

Bis zum letzten Krümel

Jedes vierte Brot landet in der Schweiz im Abfalleimer. Das kann mit Wissen und Kreativität verhindert werden. Mit gluschtigen Rezepten gelingt es, die ganze Familie für "altbackenes" Brot zu begeistern.

Monika Neidhart, www.textwerke.ch

Brot ist in unserer Kultur ein Grundnahrungsmittel. Seine Geschichte reicht bis 10'000 Jahre zurück. Das Brot war bei den alten Ägyptern so kostbar, dass die Pharaonen ihre Beamten damit besoldeten. Im alten Rom warben Bäckereien mit dem Spruch "Hier wohnt das Glück". Und noch heute beten Christen im "Vater unser" für ihr tägliches Brot.



1600 Liter Wasser in 1 Kilogramm Brot

Längst wird das Brot nicht mehr verehrt. Zu alltäglich ist es bei uns geworden. Fast rund um die Uhr kann frisches Brot überall gekauft werden. Entsprechend gross ist der Preiskampf. Eine Folge davon: Brot ist eines der Nahrungsmittel, das am meisten weggeworfen wird. Die Bäckereifachschule Richemont in Luzern hat berechnet, was in einem Kilogramm Brot vom Anbau des Getreides bis zur Brotherstellung steckt: 1600 Liter Wasser, 174 Stunden Licht, 1 m² Ackerboden und 600 Gramm CO₂. Dazu Fachwissen, menschliche Arbeit und bei einem Brot mit langer Teigreifung bis zu 120 verschiedene Aromen.



In Brot steckt viel Fachwissen und Ressourcen. Für ein Kilogramm Brot braucht es über 1600 Liter Wasser wenn man den ganzen Produktlebenszyklus berücksichtigt.

Bild: Bäckermeister Zeno Felchlin, Bäckerei Chilestägli Arth

Dunklere, kernige Brote bleiben länger frisch

Welch herrlicher Duft geht von frisch gebackenem Brot aus. Es ist eine Wonne, ein Stück knuspriges Brot zu essen. Da ist es verständlich, dass das altbackene daneben liegen bleibt. Doch mit etwas Planung und Kreativität muss Brot nicht im Abfall landen.

Am besten ist es, überhaupt keine Resten entstehen zu lassen. Das fängt bereits beim Einkauf an. Kleinere Broteinheiten haben den Vorteil, dass Abwechslung im Brotkorb ist. Allerdings altern kleine Brote schneller. Ihr Krustenanteil ist am grössten, dadurch verliert es aber auch am schnellsten Feuchtigkeit. Länger haltbar sind in der Regel dunklere, kernige Brote. Die Kerne und Schalenteile werden meist vor der Herstellung eingeweicht. Dadurch bringt der Bäcker mehr Feuchtigkeit in den Teig, die eine längere Frische ermöglicht. Zopf, Brot und Gipfeli aus Weissmehl dagegen sind tagesfrisch zu geniessen. Doch es gibt auch Brote mit Weissmehl, die länger frisch bleiben: Wurde der Teig lange geführt (durch 8 - 72 Stunden langsames Aufgehen im Kühlraum), kann auch dieser viel Feuchtigkeit aufnehmen. Beispiele dafür sind die Paillasse- und Wurzelbrote. Frischbackbrote sind im Normalfall Industrieprodukte. Diese sind schon nach wenigen Stunden trocken.

Beim Aufbewahren eignen sich der Brotkasten, ein Stoffsack/Tuch aus Leinen oder das Papier vom Bäcker am besten. In Plastiksäcken trocknet Brot zwar nicht aus, dafür wird es schnell gummig. In einem fest verschlossenen Gefäss schimmelt es rasch.

