



**S'ENTDECKERVIERTEL**

**SALZACH ° INN ° MATTIGTAL**

**BROT  
HAND  
WERK**



[www.wir-sind-brot.at](http://www.wir-sind-brot.at)

Handwerkliches Backen ist die  
Basis der Qualität



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ich lade Sie zu einem kleinen Experiment ein. Schließen Sie doch bitte für einen Moment die Augen. Und jetzt denken Sie an das Brot, das eine Brot. Jeder von uns hat Erinnerungen an ein bestimmtes Brot, vielleicht auch an mehrere. War es das herzhaft Jausenbrot nach der ausführlichen Wanderung mit einem lieben Menschen, das liebevoll zubereitete Pausenbrot für die Schule, das eine Klassenkameradin oder ein Klassenkamerad mit Ihnen geteilt hat? Vielleicht haben auch Sie einmal in den Morgenstunden nach einem ausführlichen Einkehrschwung ein warmes Salzstangerl frisch aus dem Ofen beim Bäcker um die Ecke genossen? Was immer es auch für ein Brot oder Gebäck war, es ist mit besonderen Erinnerungen verbunden. Und fast immer gibt es in der Erinnerung eine Verbindung zu lieben Menschen.

Aber nicht nur früher war das so. Obwohl Brot uns im Alltag ständig begleitet, ist es ein oftmals unterschätztes und doch ein ganz besonderes und besonders wertvolles Lebensmittel. Und immer wieder sind es die Menschen, die Brot zu etwas Besonderem machen. Viel Handarbeit ist bei unseren Bäckern notwendig, um die spezielle Qualität in den Backofen und später auf den Tisch zu bringen. Viele individuelle Rezepte, oftmals über Generationen weitergegeben, prägen die Brotlandschaft des Entdeckerviertels. In der regionalen Landwirtschaft wird mit

ausgewählten Getreidesorten die Basis für das Brot geschaffen; und die Müller sorgen für eine gleichbleibende Qualität, aber auch für Sortenvielfalt. Und auch so mancher Gastwirt oder Zimmervermieter hat seine Leidenschaft für Brot entdeckt. Viele bieten das Brot der regionalen Bäcker an, manche backen auch selber. Und vor allem die Gastgeber sorgen dafür, dass Brot mit den regionalen Köstlichkeiten kombiniert wird. Sei es als Teil der Gerichte oder als eigenes Schmankerl.

Ganz viel persönliche Zuwendung steckt im Brot aus dem Entdeckerviertel und viel Regionalität. Und diese Regionalität ist bei uns grenzüberschreitend. Das Entdeckerviertel erstreckt sich über Teile des oberösterreichischen Innviertels, über ober- und niederbayerische Städte und auch über eine Gemeinde im Salzburger Flachgau. Die Region zwischen Salzburg, Inn und Mattigtal bietet viele Möglichkeiten der Urlaubs- und Freizeitgestaltung. Und das Brot als regionale Spezialität rundet das Angebot kulinarisch ab. Egal ob Innviertler Schusterlaiberl, Brot mit hohem Roggenanteil oder eine bayerische Laugenbreze – ich wünsche Ihnen eine genussvolle Zeit im Entdeckerviertel und viel Spaß beim Schmökern auf den folgenden Seiten.

Georg Bachleitner  
Geschäftsführer

Entdecken Sie mit dieser Brotfibel die faszinierende Welt von Brot und Gebäck



## INHALTSVERZEICHNIS

### ES WAR EINMAL...

Die Geschichte der Brotkultur 6

### 900 JAHRE BACKTRADITION

Backen im Entdeckerviertel 8

### KORNKRAFT

Brotgetreide ist die Grundlage für die Brotqualität 10

### GLÜCKLICHE VERMEHLUNG

Mehl ist die wichtigste Zutat beim Backen 14

### KOSTBARE ZEIT

Handwerkliches Backen benötigt Zeit und Können 18

### DAS GROSSE 1 X 1 DES BACKENS

Kreativität ohne Grenzen beim Brotbacken 26

### DIE VIELFALT BRINGT'S!

Die typischen Brot- und Gebäcksorten im Entdeckerviertel 28

### GESUND UND GUT

Brot und Gebäck als gesunde und wertvolle Lebensmittel 34

### WIR MÜSSEN REDEN...

Die passenden Begriffe zur Brotbeschreibung 38

### KULINARISCHE PARTNERVERMITTLUNG

Die besten Food Pairings mit Brot 42

### SO BLEIBT BROT FRISCH!

So bleibt Brot länger köstlich und frisch 44

### BROT IN DER KÜCHE

Brot als schmackhafte Zutat in der Küche 46

### VOM BRAUEN UND BACKEN

Brot und Bier haben viel gemeinsam 48

### GUT ZU WISSEN!

Informationsquellen zu Brot, Gebäck und Backen 49

### BILD- UND QUELLENACHWEISE

50

## ES WAR EINMAL...

**Die Geschichte der Brotkultur reicht weit zurück in die Vergangenheit der Menschen. Seit dem ersten Tag versuchten die Bäcker, immer mehr Qualität aus dem Korn zu holen und ihre Fertigkeiten zu perfektionieren. Das ist bis heute so.**

Vor knapp 10.000 Jahren begannen die Menschen in Mesopotamien und Ägypten Getreide anzubauen und wurden sesshaft. Die geernteten Getreidekörner wurden mit Steinen zerkleinert und mit Wasser zu einem Brei vermischt. Irgendwann hat wohl jemand seinen Brei in der prallen Sonne stehen gelassen oder auf einem heißen Stein verschmiert. Der Brei wurde hart und ging etwas auf. So ähnlich, mutmaßen Historiker, könnte das erste Fladenbrot der Menschheitsgeschichte entstanden sein.

Archäologische Funde legen nahe, dass in Ägypten bereits vor 5000 Jahren gewerbliche Bäckereien zum Alltag gehörten. Die alten Ägypter wurden von den Nachbarvölkern sogar „Brotesser“ genannt. Überliefert sind 30 verschiedene Brotsorten, seinerzeit ausschließlich mit Vollkornmehlen gebacken. Die ägyptischen Müller probierten damals auch schon, die Schalen der Getreidekörner abzustreifen, und sie tüftelten an Techniken, um feineres Mehl zu erhalten. Den Brotessern vom Nil verdanken wir

auch den ersten Natursauerteig. Sie stellten fest, dass Teig, der länger steht, durch natürliche Bakterien von allein zu gären beginnt. Umso erfreuter stellten sie fest, dass das Brot mit diesem vergorenen Teig viel weicher, voluminöser und geschmackvoller wurde. Heute wissen wir, dass dafür sehr komplexe Vorgänge auf molekularer Ebene, wie etwa die Bildung von Milchsäuren, verantwortlich sind. Damals nahm man es einfach zur Kenntnis.

### RÖMISCHER ROGGEN

Über Handelsverbindungen kam die Kunst des Brotbackens in das antike Griechenland. Vor allem die Athener Bäcker galten als Meister. Sie verfeinerten Brot mit Honig, Wein, Oliven und vielen anderen Produkten und Gewürzen. Brot galt als Symbol der Götter. Die alten Römer übernahmen das Wissen um das Backen. Die römischen Kaiser herrschten nach dem Motto „Brot und Spiele“. Gladiatorenkämpfe zur Unterhaltung und Brot als erschwingliches Grundnahrungsmittel – so schützte man sich vorbeugend vor Aufständen. Die Römer verbreiteten ihr Wissen im römischen Reich, also auch im heutigen Österreich und Deutschland. Da ihr Weizen das milde Mittelmeerklima gewohnt war, mussten sie zunächst ein Getreide finden, das im Klima nördlich der Alpen gedeihen konnte. Sie machten Zuchtversuche mit einer heimischen Wildpflanze – dem Vorläufer des Roggens.

