Altes Brot mit neuem Sinn

Mit schmackhaften Rezepten und sinnvollen Tipps zur Altbrotverwertung im eigenen Haushalt

Stadt Wien | Umweltschutz

WIENER TAFEL

Inhalt

Vorworte 4

Rezeptsammlung „altes Brot mit neuem Sinn“ 6

Brot-Chips 7

Brot Cordon-Bleu 8

Gefüllte Champignons 9

Italienischer Tomaten-Brotsalat 10

Zwiebel-Käse-Brotauflauf 11

Cookies mit Sinn 12

Rumkugeln für Erwachsene 13

Scheiterhaufen 14

Tipps und Tricks zur Altbrotvermeidung im eigenen Haushalt 15

Lebensmittelabfälle Brot und Backwaren 16

Die Wiener Tafel – versorgen statt entsorgen 17

Broschüren gegen Lebensmittelverschwendung 18

IMPRESSUM

Medieninhaberin und Herausgeberin:
Magistrat der Stadt Wien, Stadt Wien – Umweltschutz, Dresdner Straße 45, 1200 Wien
umweltschutz.wien.gv.at | post@ma22.wien.gv.at
Redaktion: Wiener Tafel, Stadt Wien – Umweltschutz
Rezepte: Petra Gruber
Grafik-Design: ergott visual communication, Wien
Bildcredits: Wiener Tafel, Thomas Topf, Stadt Wien – Umweltschutz, istockphoto
Fotos Titelseite: Gemeinsam am Werk in der Profiküche der Wiener Tafel © Thomas Topf
Online-Videos: Die Umweltberatung, Thomas Topf
Druck: MA 21B – Druckerei

Die Stadt Wien – Umweltschutz druckt auf ökologischem Druckpapier aus der Mustermappe von ÖkoKauf Wien.
Erscheinungsdatum: 12/2020

Diese Broschüre kann auf der Seite der Stadt Wien – Umweltschutz umweltschutz.wien.gv.at abgerufen werden und wird auch auf den Seiten der Wiener Tafel verlinkt: www.wienertafel.at

Vorwort Stadt Wien

Unser täglich Brot ist uns zur Gewohnheit geworden. Es ist nicht mehr nur Grundnahrungsmittel. Vielmehr ist es alltäglich, beinahe rund um die Uhr leicht zu bekommen. Bis Ladenschluss ist es in unzähligen Varianten verfügbar. Oft kaufen wir auch gerne ein Stück zu viel, das letztendlich vertrocknet oder verschimmelt im Müll landet.

Doch Brot ist zu schade, um einfach zu Abfall zu werden. Diese Broschüre soll uns den sorgsamen Umgang mit Brot wieder bewusstmachen und uns dabei helfen, weniger Brot und Gebäck wegzuwerfen. Denn übrig gebliebenes oder verschimmeltes Brot macht einen Gutteil an im Haushalt weggeworfenen Lebensmitteln aus – aber es bedeutet immerhin auch weggeworfenes Geld.

Brotgenuss beginnt immer schon beim Einkauf. Wer gerät nicht beim Duft von frisch gebackenem Brot und Gebäck in Versuchung, mehr zu kaufen, als eigentlich geplant war.

Auch stellt sich die Frage, ob wir uns tatsächlich ärgern müssen, wenn unsere Lieblingssorte von Brot am späten Nachmittag vergriffen ist. Ich denke, nein, denn ständig nachgefüllte Regale bedeuten, dass am Ende der Öffnungszeit der Geschäfte noch größere Mengen an Brot und Gebäck übrigbleiben. Daher die Gelegenheit nutzen und einfach eine neue Sorte ausprobieren. Tatsächlich wird in Wien täglich so viel Brot als Retourware weggeworfen, wie erforderlich ist um ganz Graz zu versorgen.

Vergessen wir nicht, dass in jedem Laib Brot wertvolle Ressourcen stecken: Boden, Wasser, Energie und Arbeitskraft sind erforderlich, um dieses heute selbstverständliche Produkt herzustellen. Dazu kommen in vielen Fällen noch Verpackung und Transport. Verschwendetes Brot bedeutet somit eine unnötige Belastung für Umwelt und Klima. Indem wir Brot und Gebäck wertschätzen und bewusst genießen, leisten wir auch einen wichtigen Beitrag zur Lebensmittelabfallvermeidung und somit zum Umweltschutz. Und wir sparen Geld.

