

Brot und Brötchen



Foto: ZV / Jan Konitzki

Lagertipps
und Ideen
für Reste





Foto: MUV

**Liebe Saarländerinnen
und Saarländer,**

Tag für Tag landen viele kostbare Lebensmittel in der Tonne. Einer Studie des Thünen-Instituts zufolge wirft jeder Einzelne von uns jährlich über 75 Kilogramm Lebensmittel weg. Auf Brot und Backwaren entfallen dabei mehr als zehn Kilogramm pro Person. Doch das müsste gar nicht sein. Viele Lebensmittelabfälle können mit wenigen, ganz einfachen Mitteln vermieden werden. Das fängt beim bedarfsgerechten Einkauf und der korrekten Lagerung von Nahrungsmitteln an und reicht bis zur sinnvollen Weiterverwendung von Resten.

Machen auch Sie mit! Lassen Sie uns gemeinsam hier im Saarland aktiv gegen Lebensmittelverschwendung angehen und mit geringem Aufwand Großes bewirken.

Reinhold Jost
Minister für Umwelt und
Verbraucherschutz

Wie lange ist Brot haltbar?

Kein Brot ist wie das andere und so halten sich einige Brotarten länger als andere. Brote mit einem hohen Roggenanteil, einem hohen Gehalt an Vollkorn oder Schrot sind ebenso wie Sauerteigbrote die Gewinner auf der Langstrecke.

Ungeschnittenes Brot hält sich ebenfalls länger als bereits in Scheiben geschnittenes Brot. Schnittbrot trocknet schneller aus und bietet eine größere Angriffsfläche für Schimmel.

Haltbarkeit verschiedener Brotsorten bei optimaler Lagerung:

- Weizenbrote: bis zu 2 Tagen
- Weizenmischbrote: 2-4 Tage
- Roggenmischbrote: bis zu 3 Tage
- Roggenbrote: 4-6 Tage
- Schrot- und Vollkornbrote: 7-9 Tage



Foto: ZV / Thorsten Kern

Wie bewahre ich Brot am besten auf? Unsere Lagertipps!

Steingut tut gut

Ein Brotbehälter aus Ton- oder Steingut ist für die Brotlagerung optimal. Seine offenen Poren nehmen überschüssige Feuchtigkeit auf und transportieren sie vom Brot weg – bei Bedarf aber auch wieder zum Brot zurück. Dieser optimale Feuchtigkeitsaustausch sorgt dafür, dass das Brot frisch bleibt und sich kein Schimmel bildet. Ideal geeignete Brottöpfe aus Keramik erkennen Sie daran, dass sie innen eine Glasur aufweisen und zum Rand hin einen unglasierten Tonrand haben, an dem das Wasser an die Umgebung außerhalb des Topfs abgeben werden kann. Doch auch Brotkästen, die nicht luftdicht abschließen und eine Luftzirkulation zulassen, erfüllen ihren Zweck.

Reinlich währt am längsten

Alte Brotkrumen im Brotkasten können ein Nährboden für Bakterien und Keime sein. Ein altes, ökologisches und vor allem sehr wirksames Hausmittel gegen Schimmel und Bakterien ist Essig. Einmal in der Woche sollte der Brotkasten damit ausgewischt werden, um Schimmelsporen den Kampf anzusagen.

Mollig warm oder eiskalt – Brot mag keine halben Sachen

Brot und Brötchen lagert man am besten bei Raumtemperatur. Denn bei den 0–7 °C im Kühlschrank verliert das Gebäck schnell an Feuchtigkeit und damit auch an Geschmack. Die Folge: Das frisch gekühlte Brot schmeckt schnell trocken und altbacken.



Foto: MUV

Wer sein frisches Brot noch länger lagern möchte, kann es allerdings ohne Probleme einfrieren. Besonders für Single-Haushalte ist das praktisch: In Scheiben eingefroren, kann man sich sein Brot jeden Tag frisch auftauen oder auch einfach im Toaster rösten.