Die Römer waren es, die zum ersten Mal Roggenmehl für das Brotbacken in Europa einsetzten. Das markierte den Beginn der Schwarzbrotkultur. Außerdem entwickelten sie die Mühlentechnik weiter und konnten dadurch feineres Mehl mahlen.

### BACKEN IM MITTELALTER

Im frühen Mittelalter war das Brotbacken nur in Klöstern oder beim Adel gebräuchlich. Der Großteil der Bevölkerung musste damals mit Getreidebrei vorliebnehmen. Durch das stete Wachstum der Städte bildete sich dort aber allmählich der Bäckerberuf als freier Berufsstand heraus, und das Brot wurde zur wichtigsten Nahrung der Städter. Der „Bäck“ oder „Pfister“ (vom lateinischen „Pistor“ für Bäcker) war eine wichtige und respektable Persönlichkeit der frühen Städte.

Ab dem 12. Jahrhundert erlebte das Bäckerhandwerk eine erste Hochblüte durch die Gründung von Zünften, die Regeln für die Berufsausübung festlegten: Wer, wie, wann Brot backen und verkaufen durfte, legte die Zunft fest. Wer Bäcker werden wollte, musste zuvor einige Jahre von einem Bäckermeister ausgebildet werden. Ähnlich wie in der heutigen Gewerbeordnung gab es zahlreiche und strenge Vorschriften. Auch in Braunau bildete sich 1360 eine Bäckerzunft, welche die Regeln für die Berufsausübung festlegte und kontrollierte. Fiel die Getreideernte schlecht aus,

mussten mit dem Korn auch schon mal Erbsen oder Kartoffeln mitgemahlen werden, damit ausreichend viel Brot gebacken werden konnte. Dementsprechend wertvoll war Getreide. Nicht selten wurde es auch als Zahlungsmittel eingesetzt.



Über viele Jahrhunderte gab es in Dörfern in Bayern und Oberösterreich Gemeinschaftsbacköfen, in denen jeder einmal pro Woche Brot backen durfte. Wenn das Brot fertig war, bliesen die Bäcker in ein Horn, um den Verkauf der Brote anzukündigen. Wenn der Ofen dann schon etwas am Auskühlen war, kamen die Kuchen an die Reihe. Das Kinderlied „Backe, backe Kuchen, der Bäcker hat gerufen“ bezieht sich darauf.

In der Bürgerschicht des 17. und 18. Jahrhunderts war Weißbrot ein Statussymbol. Das dunkle Vollkornbrot, das besser sättigte, galt hingegen als ländlich und rückständig. Einen weiteren Aufschwung erlebte das Bäckereiwesen im 18. Jahrhundert, als man durch neue Mahltechniken feineres Mehl herstellen konnte. Biskuit-, Plunder- und Mürbteig wurden in dieser Zeit für die Produktion von Mehlspeisen entwickelt. Zudem war auch der Zucker für mehr Haushalte leistbar, so dass die Mehlspeisenküche in der Bevölkerung populär wurde. Mitte des 19. Jahrhunderts wurden die Zünfte abgeschafft. Geblieben ist aus dieser Zeit das Symbol der Bäckerzunft: Das Brezel, als Brot gewordenen Symbol für betende Arme und Hände, zeigt auch heute noch den Eingang zum Bäckerladen.





Das Brothaus am Stadtplatz von Braunau bestand bis 1970

## 900 JAHRE BACKTRADITION

**Es ist urkundlich belegt, dass im Entdeckerviertel seit dem 12. Jahrhundert professionell gebacken wird. Die Klosterbäckerei in Ranshofen ist sogar die älteste Bäckerei Österreichs, in der an einem Ort durchgehend gebacken wurde.**

Im Mittelalter waren die Klöster neben ihrer Rolle im kirchlichen Leben auch Wissenszentren. Kein Wunder daher, dass bereits im ersten Jahrtausend in Klöstern Backöfen betrieben worden sind, um die geistigen Brüder oder

Schwestern mit gesunden Lebensmitteln versorgen zu können.

Im Augustiner Chorherren Stift Ranshofen, damals das geistige und kulturelle Zentrum der Region, wurde im Jahr 1125 eine Bäckerei gegründet. Die Klosterbäckerei der Familie Höllbacher steht heute in etwa an demselben Platz, an dem bereits vor fast 900 Jahren Brot gebacken wurde!

Nicht weit davon wuchs städtische Konkurrenz zum Stift heran. Braunau entwickelte sich von einem kleinen bayrischen Dorf namens „Prounaw“ nach dem Brückenschlag über den Inn im Jahr 1260 zu

einer einflussreichen Handels- und Festungsstadt mit zahlreichen Bäckereien. Um den Markt für die Brotproduktion zu regeln, wurde im Jahr 1360 in Braunau, so wie in zahlreichen anderen Städten auch, eine Bäckerzunft gegründet. Die Gründungsurkunde ist heute noch im Stadtmuseum Braunau in der Herzogsburg ausgestellt.

Die Zunft vertrat die Interessen der Bäcker gegenüber der Stadt und ihren Beamten und stellte Regeln für die Berufsausübung auf. Die Zunft beschaffte ihren Mitgliedern Mehl und Salz, sie regelte die Ausbildung vom Lehrling über den Gesellen bis zum Meister, sie bestimmte Preise, Löhne und Arbeitszeiten und kümmerte sich auch um die Alters- und Krankenversorgung ihrer Mitglieder. „Brotwäger“ und „Brotbeschauer“ überprüften die Qualität der Waren.

Sinnbildlich für die Bedeutung der Braunauer Bäckerszunft steht der „Braunauer Bäckeraltar“ in der Stadtpfarrkirche St. Stephan mit einem Hauptschrein und zwei beweglichen Altarflügeln. Der Altar wurde im späten 15. Jahrhundert von den Braunauer Bäckern gestiftet, um ihren Zunftmitgliedern eine gemeinsame Andacht oder gemeinsame Gottesdienste in der Kirche zu ermöglichen.

Über Bäcker, die gegen Vorschriften der Zunft verstießen, wurden Geldstrafen ausgesprochen. Für besondere Vergehen gab es sogenannte Ehrenstrafen. Eine davon war das „Bäckerschupfen“. Bäcker, die Brot mit zu geringem Gewicht oder von zu geringer Qualität verkauft hatten, wurden öffentlich vorgeführt. Auf der Höhe der heutigen Innbrücke wurden sie mit einer Hebelvorrichtung in einen Korb gesteckt und unter dem Gejohle der Menge ins kalte Wasser getaucht. Das entsprach wohl den rauen Sitten und der Gerichtsbarkeit der damaligen Zeit. Die Zunft und ihre Mitglieder blühten mit dem Wachstum Braunaus. Wie

in vielen Regionen Europas brachte der 30-jährige Krieg (1618 - 1648) einen herben Rückschlag. Der damals zuständige bayrische Fürst wies die Bäcker an, Brot für Arme und für die Landsknechte der Heere zu backen, ohne dafür Geld zu verlangen. Viele Bäcker verarmten. Doch auch diese überaus triste Zeit ging vorbei und das Backwesen florierte wieder. Um 1820 gab es immerhin noch zwölf Bäcker in Braunau und auch in vielen kleinen Gemeinden im Entdeckerviertel zumindest einen oder zwei Bäcker. Aufzeichnungen aus dieser Zeit legen nahe, dass die bayrischen Bäcker tendenziell mehr Weizen zur Verfügung hatten, während der Roggen im Innviertel stärker präsent war – auch heute ist das noch so. Natürlich gab es auch „kulturellen Austausch“. Die Kaisersemmel trat ihren Siegeszug von Wien aus auch ins Bayrische an, dort buk man davor nur die einfacher geformte „Rosensemmel“. Laugengebäck ist hingegen eine bayrische Spezialität und wurde auch östlich von Inn und Salzach immer beliebter.