Einige Tipps zur Brotrettung finden Sie in dieser Broschüre, probieren Sie sie aus, es lohnt sich!

Karin Büchl-Krammerstätter
Leiterin Stadt Wien – Umweltschutz

Karin Büchl-Krammerstätter (links), Leiterin Stadt Wien – Umweltschutz und Alexandra Gruber, Geschäftsführerin der Wiener Tafel (rechts)

Vorwort Wiener Tafel

Brot ist für viele Menschen eines der wichtigsten (Über-)Lebensmittel. Für einen Großteil der Österreicher*innen ist es ein essentieller Bestandteil ihrer Ernährung. Gleichzeitig sind Backwaren in der westlichen Welt meist die am häufigsten weggeworfene Lebensmittelgruppe.

Sowohl im Handel als auch in privaten Haushalten werden Brot und Gebäck in großen Mengen entsorgt, bevor die Lebensmittel tatsächlich ungenießbar geworden sind. Unser steter Anspruch auf frische Ware spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Brot ist für uns oft ein Alltagsmittel geworden, das häufig im Vorbeigehen, nur mit schnellem Blick auf den Preis, gekauft wird.

Dabei kann dieses Lebensmittel so viel an kulinarischer Bereicherung bieten, wenn es als vollwertiges Lebensmittel betrachtet wird, dessen Qualität und Produktionsweise bedacht und geschätzt werden sollte.

Qualitativ hochwertiges Brot ist etwas Herrliches. Ein frisch gebackener Laib mit all seinen Aromen in Duft und Geschmack begeistert jedes Mal wieder aufs Neue. Gleichzeitig verlängert sich die Haltbarkeit eines Brotes, wenn vollwertige Zutaten verwendet werden – einen wunderbarer Nebeneffekt wodurch es sich gleich noch mehr lohnt, auf Qualitätsware zu achten.

Die Wertschätzung von Brot geht oftmals mit der Vermeidung der Verschwendung desselben einher – genau diese Verbindung steht im Mittelpunkt des Projekts „Altes Brot mit neuem Sinn". Gemeinsam mit der Stadt Wien hat sich die Wiener Tafel mit der Wiederverwertung von Brot und Gebäck beschäftigt – herausgekommen sind herrliche Rezeptideen, die von der Profiköchin Petra Gruber kreiert wurden. Es werden sowohl pikante und süße, einfache und schwierige Gerichte in dieser Broschüre vorgestellt, die alle zum Ausprobieren und Mitkochen einladen! Ebenso finden sich hier einige wertvolle Tipps und Tricks, was man bei Kauf, Lagerung, Verarbeitung etc. von Brot bedenken sollte.

Zuallererst möchte Ihnen diese Broschüre allerdings Lust darauf machen, Brot als Lebensmittel neu zu entdecken. Es ist ein so vielfältiges Produkt und kann auf so viele unterschiedliche Weisen verwendet und genossen werden. Vom Testen neuer Brotsorten mit vollwertigen Zutaten bis hin zu schmackhaften Gerichten – lassen Sie sich durch den Einsatz Ihrer eigenen sensorischen Wahrnehmung von diesem wunderbaren Nahrungsmittel überraschen und begeistern! Durch diesen bewussten Umgang werden Sie selbst zum*r Lebensmittelretter*in und somit ein wichtiger Teil im Kampf gegen die sinnlose Verschwendung wertvoller Ressourcen.

Wir bedanken uns bei der Stadt Wien für die gemeinsame Umsetzung des Projektes „Altes Brot mit neuem Sinn" und wünschen Ihnen sowohl beim Lesen als auch beim Ausprobieren der Rezepte gutes Gelingen und einen guten Appetit!

Ihre Wiener Tafel

Rezeptsammlung „altes Brot mit neuem Sinn“

Ein wichtiger Grund, weshalb Lebensmittel sehr oft „vor ihrer Zeit“ den Weg in die Tonne finden, sind fehlende Ideen was Kochrezepte anbelangt, vor allem mit Resten und älteren Lebensmitteln. Dabei gibt es vor allem **mit Altbrot** viele **wunderbar schmackhafte, pikante und süße Rezeptideen,** die mit wenig Aufwand zubereitet werden können.