Im Tiefkühler rund einen Monat haltbar

Ist zu viel Brot übrig, kann man es für kurze Zeit tiefgefrieren. Damit das Brot jedoch auch ein Genuss nach dem Auftauen ist, müssen einige Punkte beachtet werden. Das Ablösen der Kruste bei tiefgekühlten Broten ist zum Beispiel eine Folge von unsachgemäßem Einfrieren. Die Absplitterung entsteht durch die Austrocknung der Kruste und der Verhinderung eines Wasserausgleichs zwischen Krume und Kruste. Je älter das Brot beim Einfrieren war, desto ausgeprägter wird diese Absplitterung sein. Vollkornbrote, Zopf, Tessiner oder Weggli, die Butter oder einen anderen Fettstoff enthalten, eignen sich besser als Weissbrote. Für Kleinhaushalte ist es ideal, das Brot vor dem Tiefgefrieren in Portionen aufzuschneiden. Auch Scheiben eignen sich. Zum Einfrieren Brot in Plastiksäcke verpacken, die für das Tiefgefrieren geeignet sind. In Papiersäcken vom Bäcker, Raschelsäcken oder Klarsichtfolie würde das Brot austrocknen. Auch sachgerecht verpacktes Tiefgefriergut ist nicht unbegrenzt haltbar. Für Brot wird etwa ein Monat empfohlen. Bildet sich eine weisse Schicht unter der Kruste, wurde es überlagert, weil sich Stärke zurückkristallisiert hat. Bei Auftauen das Brot mit etwas Wasser bespritzen und im heissen Ofen (ca. 210°C) aufbacken; 250g Brot 7-8 Min. So bleibt die Feuchtigkeit im Brot und trocknet nicht aus. Brotscheiben können direkt in der Bratpfanne oder im Toaster geröstet werden.



Brot kann auch scheibenweise tiefgefroren werden. Ideal vor allem für Kleinhaushalte. So kann jeweils die Menge aufgetaut werden, die man essen möchte.

Bild Chnusperbrot vom Chilestägli, Arth

Alles andere als "altbackenes" zum Apéro

Ob das Brot nun altbacken ist oder durch zu langes, allenfalls unsachgemäßes Tiefgefrieren an Qualität verloren hat, essbar ist es allemal. Einzig verschimmeltes Brot muss weggeworfen werden. Werden Brotreste in einem Brotauflauf, als Käseschnitte oder als geröstete Croutons über einem Nüsslisalat serviert, greifen alle zu. Beim Frühstück das restliche Brot in der Bratpfanne rösten und mit Spiegelei/Rührei servieren. Für Rezepte aus "Grossmutter's Küche" wie die Apfelfrösti mit Vanillesauce lassen sich auch die Kleinsten begeistern. Die Torta die Pane schmeckt nicht nur in einem Tessiner Grotto bestens. Bruschetta / Crostinis sind ideal, weil sie im Toaster oder Backofen, vorgängig auch mit etwas Öl beträufeln, getoastet werden. Danach mit Frischkäse oder mit gewürfelten Tomaten gemischt mit Basilikum und Knoblauch belegen und garnieren. Brotreste können auch in Stängel geschnitten, mit jeweils einer Specktranche umwickelt und im Backofen ca. 10 Min. bei 200° C gebacken werden. Apéros, Suppen- und Salatbegleiter, die alles andere als "altbacken" ankommen.

Rezept Scheiterbeige pikant



*Scheiterbeige, ein pikanter Auflauf;
zusammen mit einem Salat ein
vollwertiges Menu*

Bild Monika Neidhart

Zutaten:

100 g altbackenes Brot
75 g Schinkenwürfeli
150g Tomaten
90 g Raclettekäse oder andere Resten
etwas Basilikum

Guss:

1/2 dl Rahm
2-3 EL Tomatenpüree
2-3 dl Milch
2 Eier
italienische Gewürzmischung
Knoblauchsatz
Pfeffer

Zubereitung

Gratinform ausfetten

Brot in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte in die Gratinform einschichten.

Schinkenwürfeli, Tomatenscheiben, Käse in Würfeli und Basilikum darauf verteilen.

Mit den restlichen Brotscheiben decken.

Alle Zutaten für den Guss in einem Litermass mischen. Darüber giessen.

Backen: 180°C, 30 - 40 Min

Hinweise:

- * je nachdem, wie altbacken das Brot ist, braucht es mehr oder weniger vom Brot und / oder vom Guss
- * eine ausgewogene Mahlzeit auch ohne Schinkenwürfeli (oder andere Resten von Fleisch)



Bild Monika Neidhart