Die typisch bayrische Tradition der öffentlichen Brothäuser wurde auch in Braunau gepflegt. Das Brothaus, Ende des 19. Jahrhunderts von den Bäckern gegründet und später von der Gemeinde erhalten, befand sich direkt am Stadtplatz mit der Hausnummer 21. Dort wurden täglich die frischen Brote aller Braunauer Bäckereien verkauft, um das Angebot für die Bürgerinnen und Bürger vergleichbar zu machen. Der „Brot-ruferr“ nahm die Bestellungen entgegen und kassierte im Auftrag der Bäckereien. Das Brothaus wurde erst im Jahr 1970 geschlossen.

Auch wenn es das Brothaus nun nicht mehr gibt: Es gab in Braunau und dem Entdeckerviertel noch nie eine so große Vielfalt und eine so hohe Qualität bei Brot und Gebäck wie jetzt!

Getreide ist die Basis für Brot und Gebäck



## KORKRAFT

**Brotgetreide ist das wichtigste Ausgangsprodukt jedes Brotes und jedes Gebäcks. Ob Weizen, Roggen oder andere Sorten: In jedem einzelnen Korn steckt die Kraft des Bodens und die Energie der ältesten Kulturpflanze der Welt.**

Die Landwirtschaft im Entdeckerviertel ist erfolgreich und vielseitig, in der Milchwirtschaft, aber auch im Getreideanbau. Im Bezirk Braunau werden auf 6.000 Hektar Weizen, Roggen und Dinkel angebaut, die durch ihre besondere Qualität dazu bestimmt sind, zu Mehl mit besonders guten Backeigenschaften verarbeitet zu werden. „Für uns Bäcker ist das ein großer Vorteil, dass unser wichtigster Rohstoff in Top-Qualität vor der Haustüre wächst“, erklärt Bäckermeister Michael Zagler. „Das macht unser Brot und unser Gebäck zu echten regionalen Produkten.“

Um für das Brotbacken geeignet zu sein, muss das Getreide gut „kleben“ – der damit geknetete Teig muss gut zusammenhalten, aber trotzdem weich und geschmeidig sein. Diese Eigenschaften verdankt Getreide darin enthaltenen Eiweißverbindungen, dem Gluten, das in den meisten Getreidesorten in etwas unterschiedlicher Ausprägung vorkommt. Es ist dafür verantwortlich, dass ein Teig im Ofen einen porösen, luftigen Brotkörper, Bäcker sprechen von der Krume, und eine schöne Kruste ausbilden kann. Brotgetreide muss aber auch gute Ernährungseigenschaften haben, sonst wird Brot nicht zu dem gesunden, bekömmlichen Lebensmittel, das es bei kundiger Produktion ist.

### WEIZEN, ROGGEN, DINKEL – DAS POWER-TRIO

Am Anfang der Getreidekultur in der frühen Menschheitsgeschichte standen die Urgetreide Einkorn und Emmer. Durch die Kreuzung mit Wildgräsern entwickelte sich vor 10.000 Jahren der Weizen.

Weltweit, so auch in Europa, ist der Weizen das wichtigste Getreide. Das liegt auch daran, dass er im europäischen Klima prächtig gedeiht und viel Ertrag bringt. Weizensorten, die fürs Backen angebaut werden, werden auch Weichweizen oder Brotweizen genannt. Weizen weist durch seine spezielle Glutenstruktur ideale Backeigenschaften auf. Semmeln oder Salzstangerl, aber auch Weißbrote wie Baguettes werden zu 100 Prozent aus Weizenmehl gebacken. Weizen ist geschmacklich milder als Roggen oder Dinkel.

Roggen wird fast ausschließlich für die Lebensmittelproduktion angepflanzt. Er wächst auch dort, wo dem Weizen die Witterung etwas zu kühl und feucht ist, so auch im Alpen- und Voralpenraum. Roggenmehl ist dunkler als Weizenmehl und färbt den Teig daher auch dunkler ein. Der Roggen ist somit das Fundament der Schwarzbrotkultur, auf die wir in unseren Breiten so stolz sind.

Im Entdeckerviertel sind die typischen Hausbrote der Bäcker Mischbrote aus Roggen und Weizen, meist mit einem Roggenanteil von mehr als 70 %. Aber es gibt auch Brote und Gebäck, die zu 100 % aus Roggen produziert werden.

In der Verarbeitung ist der Roggen etwas kapriziöser als der Weizen. Roggenteig muss vor dem Backen zu einem Sauerteig vergären, sonst wird aus dem Teigling kein Brot. Beim industriellen Backen wird dem Teig diese Säure zugesetzt, beim handwerklichen Backen arbeiten die Bäcker mit Natursauerteig – übrigens eine „Erfindung“ der alten Ägypter. (siehe Seite 10)

Das dritte bedeutende Brotgetreide im Entdeckerviertel ist der Dinkel. Er gewinnt zusehends an Beliebtheit, weil er besonders bekömmlich ist und durch seine leicht nussige Note interessant schmeckt. Dinkel lässt sich beim Backen ähnlich einfach verarbeiten wie Weizen.

### DER KERN DES KORNS

Die Körner stecken in den Getreideähren. Pro Ähre, also pro Getreidehalm, sind dort etwa 40 Weizenkörner enthalten.

Ein Korn besteht etwa zu 82 % aus dem Mehlkörper. Verschiedene Schalen machen etwa 16 % des Gewichts eines Kornes aus, 2 % entfallen auf den Keimling.



Für Vollkornmehle werden alle Schalen und der gesamte Mehlkörper vermahlen, dadurch sind sie dunkler in der Farbe. Je heller ein Mehl sein soll, desto mehr wird nur der innere Kern des Mehlkörpers vermahlen (siehe Seiten 14 – 17).



Im Entdeckerviertel gedeiht bestes Brotgetreide

## VOM GETREIDE ZUM MEHL

Im Entdeckerviertel gibt es mehrere familiengeführte kleine Mühlen, die ihr regionstypisches Wissen und ihre Produktionstradition mit modernen Qualitätsanforderungen vereinen. Sie sind die Schnittstelle zwischen den Bäckern und der Landwirtschaft.

Markus Huemer, Eigentümer der gleichnamigen Mühle, führt seinen Betrieb in dritter Generation. Mit dem Sohn Thomas ist auch die vierte Generation bereits in der Mühle tätig. Dementsprechend strahlt der Senior, wenn er über das gemeinsame Tagesgeschäft spricht. „Wir arbeiten mit zahlreichen Landwirten zusammen. Viele davon haben auch schon an meinen Vater und an meinen Großvater geliefert. Da entsteht Vertrauen in die Qualität der Partner und eine enge Zusammenarbeit.“ Das bedeutet auch, dass Markus Huemer seinen Lieferanten bestimmte Getreidesorten zur Anpflanzung nahelegt, die seiner Erfahrung nach optimale Backeigenschaften haben. Die Bauern richten sich gerne danach, weil für sie damit auch ein etwas höherer Preis herauspringt. Qualität hat immer ihren Preis, und so soll es sein.

Wie alle seine Müllerkollegen im Entdeckerviertel prüft Markus Huemer schon vor der Ernte das Getreide seiner Lieferanten im hauseigenen Labor auf die Qualität der Backeigenschaften. Diese Überprüfung nimmt er erneut vor, wenn das Getreide angeliefert wird. Jede Fuhre wird gewogen und die Qualität festgestellt – erst dann ergibt sich der Endpreis. In der Mühle wird das angelieferte Getreide auf Sieben grob gereinigt und entstaubt und in Silos für etwa zehn Wochen gereift.