Zu einigen der Zubereitungen wurden auch **Videotutorials** gedreht, die Ihnen das Nachkochen erleichtern sollen.

Egal ob süß oder herzhaft – für jeden Geschmack ist in der Verwertung von älterem Brot etwas dabei.
Probieren Sie es aus!

Profiköchin Petra Gruber in der Wiener Tafel Profiküche

Brot-Chips

Mit Variationen

VARIANTE PUR

- 200 g altbackenes Brot oder Gebäck in ca. 2–3 mm dünne Scheiben schneiden. Wenn vorhanden am einfachsten mit der Brotschneidemaschine.
- Auf einen mit Backpapier ausgelegten Backrost auslegen und bei 160°C Heißluft ca. 10–15 Minuten goldgelb backen. Evtl. die letzten beiden Minuten das Backrohr einen kleinen Spalt geöffnet lassen, damit die Brot-Chips knuspriger werden.
- Auf dem Backrost auskühlen lassen. Falls die Brot-Chips nicht sofort aufgegessen werden – das ist unwahrscheinlich, könnte aber vorkommen :-) – in einer Frischhaltedose aufbewahren.

VARIANTE MEDITERRAN

Zusätzlich zum altbackenen Brot und Gebäck: 6 EL Olivenöl, 2 TL Meersalz, 1,5 TL Thymian, 1,5 TL Rosmarin, 2 getrocknete Tomaten.

- Olivenöl, Tomaten und Gewürze in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Pürierstab fein mixen.
- Die dünnen Brotscheiben mit einem Pinsel dünn mit Kräuteröl bestreichen und wie in der ersten Variante backen.

VARIANTE ORIENTALISCH

Zusätzlich zum altbackenen Brot und Gebäck: 6 EL Olivenöl, 2 TL Meersalz, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Piment, 0,5 TL Zimt.

- Das Olivenöl mit den Gewürzen gut vermischen und die dünnen Brotscheiben mit einem Pinsel dünn bestreichen. Wie in der ersten Variante goldgelb backen.

NACHKOCHEN NOCH EINFACHER GEMACHT

Ein Video zu diesem Gericht sehen Sie auf:
https://youtu.be/VkWIH644SWw

Brotmenge:	helles oder dunkles Brot und Gebäck so viel wie daheim ist
Zubereitungszeit:	10 Minuten (für ca. 200g)
Gesamtkochzeit:	25–30 Minuten (für ca. 200g)
Schwierigkeit:	leicht

Brot Cordon-Bleu

2 Portionen

2 Scheiben	Brot, altbacken, ca. daumendick
2 Scheiben	Schinken
2 Scheiben	Käse
ca. 2 TL	Senf
1	Ei
etwas	Butter zum Anbraten

ZUBEREITUNG

- Die dicken Brotscheiben nicht ganz durchschneiden, damit eine Tasche entsteht.
- In die Taschen je ca. 1 TL Senf streichen.
- Je eine Scheibe Käse in eine Scheibe Schinken einwickeln und in die Brottasche stecken. Mit einem Zahnstocher verschließen.
- Das Ei verquirlen und die Brotscheiben darin wenden.
- Butter in eine Pfanne geben und darin die Brotscheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten (ca. 5–7 Minuten pro Seite).

Dazu passt perfekt ein frischer Salat!

Brotmenge:	2 dicke Scheiben helles Brot oder helles Mischbrot
Zubereitungszeit:	10 Minuten
Gesamtkochzeit:	20 Minuten
Schwierigkeit:	mittel

Gefüllte Champignons

2–3 Portionen

100 g	altbackenes Brot oder Gebäck
250 g	Champignons, wenn möglich mit größerem Kopf
1 kleine	Zwiebel, oder eine halbe große (alternativ auch Porree)
1	Ei
1 Tasse	Milch
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Thymian, Chili (wenn man es scharf mag)
50–100 g	Käse zum Überbacken (Emmentaler, Bergkäse, …)
	Öl zum Anbraten
	Backpapier

