



München, 12. März 2015

Brotgenuss bis zum letzten Krümel

Landfrauen stellen Ideen für kreative Rezepte rund ums Brot vor

München (bbv) – Anlässlich des Weltverbrauchertages am 15. März 2015 machen die Landfrauen im Bayerischen Bauernverband auf das wertvolle Lebensmittel Brot aufmerksam. Mit dem neuen Flyer „Brot – Genuss bis zum letzten Krümel“ stellen sie Tipps zur Aufbewahrung und verschiedene Rezepte für übrig gebliebene Brotreste vor.

„Brot ist Grundnahrungsmittel und Delikatesse“, sagt Landesbäuerin Anneliese Göller und spricht sich mit Nachdruck gegen das Wegwerfen von Brot aus. „Für die Erzeugung von Lebensmitteln werden kostbare Ressourcen verbraucht, zum Beispiel Ackerboden, Wasser, Dünger oder Energie. Diese Ressourcen verschwenden wir mit jeder weggeworfenen Scheibe Brot sinnlos“, betont die Landesbäuerin. Dabei gebe es viele Möglichkeiten, mit altbackenem Brot schmackhafte Gerichte auf den Tisch zu bringen – ob als Suppe, Knödel, Lasagne, Gnocchi, Torte oder Dessert. Ihre Rezeptideen zur Restbrotverwendung stellen die Landfrauen aus den sieben Regierungsbezirken Bayerns in ihrem neuen Flyer vor.

Daneben gibt es Tipps zur Aufbewahrung von Brot und Semmeln. So verraten die Landfrauen unter anderem, dass sich ein Brotlaib am besten in Brottöpfen aus Keramik oder Holz frisch hält, während Semmeln in beschichteten Papiertüten knusprig bleiben oder dass Brot nicht in den Kühlschrank gehört, weil dort die Feuchtigkeit schneller verdunstet und das Brot hart wird. Wenn trotz der Rezepte und Hinweise doch einmal kleinere Reste übrig bleiben, wissen die bayerischen Bäuerinnen Rat: Altbackene Semmeln lassen sich rasch zu Semmelbrösel reiben, Brotwürfel oder dünn geschnittene Scheiben mit Butter oder Öl in der Pfanne rösten.

Unser tägliches Brot...

Seit vorgeschichtlicher Zeit ist Brot für die Menschen ein Grundnahrungsmittel. Deutschland gilt mit circa 300 verschiedenen Brotsorten als das Land mit der größten Brotvielfalt. Grundsätzlich können die Brotsorten in fünf Brottypen eingeteilt werden:

- Weizenbrote (mind. 90 % Weizen),
- Weizenmischbrote (mind. 51 – 89 % Weizen),
- Roggenbrote (mind. 90 % Roggen),
- Roggenmischbrote (mind. 51 – 89 % Roggen) und
- Spezialbrote wie z.B. Knäckebrötchen oder Pumpernickel

Brot liefert neben der Energie aus der Stärke jede Menge Nährstoffe. Insbesondere Vollkornbrote enthalten Vitamine und Mineralstoffe, wie z.B. Vitamin B1, B2 und Magnesium sowie viele Ballaststoffe aus dem ganzen Getreidekorn. Mit täglich vier Scheiben Brot kann der Grundstein für eine vollwertige Ernährung gelegt werden.

Den Flyer „Brot – Genuss bis zum letzten Krümel“ können Sie unter www.BayerischerBauernVerband.de herunterladen.