„Die Qualität von Getreide ist durch die Sorten und den Boden bestimmt“, erklärt Markus Huemer, „aber natürlich spielt die Witterung, vor allem in der Phase vor der Ernte, auch eine große Rolle. Trockenes

Wetter ist ideal; je feuchter und regnerischer es ist, desto schwieriger wird es Top-Qualität zu produzieren.“

In der Huemer-Mühle lagern unterschiedliche Getreidechargen von verschiedenen Landwirten daher jeweils in eigenen Silos. „Um ein über die Jahre konstantes Mehl zu produzieren, auf das sich unsere Bäcker verlassen können, verwenden wir bei jeder Mahlung eine etwas andere Zusammensetzung unserer eingelagerten Getreide. Das ist nötig, weil jede Ernte und jede Getreide-Charge doch gewisse Unterschiede aufweisen. Für die richtige Mischung braucht es Erfahrung!“, schmunzelt der erfahrene Müllermeister.

In Kombination mit den Erfahrungen und dem Können der Bäckereibetriebe ergibt das die besondere Brotkultur im Entdeckerviertel.

## KERNSPALTUNG

Jede Getreidesorte setzt sich aus den gleichen Nahrungsbestandteilen zusammen. Die prozentuellen Anteile unterscheiden sich nur geringfügig. Das gilt für Weizen, Dinkel und Roggen, aber auch für seltenere Sorten wie Emmer und Einkorn.

Getreide hat einen sehr geringen Fett- und Zuckeranteil. Hauptbestandteile sind Stärke, Ballaststoffe und Eiweiß (Proteine). Weizenstärke wird im Körper aber rasch zu Zucker verarbeitet. Bei Roggen und Dinkel ist das weniger der Fall (*Zahlen gerundet*).

### Weizen (pro 100 Gramm):

333 kcal  
11 g Eiweiß  
60 g Kohlenhydrate, davon 1 g Zucker  
2 g Fett  
13 g Ballaststoffe



Unterschiedliche Mehle haben unterschiedliche Backeigenschaften

## GLÜCKLICHE VERMEHLUNG

**So unterschiedlich wie die Produkte einer Bäckerei sind auch die Mehle, die dafür verwendet werden – die Auswahl ist groß!**

Jedes Mehl entsteht durch das mehrstufige Mahlen und Sieben von Getreidekörnern in 15 bis 18 Durchgängen – oder „Passagen“, wie die Müller sagen. Das feinste Sieb der Mühlen hat Poren mit einer Kantenlänge von 125 Mikrometer, das entspricht 0,125 Millimeter. Um durch dieses Sieb zu rieseln, muss ein Körnchen jedenfalls deutlich kleiner als 125 Mikrometer sein. Bei einem Mehl dieses Körnungsgrades spricht man von einem glatten Mehl. Jedes Bäckermehl ist ein glattes Mehl. Griffige Mehle weisen eine etwas gröbere Körnung auf, bis maximal 250 Mikrometer. Es wird vor allen in der der Küche für Nudelteig, Nockerl

oder Erdäpfelteig verwendet. Universalmehl ist eine Mischung aus glattem und griffigem Mehl und für Anwendungen in der Haushaltsküche gedacht.

Je nachdem welche Getreidesorte und welche Teile vom Getreidekorn vermahlen werden, ergeben sich unterschiedliche Back- und Aromaeigenschaften der Mehle. Einen großen Einfluss auf die Backeigenschaften hat das Protein (Eiweiß) Gluten – das „e“ wird lang ausgesprochen. In Verbindung mit Wasser bildet Gluten sogenanntes Kleber-Eiweiß.



*„Wir produzieren viele verschiedene Mehle und jedes hat besondere Eigenschaften, wie sie die Bäckereien für ihre Brote, Gebäck und Mehlspeisen benötigen.“*

Markus Huemer, Huemer Mühle

Dieses bildet das Teiggerüst bei Brot und Gebäck. Es macht den rohen Teig elastisch und klebrig und hilft Brote zu formen. Im Ofen trägt Gluten dazu bei, dass der Teig schön aufgehen kann. Durch die Hitze und die anschließende Reifung härten diese Eiweißverbindungen aus und machen jedes Backwerk formstabil, die Krume bleibt dennoch weich und geschmeidig. Gluten ist in dieser Beziehung ein wichtiges Helferlein der Bäckerinnen und Bäcker, ist aber für manche Menschen (siehe Seiten 32 - 35) nicht bekömmlich.

Weizenmehl wird sowohl in der Bäckerei wie auch in der Konditorei vielseitig eingesetzt. Unterschiedliche Weizenmehle werden für Mehlspeisen, Kleingebäck, Weißbrote und auch für Schwarzbrote verwendet. Das wichtigste Mehl für jede

Art von Schwarzbrot und für dunkles Kleingebäck wie Schusterlaiberl ist hingegen das Roggenmehl, früher auch als „Schwarzmehl“ bezeichnet. Roggenmehl muss, anders als Weizen- oder Dinkelmehl, in einem Teig versäuert werden (siehe Seiten 21 - 22), um überhaupt backfähig zu werden. Roggen-Natursauerteigbrote punkten mit einem mild-säuerlichen Aroma und besonderer Bekömmlichkeit.

Dinkelmehl hat sehr ähnliche Backeigenschaften wie Weizenmehl und kann ebenso vielseitig wie Weizen verwendet werden. Dinkel eignet sich hervorragend für die Herstellung von Broten, Kuchen oder Teigwaren und erfreut sich aufgrund eines dezent nussigen Aromas und seiner Bekömmlichkeit zunehmender Beliebtheit.

### DER AUSMAHLGRAD

Je nachdem, welche Teile von Getreidekörnern in der Mühle vermahlen werden, werden daraus unterschiedliche Mehltypen hergestellt. Je höher die Typenzahl, desto dunkler sind die Mehle und desto mehr Nähr- und Vitalstoffe enthalten sie.



Das Weizenmehl W480 kommt auf einen Ausmahlungsgrad von maximal 65 % des Korns. 75 % Ausmahlungsgrad weisen das Weizenmehl W700 sowie das Dinkelmehl 640 und das Roggenmehl R960 auf. 85 % Ausmahlungsgrad sind für das Dinkelmehl 1600 und das Roggenmehl R2300 typisch.



Glattes Mehl hat eine Körnung von weniger als 125 Mikrometer

## **BROT UND GEBÄCK BRAUCHEN BESTIMMTE „TYPEN“**

Zur präziseren Unterscheidung und professionellen Kategorisierung der unterschiedlichen Mehle sieht das Lebensmittelgesetz in Österreich und Bayern das System der „Mehltypen“ vor. Ausschlaggebend für die „Type“ ist der Ausmahlgrad eines Mehls. Der Ausmahlgrad ist eine Prozentzahl, die angibt, wie viel Prozent eines Getreidekorns für ein Mehl gemahlen werden. Es macht beim Backen einen großen Unterschied, ob nur der weiße Kern des Getreidekorns herausgezogen und vermahlen wird oder ob auch andere Bestandteile des Korns wie die Aleuronschicht, die Schalen und der Keimling vermahlen werden. Vor allem in den Schalenschichten befinden sich die wertvollen Inhaltsstoffe des Getreidekorns wie Mineralsalze, Vitamine, essentielle Aminosäuren, Spurenelemente und Ballaststoffe. Je nach Type und Ausmahlgrad produzieren Mühlen aus einem Kilogramm Getreide zwischen 0,65 und 0,8 Kilogramm Mehl. Was übrig bleibt, wird zu Gries, Schrot oder Kleie verarbeitet.

Je höher der Schalenanteil im Mehl, desto höher ist dessen Ausmahlgrad. Und je höher der Ausmahlgrad, desto dunkler ist das Mehl und desto höher ist die Typenzahl. Dunklere Mehle haben generell einen höheren Ernährungswert als helle Mehle. Helle Mehle haben hingegen einen höheren Gluten-Anteil und bringen optimale Backeigenschaften mit sich. Mischbrote aus Roggen und Weizen oder Weizen und Dinkel verbinden die Vorteile verschiedener Brotgetreide.