ZUBEREITUNG

- Das alte Brot in kleine Würfel schneiden.
- Ei und Milch mit den Gewürzen gut vermischen. Falls noch etwas Sauerrahm, Frischkäse oder ähnliche Milchprodukte im Kühlschrank sind, kann auch davon etwas dazu gegeben werden. Dadurch wir die Masse flaumiger.
- Über das Brot gießen, untermischen und ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Stiele der Champignons entfernen, diese klein würfeln. Die Champignonköpfe von Erde und Druckstellen befreien. Den Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl gemeinsam mit den Stielen glasig anbraten, ebenfalls zur Seite stellen.
- Den Käse reiben.
- Das Backrohr auf 180°C vorheizen.
- Wenn die Masse gut durchgezogen hat, also keine trockenen Brotwürfel mehr vorhanden sind, Zwiebel und Stiele unterheben und die Masse in die Champignonköpfe füllen, so dass ein kleiner Gupf entsteht.
- Zuletzt den geriebenen Käse darüber streuen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Für ca. 20 Minuten backen bis der Käse goldbraun ist.

Dazu passt perfekt ein frischer Salat!

NACHKOCHEN NOCH EINFACHER GEMACHT:

Ein Video zu diesem Gericht sehen Sie auf:
https://youtu.be/1qw3HwBfymI

Brotmenge:	100 g helles oder dunkles Brot oder Gebäck
Zubereitungszeit:	15–20 Minuten
Gesamtkochzeit:	35–20 Minuten
Schwierigkeit:	mittel

Italienischer Tomaten-Brotsalat

3–4 Portionen

400 g	altbackenes Brot, Ciabatta oder rustikales Landbrot, kein Toastbrot
ca. 750 g	reife Paradeiser
1	Zwiebel
1-2	gelbe oder rote Paprika gegrillt oder gegrillte Paprika in Öl eingelegt
1 Zehe	Knoblauch
1 Handvoll	Basilikum, davon die Blätter

DRESSING

5 EL	Olivenöl
4 EL	weißer Balsamessig
Salz	
Pfeffer	

ZUBEREITUNG

- Nimmt man frische Paprika, werden diese als Erstes entweder über einer offenen Gasflamme oder im Backrohr gegrillt, bis die Haut schwarz ist.
- Danach in einer mit Folie abgedeckten Schüssel 10-15 Minuten rasten lassen und die Haut, die sich jetzt ganz leicht löst, abziehen, die Kerne entfernen und in 2 cm dünne Streifen reißen. Alternativ passen in Öl eingelegte Antipasti Paprika, die benötigte Menge aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen.
- In der Rastzeit der Paprika können das Brot und die Paradeiser vorbereitet werden. Das Brot sollte mindestens vom Vortag sein, denn frisches Brot wird rasch matschig und der ganze Salat schmeckt nicht mehr. Mit der Hand in daumengroße Stücke reißen. Durch das Reißen (statt Schneiden) entsteht eine schöne grobe Oberfläche, welche die Aromen des Salats besser aufnimmt. Die Brotstücke offenstehen lassen, damit sie noch etwas antrocknen.
- Die Paradeiser waschen und auch in daumengroße Stücke schneiden, mit etwas Salz bestreuen, durchmischen und am Besten in einem Sieb über einer Schüssel bis zum Marinieren abtropfen lassen. Die abgetropfte Flüssigkeit wird die Basis für unsere Marinade.
- Für die Marinade die Flüssigkeit aus den Paradeisern mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer, die Kräuter und eine zerdrückte Zehe Knoblauch mischen.
- In einer großen Schüssel Paradeiser, Brot, Gemüse und die Marinade gut durchmischen und ca. 15 Minuten, aber max. 1 Stunde durchziehen lassen.

Dieses Rezept eignet sich hervorragend, um Grillreste zu verwerten. Gegrillte Zucchini oder Melanzani sind eine köstliche Ergänzung.

