHEITEN IN ÖSTERREICH

ÖSTERREICH ALS ROGGENNATION

Obwohl in Österreich nicht primär Roggenbrot produziert und konsumiert wird, ist es trotzdem als Roggennation bekannt. Der Roggenanteil liegt bei etwa 15 Prozent, welcher international gesehen einer der höchsten ist. Der Stellenwert des Roggens war in Österreich früher deutlich höher. Der Anbau von Roggen hat sich seit den 60iger Jahren von ca. 200.000 ha auf rund 42.700 ha reduziert.

DIE WIENER KAISERSEMMELE ALS ÖSTERREICHISCHE SPEZIALITÄT

Die Semmle ist das meist konsumierte und beliebteste Gebäck in Österreich. Ihren Ursprung hat sie in Österreich. Wer sie erfunden hat bzw. woher sie ihren Namen hat ist jedoch nicht eindeutig nachgewiesen. Einer Erzählung zufolge soll sie der Wiener Bäcker Kayser um 1750 als Kaisersemmle erfunden haben. Andere Erzählungen wurden vor allem im 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts verschiedenen Speisen und Getränken der Zusatz „Kaiser“ beigefügt wurde, was so viel bedeutete „das Beste seiner Art“. Egal welche Entstehungsgeschichte die richtige ist, die Semmle wurde auf alle Fälle im 20. Jahrhundert zum richtigen Festtagsbrot. Heute gibt es sie im Supermarkt um 15 Cent zu kaufen.

VIELFALT AN BROT UND GEBÄCK

In Österreich gibt es eine unglaubliche Vielfalt an Brot- und Gebäcksorten und hebt sich dadurch international hervor. Jede Region, jedes Tal hat seine eigene Rezeptur. Im Vergleich zu früher sind allerdings die Unterschiede zwischen den Regionen heute nicht mehr so ausgeprägt.

HOHER BIO-ANTEIL

Der Anteil von Bio-Brot und Bio-Gebäck wird auf rund 10 Prozent geschätzt, welcher im internationalen Vergleich relativ hoch ist. Geschätzt wird die Menge auf Basis der in Österreich vermahlenden Menge an Brot.

HEISS DISKUTIERTHE THEMEN

KERNE UND SAMEN AUS ANDEREN LÄNDERN

Während das Mehl zum Großteil aus Österreich stammt, ist dies bei den Kernen und Samen nicht so. Das liegt einerseits daran, dass z.B. Sesam nicht bei uns wächst oder die größeren Anbauflächen von Mohn in Tschechien sind. Ein weiterer Grund ist die Optik der Zutaten. Die von Bäckereien genutzten geschälten Sonnenblumenkerne sind in Österreich kaum verfügbar. Hier wird in der Regel auf Ware aus Bulgarien oder Rumänien zurückgegriffen.

WAR BROT FRÜHER BESSER?

Aus Sicht der Lebensmittelsicherheit hat sich vieles verbessert und war noch nie so gut wie heute. Die Gründe für die Wahrnehmung sind vielfach erklärt mit z.B. die Brotgröße oder auch der höhere Anteil an Sauerteig. Roggen hat sich durch die Züchtung verändert und neigt in der Regel nicht mehr zum „Auswachsen“. Der Effekt dieses Auswachsens war, dass der Roggen sehr enzymaktiv war. Der Vorteil daran war unter anderem, dass die Krume feuchter und der Geschmack intensiver war. Insgesamt kann man sagen, dass es Gründe gibt warum Menschen das „gute alte Brot“ loben, allerdings ist das immer individuell.

KLEINE BÄCKEREIEN SIND BESSER ALS GROSSE – STIMMT DAS?

Die Brot- und Gebäckqualität ist weniger eine Frage der Betriebsgröße, da vor allem die Rohstoffqualität, die Art der Teigführung und der Faktor „Zeit“ eine wesentliche Rolle spielen. Des Weiteren ist auch die Größe relativ, die Betriebe in Österreich sind im internationalen Vergleich klein. Sowohl kleine als auch große Bäckereien haben ihre Vorteile. Am besten ist es, das Brot nicht danach zu beurteilen, ob es in einer kleinen oder großen Bäckerei gebacken wurde, sondern anhand des Geschmacks und der Qualität der eingesetzten Zutaten.

KEINE VOLLSTÄNDIGE ZUTATEN-KENNZEICHNUNG NOTWENDIG

Enzyme findet man in der Regel nicht auf der Zutatenliste, da sie als Hilfsstoffe dienen, beim Backen inaktiviert werden und daher nicht gekennzeichnet werden müssen. Bei Brot gelten Enzyme im Endprodukt als nicht aktiv, da sie laut derzeitigem Wissensstand beim Backen zu verdaubaren Eiweißen im Brot werden.

FEHLENDE KENNZEICHNUNG IN DER VERARBEITUNG IM LEBEN MITTELHANDEL

In welcher Form das Brot in den Supermarkt gekommen ist, ist für den Konsumenten nicht ersichtlich. War es ein tiefgekühlter Teigling, ein halbaufgebackenes Brot oder ist es in den frühen Morgenstunden aus der Bäckerei geliefert worden?

VERSCHWENDUNG VON BROT UND GEBÄCK

In Österreich verschwenden wir etwa 210.000 t Brot und Backwaren pro Jahr. Diese Abfälle entstehen grundsätzlich entlang der gesamten Wertschöpfungskette. Im Haushalt landen jährlich mindestens 16 Kilogramm pro Person im Müll. Die Gründe dafür sind vielfältig.

BILLIGE SEMMEL

Die Semmel wird gern als Aushängeschild der österreichischen Gebäckkultur genutzt und trotzdem oft unter ihrem Wert verkauft. Der Zusammenhang zwischen Preis und Qualität ist leider heutzutage nicht mehr vorhanden. Der durchschnittliche Preis für eine Kaisersemmel im Einzelhandel liegt bei 15 Cent.

BÄCKERSTERBEN

Die Anzahl der Bäckereien hat sich von 2005 bis 2020 um rund 475 reduziert, dennoch werden annähernd gleich viele Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Ein Problem stellen die Lehrlinge dar, welche sich im selben Zeitraum halbiert haben. Dass immer mehr Menschen Brot und Gebäck im Supermarkt kaufen, kommt in erster Linie den Großbäckereien zugute.