### **JEDE „TYPE“ IST EINZIGARTIG**

„Die Mehltypen geben den Bäckern die Sicherheit in der Produktion. Sie wissen anhand der Type, wie ein Mehl sich in der Teigführung, beim Kneten und im Ofen verhält. In Österreich sind im Lebensmittelgesetz drei Weizenmehle als Typen definiert, die Typen W480, W700 und

W1600. „Mit diesen drei Typen kommt man in der Bäckerei eigentlich gut aus“, so Müller Markus Huemer: „In der Mühle können wir auf Kundenwunsch auch andere Typen herstellen. Das Lebensmittelgesetz erlaubt dies ausdrücklich.“

Im Labor kann der Ausmahlgrad eines Mehls und somit die Typenzahl durch einen standardisierten Test exakt bestimmt werden. Verbrennt man 100 Gramm Weizenmehl W480 bei 900° Celsius, bleiben als Asche 480 Milligramm Mineralsalze im Ofen übrig. Dieses weiße, stärkereiche Mehl wird auch als Auszugs- oder Weißmehl bezeichnet. Dafür wird nur der Kern des Getreidekorns vermahlen. Dieses Weizenmehl mit der Type W480 – ähnlich das W405 in Bayern – ist ideal für alle Strudel-, Blätter-, Biscuit- oder Mürbteige, die für Mehlspeisen benötigt werden. Das Weizenmehl W700 ist das typische Mehl

für Semmeln und anderes Kleingebäck. Die Type W1600 ist das ideale Weizenmehl für Brote.

Das Mehl mit der höchsten Typenzahl ist das Schwarzbrotmehl R2500. Es wird eingesetzt, wenn die Brotkrume besonders dunkel und das Aroma kräftig und „getreidig“ sein soll.

Für Vollkornmehl, gleich aus welchem Getreide, werden circa 98 % des Korns vermahlen. Es ist das Mehl mit dem höchsten Ausmahlgrad. Im Lebensmittelgesetz wird dafür keine Type vergeben. Bei allen anderen Mehlen muss die Type immer auf der Verpackung ausgewiesen werden.

Wie man sieht: Mehl ist eine komplexe Materie und entscheidend für die Brotqualität. Die langjährige Zusammenarbeit der kleinen Mühlen mit den handwerklichen Bäckern trägt dazu bei, dass die Bäckereien geschmackvolle Brote mit persönlicher Note backen können.

### **DIE MEHLTYPEN UND IHRE VERWENDUNG**

In Österreich und Deutschland sind die Mehltypen im jeweiligen Lebensmittelgesetz etwas unterschiedlich geregelt. In Deutschland gibt es aus historischen Gründen mehr standardisierte Mehltypen als in Österreich.

Beim Weizenmehl gibt es in Österreich die Typen W480, W700 und W1600, in Deutschland die Typen W405, W550, W812, W1050, W1600 und W1700. Auch wenn die Mehltypen nicht ident sind, weisen die Mehle in beiden Ländern vergleichbare Backeigenschaften auf. Die Mühlen dürfen aber auch andere Mehle produzieren.

### **ANWENDUNGSBEREICHE DER MEHLTYPEN**

Das Weizenmehl Typ W480 in Österreich entspricht in etwa der Type W405 in Deutschland. Es wird für feine Backwaren, Mehlspeisen und Kuchen verwendet.

Weizenmehl Type W700 (in D: W550) – Mehl für Semmeln und anderes Kleingebäck  
Weizenmehl Type W1600 (in D: W1050) – Brotweizenmehl für Mischbrote

Dinkelmehl Type 630 (in D: 630) – für feine Backwaren, Mehlspeisen und Kuchen

Roggenmehl Type R960 (in D: R997) – für Roggen- und Roggenmischbrote  
Roggenmehl Type R1150 (in D: R1150) – für Weizen-Roggen-Mischbrote  
Roggenmehl Type R2500 (in D: R1800) – Schwarzbrotmehl für dunkle Brote

Individuelle Produkte entstehen durch Handarbeit



## KOSTBARE ZEIT

**Handwerkliche Bäcker sind Qualitätsfanatiker. Mit professioneller Erfahrung und einem G'spür für den Teig geben sie jeden Tag ihr Bestes.**

Handwerkliches Backen ist in vielerlei Hinsicht ein Qualitätsmerkmal und eine wichtige kulturelle Errungenschaft: Aber was macht das handwerkliche Backen eigentlich aus? Stellvertretend für die zahlreichen kleinen Betriebe im Entdeckerviertel erklärt das der junge Meister Michael Zagler von der gleichnamigen Bäckerei: „Wir betreiben unsere Bäckereien alle in zweiter, dritter oder vierter Familiengeneration. Wir arbeiten mit persönlichen, in der Familie überlieferten Rezepten und Zubereitungen, mit der jeder seinen Broten eine individuelle Handschrift verleiht. Fast alles, was wir in unseren Backstuben produzieren, basiert auf 100-%-Handarbeit. Wir sind die Bewahrer der Vielfalt.“

Handwerkliches Wissen trägt viel dazu bei, dass Brot und Gebäck lange frisch und aromatisch bleiben. Auch hier kommt es auf das Geschick beim Kneten und Formen des Teigs zum gewünschten Brottyp an: „Unser Natursauerteig ist für unsere Qualität sehr wichtig, weil wir dabei die Aromatik, die Haltbarkeit und die Konsistenz unserer Teige und letztlich der Brote positiv beeinflussen“, erläutert Bäckermeister Michel Hellstern. Lukas Höllbacher von der Klosterbäckerei Höllbacher ergänzt: „Beim Aufarbeiten des Teigs ist der Mensch der Maschine überlegen. Basis ist die praktische Bäcker Ausbildung, und mit der Berufserfahrung kommt ein Gespür für den Teig: was er braucht und wie er sich verhält. Das kann eine Maschine nicht.“

### NATÜRLICH SAUER

Typisch für die handwerklichen Bäcker ist die Arbeit mit Natursauerteig. Er macht Brot g'schmackig und bekömmlich und benötigt ausreichend Zeit für seine Reifung.



Durch kunstvolles Flechten des Teigs entsteht ein Mohnflessertl – jedes Stück ein Unikat



Der Natursauerteig ist auch ein Symbol für die Renaissance des Bäckerhandwerks.

Eigentlich muss der Mensch bei der Produktion dieses Teigs ja gar nicht so viel mithelfen. Verrührt man Mehl und Wasser zu gleichen Teilen zu einem Teig und lässt diesen bei Zimmertemperatur stehen, dann treten Milliarden von Mikroorganismen und Hefepilzen automatisch in Aktion. Sie sind sowohl im Wasser, im Mehl, in der Luft und in der Backstube vorhanden. Sie bringen eine Gärung in Gang, die vor allem für Roggenteig die Voraussetzung ist, dass daraus ein bekömmliches Genussprodukt wird, das im Ofen schön aufgeht.

Die Bäcker sind die fachkundigen Initiatoren und Begleiter dieses Gärprozesses: Ihre Herausforderung ist die sogenannte Teigführung. Als Teigführung bezeichnet man die Herstellung eines Teigs über eine oder mehrere Produktionsstufen,

wobei die Temperatur des Teigs und in der Backstube kontrolliert und reguliert werden muss. Die meiste Zeit während der Teigführung ruht der Teig unbehelligt in seinem Bottich. Doch die Ruhe ist nur äußerlich. Im Inneren rumort es, er gärt vor sich hin. Dabei entweichende Gase sorgen für ein stetiges, sehr gemächliches Blubbern.

Während der Gärung entstehen neben anderen Nebenprodukten zwei Säuren im Teig. Zum einen die Milchsäure, die im Brot für mild-saures Aroma sorgt, sowie Essigsäure, die die langkettigen Eiweißmoleküle wie Gluten im Teig zersetzt (siehe Seiten 32 - 35). Sie lockern den Teig und verbessern die Verdaulichkeit, das Aroma, den Geschmack und die Haltbarkeit. Dieser Prozess wird daher auch als Säuerung oder Versäuerung des Teigs bezeichnet.