Brotmenge:	400 g helles Brot, kein Toastbrot
Zubereitungszeit:	15–20 Minuten
Gesamtkochzeit:	35–75 Minuten (abhängig wie lange man den Salat rasten lässt)
Schwierigkeit:	leicht

Zwiebel-Käse-Brotauflauf

4 Portionen

300-400 g	altbackenes Brot oder Gebäck
3 Stück	Zwiebel
200 g	Gemüse was daheim ist (Karotten, Kürbis, Brokkoli, …)
150 g	Topfen oder Frischkäse
200 g	Käse
4	Eier
200 ml	Milch
200 ml	Gemüsesuppe (oder Wasser mit ½ Suppenwürfel)
2 Bund	Kräuter nach Geschmack (Petersilie, Schnittlauch, …)
Salz, Pfeffer	
Öl zum Anbraten	

ZUBEREITUNG

- Das alte Brot in kleine Würfel schneiden, die Milch mit der Gemüsesuppe mischen und darüber gießen. Vermengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit Karotten oder anderes Gemüse klein schneiden und in etwas Wasser bissfest, also noch leicht knackig dünsten.
- Die Zwiebel in feine Scheiben schneiden und in Öl anbraten und bei geringer Hitze dünsten.
- Das abgetropfte Gemüse und die Zwiebel etwas auskühlen lassen.
- Backrohr auf 200°C vorheizen und eine Auflaufform mit Backpapier auslegen.
- Die Kräuter waschen und grob hacken, den Käse reiben. Zum Brot geben und mit den Händen oder einer Gabel gut durchmischen. Eier mit Topfen/Frischkäse verquirlen und gemeinsam mit dem Gemüse zum Brot mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In die Auflaufform füllen und ca. 25–35 Minuten backen.
- Nach dem Backen für ca. 10 Minuten rasten lassen, damit sich der Auflauf festigt und schöne Stücke abgestochen werden können.
- Der Auflauf kann auch mit etwas Schinken oder Speck verfeinert werden.

Schmeckt auch kalt hervorragend.

Brotmenge:	300–400 g helles oder dunkles Brot oder Gebäck
Zubereitungszeit:	20–30 Minuten
Gesamtkochzeit:	70 Minuten
Schwierigkeit:	leicht

© Thomas Topf

Cookies mit Sinn

20–25 Stück

nach einem Rezept von partage

220 g	getrocknetes Weißbrot oder Gebäck, fein gerieben
130 g	Zucker
1 Pkg	Vanillezucker
100 g	Sonnenblumenöl, oder anderes Pflanzenöl
90 g	Kochschokolade, oder Schokoladereste
2	Eier
¼ TL	Backpulver
1 Prise	Salz

VORBEREITUNG

- Das getrocknete Weißbrot oder weiße Gebäck (Semmeln oder Toast) in einem Multizerkleinerer oder mit einer Reibe möglichst fein reiben. Anschließend sieben. Die gröberen Körner können wie Semmelbrösel verwendet werden.
- Je nach Geschmack und Verfügbarkeit Kochschokolade oder Schokoladenreste (z.B. Osterhasen) in Stücke hacken.
- Wichtig: Das Öl wiegen, da es nicht die gleiche Menge wie in ml wäre.

TEIG

- Die Brotbrösel mit dem Backpulver gut vermischen oder sieben.
- Zucker, Vanillezucker und Öl in einer mittelgroßen Schüssel gut vermischen.
- Eier hinzufügen und mit einem Schneebesen oder Mixer etwas schaumig schlagen.
- Nun das fein gemahlene Weißbrot-Mehl einrühren.
- Zuletzt die Schokostücke hinzufügen und kneten bis der Teig eine einheitliche Konsistenz hat.
- Den Teig in 20–25 Stücke teilen, zu Kugeln formen und anschließend flachdrücken.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech mit ausreichendem Abstand legen.

BACKEN

- Bei 170°C für ca. 14–16 Minuten backen, bis sie braun und knusprig sind.