»Auf Kante« bleibt Brot besonders frisch

Die Kruste eines Brotes ist schon eine tolle Sache: Sie schützt die feuchte, weiche Krume, also das Innere des Brotes, vor biologischen Schädlingen, macht das Brot auch gegen äußere Einwirkungen stark und trägt noch dazu zum besonderen Geschmack eines Brotes bei. Ganz nebenbei sorgt sie auch dafür, dass das Innere des Brotes schön saftig bleibt. Ein besonders einfacher und doch effizienter Tipp lautet deshalb: Stellen Sie Brot immer mit der Schnittkante nach unten. So verhindern Sie, dass die Krume, nach dem Anschneiden austrocknet.

Und wenn es doch mal schimmelt?

Ist ein Schimmelbefall von außen am Brot zu erkennen, gilt insbesondere für Schnittbrot: unmittelbar entsorgen. In Brot und Backwaren können sich Schimmelsporen bereits durch das gesamte Lebensmittel ziehen und an Stellen ausgebreitet haben, an denen der Schimmel noch gar nicht sichtbar ist.



Foto: MUV

Was mache ich mit altem Brot? Ideen zur Resteverwertung!

- Bruschetta saarländisch: Brot im Toaster rösten, leicht mit Knoblauch einreiben und mit gehackten Tomaten (in Olivenöl, Kräuter und Salz mariniert) belegen.
- Strammer Max: Brotscheiben dünn mit Butter bestreichen, mit gekochtem Schinken belegen, gewürfelte Gewürzgurken, Lauchzwiebeln, Paprikastreifen oder ähnliches darüber verteilen und mit einer Scheibe Käse bedecken. Das Ganze 10 bis 15 Minuten im Backofen bei 150 °C schmelzen lassen. Parallel ein Spiegelei in der Pfanne braten und über das geröstete Brot geben. Lecker und sättigend.



Foto: MUV

- Süße Aufläufe (Ofenschlupfer, Scheiterhaufen oder Kirschmichel): Trockenes Brot oder Brötchen in Würfel schneiden und in einer gebutterten Auflaufform verteilen. Nach Belieben kleingeschnittenes Obst der Saison sowie Rosinen und Nüsse hinzugeben. Milch (bei vier Scheiben Brot etwa ein halber Liter), zwei Eier sowie zwei Esslöffel Zucker verrühren und über den Auflauf geben. Zum Schluss noch etwas Paniermehl, Butterflöckchen und Zucker darüber geben, dann bei 175 °C für 45 Minuten in den Backofen. Optional mit Vanillesoße servieren.
- Brot(über)salat oder Brot(über)suppe: In Olivenöl geröstete Brotwürfel schmecken über den verschiedensten Salaten oder Suppen.

- **Auflauf topping:** Passt über jeden Auflauf! Vor dem Backen Brot zerkrümeln und mit geriebenem Käse über einen Auflauf geben. Ein paar Butterflöckchen darüber verteilen und ab in den Backofen.
- **In Knödel verstecken:** Knödelteig mit in Butter gerösteten Brotwürfeln füllen.
- **Im Hackbraten oder den Frikadellen verarbeiten:** Eingeweichtes Brot mit restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
- **Paniermehl:** Gut getrocknetes Brot kann im Mixer zerkleinert werden. Zur Zerkleinerung kleiner Mengen eignet sich auch ein Pürierstab oder eine feine Reibe. Das Paniermehl kann mit getrockneten Kräutern sowie Gewürzen aromatisiert werden.

Weiterführende Informationen:

Themenportal Ernährung:
ernaehrung.saarland.de

Initiative »Zu gut für die Tonne«:
www.zugutfuertietonne.de

Landesverband der SaarLandFrauen:
www.saarlandfrauen.de

Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e. V.: www.innungsbaecker.de

Quellenangaben:

Texte Haltbarkeit/Lagerung und Fotos: Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e. V.

Rezeptideen: Judith Giese

Die Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit der SaarLandFrauen-Bildungseinrichtung, dem Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e. V. und dem Bäckerinnungsverband Saarland e. V. erstellt.



Ministerium für Umwelt
und Verbraucherschutz
Keplerstraße 18
66117 Saarbrücken

www.umwelt.saarland.de

[f /umwelt.saarland.de](https://www.facebook.com/umwelt.saarland.de)

[@ /umweltministerium_saarland](https://www.instagram.com/umweltministerium_saarland)

Ansprechpartnerin:
Sandra Seiwert
Tel. 06 81 / 501-4136