Mit Natursauerteigen arbeiteten schon die Bäcker im antiken Ägypten und

selbstverständlich machen das auch die handwerklichen Bäcker im Entdecker Viertel. In jeder Bäckerei gibt es einen Bottich mit Natursauerteig als „lebendigen“ Teigvorrat, das sogenannte Anstellgut. Jeden Tag wird mit einem frisch zubereiteten Teig gearbeitet. Zum Start der Produktion werden Mehl, Wasser und Salz in einem neuen Teiggessel gemischt. Dazu kommt als wichtige Backzutat eine Portion vom lebendigen, bereits gesäuerten Anstellgut. Dadurch wird der natürliche Gärprozess im frisch angesetzten Teig aktiviert.

### DAS „FÜTTERN“ DES NATURSAUERTEIGS

Stellvertretend für die Bäcker erklärt Rudolf Stranzinger von der Bio-Bäckerei Stranzinger, wie dreistufige Natursauerteigführung funktioniert. „Als letzte Aktion ihrer Nachtschicht setzen die Bäcker den Natursauerteig am Vormittag für die kommende Nacht an. Dazu wird ein Grundteig in einem Gärbottich angesetzt

und das erste Mal „gefüttert“ – so sagen wir Bäcker, wenn wir einem gärenden Teig Mehl und Wasser zugeben, quasi als frische Nahrung für den Gärprozess“, erklärt Rudolf Stranzinger. „Dabei ist die richtige Temperatur wichtig. So steuern wir die Aromenbildung und halten den Teig aktiv.“ Am späteren Nachmittag folgt die zweite Fütterung des Teigs. Zum Start der Nachtsicht rund um Mitternacht wird ein drittes Mal „gefüttert“.

Der Teig ruht dann noch etwa eine Stunde, bis er geknetet und händisch „aufgearbeitet“ wird. In dieser Phase portionieren die Bäcker den Teig passend zur Größe des Brots. Der Teig wird zu Brot „zusammengeschlagen“ und in Form gebracht. Das kann in einem flachen Kasten erfolgen oder für runde Brote in einem Simperl, einem bemehlten Körbchen. Dann gibt man dem ungebackenen Teigling noch eine weitere halbe Stunde Zeit für Reifung und Säurebildung.



Der Teig für jedes Brot wird händisch gewogen



Erst dann werden die Laibe in den Ofen eingeschossen.

### MIT GESCHICK ZUM GEBÄCK

Wie jedes Brot sind auch Semmeln, Mohnflesserl und anderes Kleingebäck das Ergebnis von handwerklichem Geschick und professioneller Erfahrung. Wer den Unterschied des Geschmacks und des Mundgefühls zwischen Maschinen- und Handsemmel bewusst probiert, weiß, wovon hier die Rede ist.

Handwerksbäcker wie Stefan Kraxenberger von der Bäckerei Kraxenberger zaubern aus einem flachen, runden Teigstück mit ein paar Handgriffen eine bauchige Semmel. Dabei wird mit dem Handrücken eine Rille in den Teig gedrückt, über die der Teig dann noch vier weitere Male eingeschlagen wird. Das letzte Zipfel des Teigs wird dann mit dem Spitz voran in das mittlere Loch der Semmel gesteckt. „Semmel einschlagen“ nennt man diese Handgriffe, die zu den ersten Fertigkeiten

gehören, die junge Bäckerlehrlinge lernen. In 15 Minuten im Ofen geht das Gebäck schön auf, die Krume wird weich und fluffig, die Kruste erfreut mit röstigen Backaromen.

Beim Salzstangerl wird ein ovales Teigstück eingerollt. Für ein Salzweckerl wird ein solches mit beiden Daumen von links und rechts mehrmalig eingefaltet, und zum Abschluss wird quer über den Rücken des Teiglings ein kleiner Grat

händisch aufgezipft. An diesem Grat bricht der Teig im Ofen und sorgt für die typische Kruste eines Weckerls. Beim Mohnflesserl wird hingegen geflochten, je nach Gewohnheit mit einem Teigstrang oder mit zwei Strängen, die wie Zöpfe zusammengeflochten werden. Für manche Süßspeisen werden auch drei oder mehr Teigstränge zum Endprodukt verflochten. „Bei uns hat Gebäck einen großen Stellenwert. Pro Tag brauchen wir vier bis viereinhalb Stunden dafür, das ist mehr Zeit als für unser Brot“, erklärt Stefan Kraxenberger. „Von unseren Kunden wissen wir, dass sie den geschmacklichen Mehrwert schätzen, der durch die Handarbeit in der Backstube geboten wird.“

Ihr Wissen und ihre praktischen Fertigkeiten geben die Bäckerinnen und Bäcker im Entdeckerviertel an ihre MitarbeiterInnen und die eigenen Kinder weiter, die bereits im Betrieb arbeiten. So bleibt die Backtradition lebendig und die Brotkultur hochwertig. Genau betrachtet ist dieser Know-how-Transfer durchaus mit der „Anfütterung“ von Teigen vergleichbar.

### EIN TAG IN DER BACKSTUBE

**In einer Bäckerei ist rund um die Uhr etwas zu tun. Vom Backen und Verpacken, bis zum Gaifahren und den Betrieb der hauseigenen Cafés und Shops. So in etwa verteilen sich die verschiedenen Tätigkeiten auf die 24 Stunden des Tages. Und am Tag darauf geht es genau so weiter.**

0 bis 3 Uhr:	Fertigstellung der Teige, Formen der Brote und Gebäck, Brotbacken
3 bis 6 Uhr:	Formen und Backen von Gebäck und Mehlspeisen, Verpacken der Waren in Transportkisten, Auslieferung an die Kunden, Öffnen des Bäckerladens
6 bis 9 Uhr:	Hochbetrieb im Bäckerladen und Café, Auslieferung wird abgeschlossen, Ansetzen frischer Teige, Reinigung der Backstube
9 bis 12 Uhr:	Hochbetrieb im Bäckerladen und Café
15 bis 18 Uhr:	Bäckerladen und Café sind nach wie vor geöffnet, zweite Fütterung des Teigs
18 bis 21 Uhr:	Sofern die Bäckerei kein Abendcafé führt, ist das die ruhigste Zeit des Tages.
21 bis 24 Uhr:	Erste Vorbereitungen für den nächsten Tag in der Backstube



Bei großer Hitze entstehen die typischen Back- und Röstaromen

## BÄCKERSPRACHE

**Wie jedes Handwerk hat auch das Backen eine eigene Sprache, mit der es seine Tätigkeiten und Prozesse beschreibt. Die wichtigsten Vokabeln der Bäckersprache sind hier erklärt:**

**Anstellgut:** Das Anstellgut ist ein Sauerteig, der nicht verbacken wird, sondern für die spätere Verwendung in der Backstube bei einer stabilen Temperatur gelagert wird. Wird ein frischer Teig mit Mehl, Wasser und Salz angesetzt, wird auch eine Menge vom Anstellgut beigemischt, um die Säuerung des neuen Teigs in Schwung zu bringen.

**Aufarbeiten:** Wenn der Teig fertig ist, wird er von den Bäckern aufgearbeitet. Der Teig wird geknetet und in die gewünschte Brotform gebracht.

**Dreistufige Natursauerteigführung:** Ein Natursauerteig wird meist in drei Stufen geführt. Drei Mal wird mit einigen Stunden Abstand dem Teig Anstellgut beigemischt, um die Säuerung (Gärung) des Teigs am Laufen zu halten. Raum- und Teigtemperatur werden dabei kontrolliert.

**Einschießen:** So wird der Vorgang genannt, wenn ein Blech mit Teiglingen in den Ofen geschoben wird, in dem daraus fertige Brote werden.