NACHKOCHEN NOCH EINFACHER GEMACHT

Ein Video zu diesem Gericht sehen Sie auf:
https://youtu.be/jLHrX54KQ0E

Brotmenge:	220 g Weißbrot oder helles Gebäck
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Gesamtkochzeit:	40 Minuten
Schwierigkeit:	mittel

Rumkugeln für Erwachsene

ca. 30 Stück

150 g	Brot, altbacken, ca. daumendick
200 g	Kochschokolade oder Schokoladenreste von Ostern oder Nikolo
100 g	Kokosflocken
4 EL	Rum
100 g	Staubzucker
125 g	weiche Butter

ZUBEREITUNG

- Das altbackene Brot oder Gebäck fein zerbröseln.
- Die Kochschokolade im Wasserbad schmelzen und dabei darauf achten, dass kein Wasser in die Schokolade gelangt, da sonst die Schokolade verklumpt.
- Nun Gebäckbrösel und Kokosflocken unter die Schokolade mischen. Anschließend den Rum dazu geben.
- Staubzucker mit der weichen Butter schaumig rühren und unter die Schokolademasse mischen.
- Mit feuchten Händen gleichgroße Kugeln formen und sofort in Schoko- oder Kokosraspeln wälzen. In eine geschlossene Dose geben, im Kühlschrank fest werden lassen und dort auch lagern.

NACHKOCHEN NOCH EINFACHER GEMACHT

Ein Video zu diesem Gericht sehen Sie auf
https://youtu.be/kS3R07i072o

Brotmenge:	200 g Weißbrot oder helles Gebäck
Zubereitungszeit:	15 Minuten
Gesamtkochzeit:	90 Minuten
Schwierigkeit:	mittel

© Petra Gruber

Scheiterhaufen

4 Portionen

400 g	Semmeln, Kipferln oder Striezel, altbacken
250 ml	Milch
4	Eier
40 g	Zucker
3 Stück	Äpfel
1 Stück	Zitrone
1 Pkg	Vanillezucker
1 Prise	Zimt
Fett für die Formen	

ZUBEREITUNG

- Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.
- Anschließend mit Zucker, Zimt, Zitronensaft vermischen und zur Seite stellen.
- Backrohr auf 180°C vorheizen und eine Auflaufform mit Fett (z.B. Butter) ausstreichen.
- In einer Schüssel Milch, Eier und Vanillezucker gut verquirlen.
- Das alte Gebäck in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in der Milch-Eier-Mischung wenden und abwechselnd Gebäck und Äpfel in die Auflaufform schichten. Zuletzt die restliche Milch-Eier-Mischung darüber gießen.
- Nun den Auflauf bei 180 Grad ca. 30–40 Minuten backen.

Brotmenge:	400 g Semmeln, Kipferln oder Striezel
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Gesamtkochzeit:	90 Minuten
Schwierigkeit:	mittel

Tipps und Tricks zur Altbrot-vermeidung 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.[2]

Speziell bei Brot und Backwaren können Qualität sowie richtige Aufbewahrung und Umgang mit diesem Lebensmittel 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.[3]
- 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. Bei größeren Unternehmen werden die Brote meist in einer

Brottopf aus Keramik mit Schneidbrett

zentralen Produktionsstätte gebacken bzw. in den Filialen (auf-)gebacken. Oftmals werden auch künstlich erzeugte Enzyme verwendet – von Bäckereien aller Größenordnungen.[4] 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

- Oft haben die billigeren Brot- und Backwaren eine kürzere Haltbarkeit.
- 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 sich länger als vorgeschnittenes Brot.
- Brot und Gebäck mit Vollkornmehl bleibt länger frisch – auf die Zutaten achten!
- Dunkles Brot und Gebäck schlägt helles in der Haltbarkeit – während Weißbrot nur ein bis drei Tage frisch bleibt, hält sich etwa ein Roggenvollkornbrot bis zu neun Tagen!

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

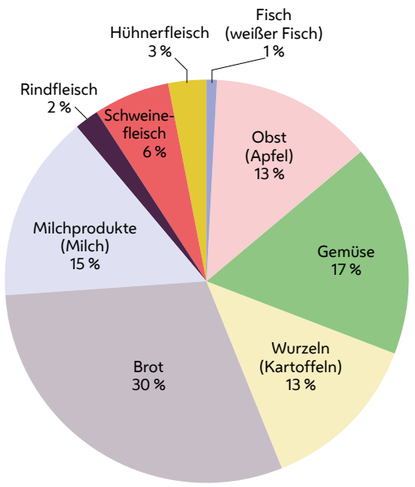
1) Danone, Wiener Tafel (2018), Food Waste Online-Umfrage in österreichischen privaten Haushalten.
2) Interreg Central Europe/Strefowa (2019) Handbuch #Reducefoodwaste. http://www.reducefoodwaste.eu/uploads/5/8/6/4/58648241/handbook_ger_ok.pdf
3) IFA Tulln (2009), Studie „Der Brotsack - Frischhaltevermögen für Obst, Gemüse und Gebäck".
4) https://www.landschafftleben.at/lebensmittel/brot/tipps/unterscheidung-im-regal#enzymkennzeichnung

