



**ZEHN
FAKTEN ZU
BROT UND
BRÖTCHEN**

Die Deutschen lieben Brot! Laut einer Umfrage von 2017 essen 89 % der Deutschen mindestens dreimal in der Woche Brot oder Brötchen. Trotzdem landen jährlich über 10 kg Brot und Backwaren pro Person im Müll. Dabei werden wertvolle Ressourcen verschwendet. Mit ein paar einfachen Tipps lassen sich Brot und Brötchen länger lagern und Brotreste kreativ verwerten.

1. BROTNATION

In Deutschland gibt es über 3.000 verschiedene Brotspezialitäten. Besonders beliebt sind Mischbrote aus Weizen- und Roggenmehl.

2. BROTPOWER

Kohlenhydrate und pflanzliches Eiweiß im Brot dienen als gute Energiequelle. Vor allem Vollkornbrot ist ein wichtiger Ballaststofflieferant und punktet mit B-Vitaminen sowie den Mineralstoffen Eisen, Magnesium und Zink.

3. HALTBARKEIT

Backwaren mit Roggen, Schrot oder Sauerteig sind meist länger haltbar. Besonders Vollkornbrote halten lange frisch, da die Schalen der Getreidekörner die Feuchtigkeit sehr gut binden.

4. BROT ATMET

Brot so lagern, dass Luft zirkulieren kann. Am besten in einem atmungsaktiven Brotkasten oder Tontopf. Poröse Materialien oder Leinenbeutel regulieren die Feuchtigkeit optimal.

5. HYGIENE

Den Brotkasten regelmäßig von Brotkrümeln befreien und mit Essigwasser reinigen, damit sich kein Schimmel bilden kann.

6. WOHLFÜHLTEMPERATUR

Brot idealerweise bei Zimmertemperatur aufbewahren. Im Kühlschrank wird Brot schneller altbacken und sollte dort nur an heißen Sommertagen lagern.

7. VORSICHT SCHIMMEL

Brot, das Schimmel angesetzt hat, darf nicht mehr gegessen werden. Auch wenn nur einzelne Schimmelpunkte erkennbar sind, sollte das Brot nicht mehr verzehrt werden.

8. FRISCHETIPP

Ganzes Brot hält länger frisch als Schnittbrot. Benötigte Scheiben daher besser frisch aufschneiden und Brot mit der Schnittkante nach unten legen, damit die Krume nicht so schnell austrocknet.

9. TIEFGEKÜHLT

Brot und Brötchen eignen sich ideal zum Einfrieren und halten sich tiefgefroren etwa drei Monate. In Scheiben geschnitten lässt sich Brot auch portionsweise auftauen.

10. BITTE KNUSPRIG

Durch Toasten wird älteres Brot (auch Vollkornbrot) wieder schmackhaft und schön knusprig. Außerdem lässt sich eingefrorenes Brot sehr gut im Toaster auftauen.

SCHON GEWUSST?

EXPERTENWISSEN RUND UM BROT UND BRÖTCHEN

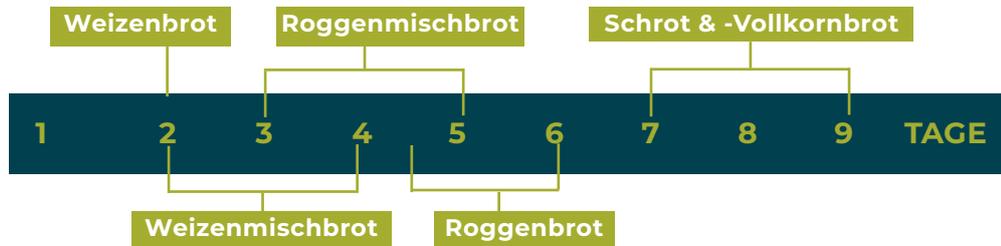
Der Begriff Vollkornbrot ist gesetzlich geschützt. Das Brot muss mind. 90 % Vollkornmehl oder Schrot enthalten, damit es Vollkornbrot heißen darf.

Die Typenbezeichnung beim Mehl gibt Auskunft über den darin enthaltenen Mineralstoffgehalt. Je höher die Typenzahl ist, desto mehr vom Getreidekorn wurde vermahlen. In der Schale des Getreidekorns stecken die meisten Mineralstoffe. 100 g Mehl der Type 1050 enthalten daher 1050 mg Mineralstoffe, 405er-Mehl nur 405 mg.

Je höher die Mehltypen, desto dunkler das Mehl. Eine dunkle Brotfarbe bedeutet nicht immer volles Korn. Am besten in der Bäckerei nachfragen.

Das Urgetreide Dinkel ist eine Art des Weizens und enthält ebenfalls Gluten, auch bekannt als Klebereiweiß. Deshalb eignet Dinkel sich bei einer Glutunverträglichkeit ebenso wenig wie Weichweizen.

WELCHES BROT SCHMECKT WIE LANGE FRISCH?



WAS TUN MIT ALTBACKENEM BROT & BRÖTCHEN?

Weitere Resterezepte: zugut fuer dietonne.de/beste-reste

- Brotsalat
- Semmelknödel
- Frikadellen
- Paniermehl
- Croûtons / Brotchips
- Knuspermüsli
- Trockenbrot-Tiramisu
- Süßer Brotaufwurf

Quellen und weiterführende Informationen:

- ↗ [Bäckerhandwerk](#)
- ↗ [Johann Heinrich von Thünen-Institut](#)
- ↗ [Techniker Krankenkasse](#)
- ↗ [WWF: Unser täglich Brot](#)
- ↗ [BZFE: Brot: Lagerung](#)
- ↗ [BZFE: Brot: Gesund essen](#)
- ↗ [Zu gut für die Tonne: Werde Brotretter](#)
- ↗ [Deutsches Brotinstitut e.V.](#)
- ↗ [Verbraucherzentrale Bayern](#)

Die konkreten Verlinkungen zu den entsprechenden Unterseiten zum Thema finden Sie auf: www.zehn-niedersachsen.de/downloadcenter



25 %

Mischbrot

24 %

Toastbrot

12 %

Vollkornbrot

8 %

Weizenbrot

6 %

Roggenbrot

EINBLICK IN
DEN DEUTSCHEN
BROTKORB

Trägerschaft

Landwirtschaftskammer
Niedersachsen

Gefördert durch

Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



zehn_niedersachsen

zehn-niedersachsen.de