**Gärung:** Vermengt man Mehl mit Wasser und lässt diese Mischung stehen, dann startet durch Mikroorganismen und Hefepilze ein natürlicher Gärprozess. Dabei bilden sich unter anderem Milchsäure, die für ein mild-säuerliches Aroma sorgt, sowie Essigsäure, die langkettige Eiweißmoleküle wie Gluten zerlegt. Man spricht daher von einem natursaueren Teig.

**Gaifahren:** Das „Gai“ ist die Gegend, in der der Bäcker seine Kunden im Handel, in der Gastronomie oder auch privat

beliefert. Stellt er seine Brote und Gebäcke zu, ist er „gaifahren“.

**Krume:** Das lockere, weiche Innere eines Brots, das von der Kruste umgeben ist.

**Kruste:** Wenn die Brote in den heißen Ofen eingeschossen werden, bilden sich an der Oberfläche harte Krusten. Nach der vom französischen Chemiker Louis Camille Maillard erstmals im Jahr 1913 wissenschaftlich analysierten „Maillard-Reaktion“ entwickeln sich die typischen Röstaromen.

**Simperl:** Das Simperl ist ein kleines, etwas bemehltes Körberl, in das frisch geformte Brote gelegt werden, um ihre Form zu behalten und um bis zum Backen noch nachzureifen. Das Simperl darf nicht in den Backofen mit eingeschossen werden!

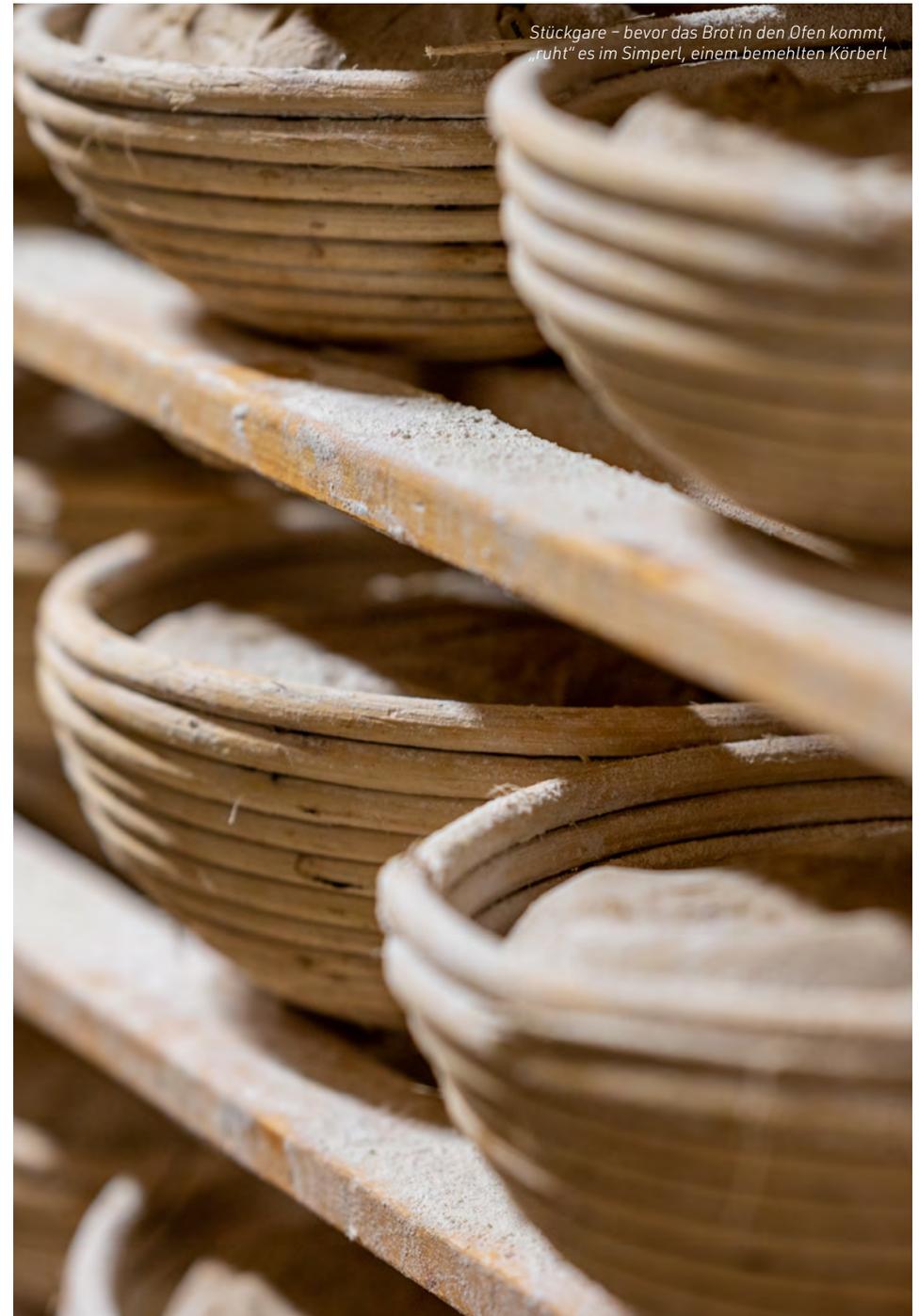
**Stückgare:** Mit Stückgare meint man die letzte Ruhephase von geformten Teiglingen vor dem Backen.

**Teig anfüttern:** Während der mehrstufigen Führung eines Sauerteigs wird dem Teig mit mehreren Stunden Zeitabstand Anstellgut beigemischt, um die Gärung bzw. die Säuerung des Teigs aktiv zu halten.

**Teigführung:** So wird der gesamte Prozess vom Mischen der Zutaten bis zum Backen bezeichnet. Die Bäcker kontrollieren diesen Prozess, vor allem Faktoren wie Raumtemperatur, Teigtemperatur, Wassergehalt, Gardauer und Teigruhe. Unterschiedliche Brote und Gebäcke benötigen meist auch unterschiedliche Teigführungen.

**Teigruhe oder Stockgare:** Beide Begriffe bezeichnen die Ruhe- und Gärphase eines Teigs bis zum Aufarbeiten durch die Bäcker.

*Stückgare – bevor das Brot in den Ofen kommt, „ruht“ es im Simperl, einem bemehlten Körberl*



## DAS GROSSE 1 X 1 DES BACKENS

**Um Brot zu backen, braucht man eigentlich nur Mehl, Wasser und Salz. Es gibt aber natürlich noch viel mehr Möglichkeiten, Brote mit besonderen Aromen und Konsistenzen zu erzeugen. Das ist das große Geheimnis der Brotvielfalt.**

Selbst beim Mehl, dem Basisrohstoff des Brotbackens, haben Bäckerinnen und Bäcker die Qual der Wahl. Soll es ein Weizen- oder eine Dinkelbrot sein, oder doch ein Roggen-Weizen-Natursauerteigbrot? Nimmt man 50 Prozent Roggenmehl oder doch 70 Prozent? Variieren lässt sich auch noch der Ausmahlgrad der Mehle (siehe Seite 14) vom hellen Weißmehl bis hin zum dunklen Vollkornmehl. Die Entscheidung für ein Mehl ist gewissermaßen die Pflicht, danach beginnt die Kür. „Mich fasziniert an meinem Beruf, dass es beim Brot so viele Variablen gibt, die ich als Bäcker bewusst einsetzen