Lebensmittelabfälle Brot und Backwaren

In österreichischen Haushalten werden laut offiziellen Angaben jährlich geschätzte 157.000 Tonnen Lebensmittelabfälle in den Restmüll geworfen, die bei rechtzeitigem Verzehr als potentiell vermeidbar gelten.[5]

Blick in eine Mülltonne mit zahlreichen Lebensmitteln

Die größte Menge an Lebensmittelabfällen besteht aus Brot und Backwaren, gefolgt von Gemüse, Milchprodukten und Obst:



Menge an Lebensmittelabfällen in der EU nach Produktgruppe [6]

Mit dem Brot, welches in Wien an einem Tag weggeworfen wird, könnte eine Stadt wie Graz problemlos versorgt werden.

WAS BEDEUTET „FRISCHE" FÜR UNS?

Persönliches Konsumverhalten beeinflusst nicht nur die Lebensmittelabfälle im eigenen Haushalt, sondern hat auch ganz unmittelbar Auswirkungen auf das Angebot des Einzelhandels. Dieser hat den hohen Anspruch mitaufgebaut, dass täglich rund um die Uhr frisches Brot und Gebäck angeboten werden muss. Durch die damit verbundenen steigenden Erwartungen der Konsument*innen an Auswahl und Frische wird in Bäckereien und Supermärkten oftmals eine hohe Warenpräsenz bis Ladenschluss verlangt. Bereits nach wenigen Stunden hat Brot seinen Frischestatus verloren und wird nur für einen Tag als frisch genug befunden, um verkauft zu werden. Dadurch veranschaulicht die Lebensmittelgruppe der Backwaren besonders eindrucksvoll, wie schnell aus wertvollen Lebensmitteln „Abfall" wird – entscheidend sind oftmals die Minuten vor bzw. nach Ladenschluss.

Brot und Gebäck auf dem Weg zur Entsorgung

EINFLUSS DES HANDELS

In Österreich haben vor allem Lebensmitteldiskonter in den letzten Jahren ihre Angebote für frisches Brot und Gebäck durch das Aufbacken von vorgefertigten gekühlten oder tiefgefrorenen Teiglingen stark ausgebaut. Da viele Supermärkte ihre Backwaren bei Bäckereien auf Kommission bestellen, geht die nichtverkaufte Ware oftmals kostenlos an diese zurück und wird dort zu häufig zu Tierfutter oder Biogas verarbeitet. Gleichzeitig wächst jedoch auch im Handel das Bewusstsein, dass die Ressourcen und die Arbeit, die in die Produktion von Brot und Gebäck fließen, auch nach einem Tag noch etwas wert sein müssen. Daher werden auch im Handel konkrete Maßnahmen gegen Brotverschwendung gesetzt, wie etwa eine 50 % Reduktion von Gebäck am Ende des Tages bzw. ein verbilligtes Angebot von Brot vom Vortag, Verringerung des Frischwarenangebots gegen Ladenschluss, oder auch eine themenspezifische Schulung der Mitarbeiter*innen. [7]

5) https://www.wien.gv.at/umweltschutz/abfall/lebensmittel/fakten.html
6) Scherhaufer, S., Moates, G., Hartikainen, H., Waldron, K., Obersteiner, G. (2018) Environmental impacts of food waste in Europe. Waste Management 77, 98-113.
7) Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus (2018), Lebensmittel sind kostbar. 100 Fakten & Tipps (6.Auflage). Link: https://www.umweltv.at/media/uploads/downloads/MLO_Brosch%C3%BCre_Kostbar_100_Fakten__Tipps_Web.pdf

Die Wiener Tafel – versorgen statt entsorgen

Das Konzept der Wiener Tafel ist seit über 21 Jahren bewährt, simpel und effektiv: Überschüssige, noch genusstaugliche Lebensmittel, die ansonsten im Müll landen würden, werden von verschiedenen Warenspender*innen abgeholt und an armutsbetroffene Menschen verteilt. Alleine im Jahr 2019 wurden so 676.206 kg einwandfreie Lebensmittel vor der Vernichtung bewahrt und an 19.000 Menschen in Armut weitergegeben.

Die österreichischen Tafeln – deren Gründungsmitglied die Wiener Tafel ist – werden von einem Großteil der Österreicher*innen als besonders engagierte Akteur*innen in der Rettung von Lebensmittel wahrgenommen.[8] Jedoch lässt sich eines deutlich feststellen:

Es wird täglich viel mehr Brot und Gebäck weggeworfen, als die Tafeln österreichweit aufnehmen und umverteilen können!

Während ein Großteil der Sozialeinrichtungen ausreichend mit Brot versorgt werden kann, müssen immer wieder Angebote von Bäckereien abgelehnt werden [9] – hier geht es Tafeln und Sozialmärkten in ganz Österreich genau gleich.

Dadurch wird sichtbar, dass die Vermeidung von Lebensmittelabfällen bei Brot und Backwaren bereits zu einem früheren Zeitpunkt beginnen muss. Die Wiener Tafel setzt dementsprechend seit über 21 Jahren diverse

Die Wiener Tafel bei ihrer täglichen Mission der Lebensmittelrettung

bewusstseinsbildende Maßnahmen wie die Suppe mit Sinn [10], die TafelBox [11], die Marmelade mit Sinn [12], die Aufklärung zum Mindesthaltbarkeitsdatum „Ist das noch gut?" [13], das Wiener Tafel Sensorik Labor mit Sinn [14] usw., um bei Konsument*innen ein breiteres Verständnis für diese Thematik zu erzielen. Die Stadt Wien unterstützt seit vielen Jahren die Vorhaben der Wiener Tafel und ist eine starke Partnerin, um Menschen über das Thema Lebensmittelverschwendung zu informieren. Denn wir alle haben es tagtäglich in der Hand, selbst zu Lebensmittelretter*innen zu werden!

8) Danone, Wiener Tafel (2018), Food Waste Online-Umfrage in österreichischen privaten Haushalten.
9) https://www.wien.gv.at/kontakte/ma22/studien/pdf/lebensmittelweitergabe.pdf
10) https://suppemitsinn.at/
11) https://tafelbox.at/
12) https://marmelademitsinn.at/
13) https://www.wienertafel.at/fileadmin/Presse/WT_19021_MHD_Broschuere_ANSICHT.pdf
14) https://www.wienertafel.at/fileadmin/WienerTafel_SensorikLabor_Seiten1_2.pdf

Broschüren gegen Lebensmittelverschwendung

© Wiener Tafel

„IST DAS NOCH GUT?" LEBENSMITTEL SICHER GUT GENIESSEN

Die Wiener Tafel hat gemeinsam mit der MA 38 – Lebensmitteluntersuchungsanstalt und pulswerk getestet, wie lange Lebensmittel über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus haltbar sind. Entstanden ist eine Gebrauchsanweisung zur sicheren Nutzung von Lebensmitteln und für einen sinnvollen Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD).
wienertafel.at/mhd

LEITFADEN ZUR LEBENSMITTELWEITERGABE „DAS IS(S)T ES MIR WERT''

Die Stadt Wien – Umweltschutz hat gemeinsam mit dem Ökosozialen Forum einen Überblick der Möglichkeiten erstellt, wie nicht mehr benötigte Lebensmittel weitergegeben werden können. Der Leitfaden richtet sich sowohl an Privatpersonen als auch an Betriebe. Dadurch soll die Weitergabe von Lebensmittel gefördert und vermeidbare Lebensmittelabfälle verhindert werden.
wien.gv.at/umweltschutz/nachhaltigkeit/pdf/leitfaden-lebensmittelweitergabe.pdf

* Die Aufstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, die genannten Broschüren sollen Lust darauf machen, sich selbst näher mit dem Thema Vermeidung von Lebensmittelabfällen zu beschäftigen.