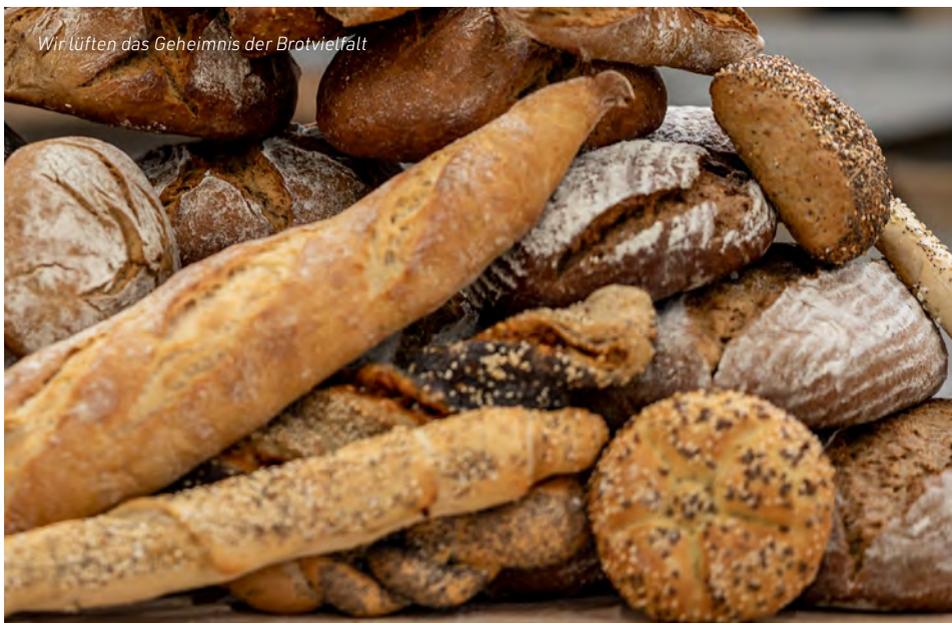
*„Beim Brotbacken sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Für mich ist das immer wieder faszinierend!“*

*Simon Sailer, Bäckerei Sailer*

kann“, befindet Simon Sailer von der Bäckerei Sailer, seines Zeichens „Euroskills-Gewinner 2021“ der Bäcker aus ganz Europa. „Das beginnt bei den Brotgewürzen, Saaten und Nüssen und geht bis zu getrockneten Früchten oder Honig und Bier als Geschmacksgeber – der Phantasie und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.“

Die Bäcker im Entdeckerviertel bieten eine große Auswahl an Brot und Gebäck in bester Qualität. Am Ende liegt die Qual der Wahl, welches Brot nun in den Einkaufskorb kommt, dann doch wieder bei den KonsumentInnen selbst. Es lohnt sich aber, ab und zu vom eigenen „Standard-Broteinkauf“ abzuweichen und sich bewusst auf neue Brote und Geschmäcker einzulassen!

*Wir lüften das Geheimnis der Brotvielfalt*



### BROTGEWÜRZE

Bei jedem Teig werden die typischen Brotgewürze eingesetzt: Fenchel, Kümmel, Koriander, Anis. Jeder Bäcker hat hier sein eigenes Mischverhältnis.

### KRÄUTER

Auch sie bringen Geschmack ins Brot – wie Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Kerbel oder Estragon.

### FLÜSSIGKEIT

In der Regel plant Brotteig mit Wasser angesetzt. Auch Bier ist eine Möglichkeit, gerade im Entdeckerviertel mit seiner großen Biertradition. Bier macht das Brot und die Kruste dunkler, das Aroma malziger. Setzt man dem Teig Honig oder Met zu, gewinnt das Brot an Süße.

### SAATEN

Saaten wie Sesam, Sonnenblumen, Kürbiskerne, Chia oder Flohsamen sind beliebte Geschmacks- oder Texturträger. Man kann sie roh als Pulver oder geschrotet in den Teig einarbeiten oder geröstet als Belag nach dem Backen draufgeben.

### GEMÜSE

Gemüse wie Karotten, Zucchini, Paprika oder Kartoffelflocken verleihen Broten vegetale Geschmackskomponenten. Sie speichern zusätzlich Flüssigkeit im Teig, wodurch Brote länger haltbar bleiben.

### MILCHPRODUKTE

Topfen, Buttermilch, Sauermilch und Butter geben dem Brot einen weicheeren Biss, können aber auch für zusätzliche Säure oder Süße sorgen.

### FRÜCHTE

Getrocknete Früchte, Kletzen oder Rosinen sind wichtige Bestandteile von Festtagsbroten, veredeln aber auch jede andere Brotkreation.

### NÜSSE

Walnüsse und Haselnüsse, aber auch alle anderen, können als Pulver oder in Stücken im Teig mitverarbeitet werden.



*Saaten geben Brot Würze und Pfiff*

Das „Schuastaloabi“ – die kulinarische Seele des Entdeckerviertel



## DIE VIELFALT BRINGT'S!

**Die Brotvielfalt ist groß im Entdeckerviertel und jede Bäckerei hat einige Stars in der Verkaufstheke. Aber kaum ein Produkt verkörpert die Region so sehr wie das vielgeliebte Schusterlaiberl.**

Wenn die Einheimischen im Entdeckerviertel ein Schusterlaiberl kaufen, hört sich das im Dialekt viel liebevoller an: „Schuastaloabi“. Diesen süßen Klang bekommt man bei den Bäckern oft zu hören, denn das „Loabi“ ist die Nummer Eins auf der Beliebtheitskala. „Ein kernwarmes Schuastaloabi mit den Händen in der Mitte aufreißen und reinbeißen, das ist geschmacklich ein Wahnsinn“, schwärmt Michael Hellstern von der gleichnamigen Bäckerei.

Viele fahren extra zur Bäckerei direkt vis-a-vis der Klostergartenmauer in Maria Schmolln, um sich hier eines der begehrten Kleingebäcke zu holen, erzählt er stolz. „Wir arbeiten nach einem alten Familienrezept. „Der intensive und kräftige Geschmack kommt auch von einem Roggenanteil, der höher ist als bei manchen Kollegen“, erklärt Michael, der

mit seinem Vater Josef und seinem jüngeren Bruder Josef bis zu 1500 „Laiberl“ pro Tag bäckt. Und weil die Nachfrage groß ist, produzieren die Hellsterns auch zwei Brote mit dem gleichen Teig. Der „Schmollner Wecken“ ist ein Schusterlaiberl in der Größe eines Brotes. Für den „Jausenlaib“ werden die Brotgewürze wie Fenchel, Koriander und Kümmel als Ganzes beigemischt und sind in der Krume gut sichtbar.

Um die Entstehung des Namens ranken sich einige Anekdoten. Als Schuster konnte man früher nicht viel verdienen und musste daher auch beim Bäcker auf den Preis schauen. Extra für den schmalen Geldbeutel der Schuster produzierten Bäcker ein Gebäck, dessen Teig sie aus Mehleresten in der Backstube anrührten. Das erklärt auch, warum ein Schusterlaibchen aus Roggen- und Weizenmehl produziert wird. Noch dazu war das Schuastaloabi nahrhaft und hielt arbeitende Menschen länger satt als helle Gebäcke. In den aufstrebenden Städten und Orten galten dunkle Brote oder Kleingebäck hingegen als derb und rückständig. Dem Bürgertum der Neuzeit konnte Brot und Gebäck nicht hell genug sein, das galt als „chic“.

## SCHWARZBROTREGION ENTDECKERVIERTEL

Wie ihre Väter und Großväter produzieren die handwerklichen Bäcker mit den Zutaten Wasser, Mehl, Salz, Brotgewürzen und anderen natürlichen Zutaten authentische Brote mit Charakter. Chemische Zusatzstoffe, wie sie in Großbäckereien üblich und auch legal sind, haben hier Haus- und Backstubenverbot. Das dunkle Roggenmehl ist die Basis der Schwarzbrotkultur, wie sie nördlich der Alpen üblich ist. Das typische Hauptbrot jeder Bäckerei ist folglich ein dunkles Roggen-Natursauerteigbrot, je nach Bäckerei mit bis zu 30 Prozent Weizenmehlanteil. Von diesem Brottypus backen die Bäcker auch noch andere Varianten, sei es mit Saaten wie Sesam, Leinsamen, Kürbiskernen, Nüssen und vielen anderen Zutaten (siehe Seiten 22 - 23).

Das Klosterbrot der traditionsreichen Klosterbäckerei Höllbacher ist eines jener authentischen puren Natursauerteigbrote. Das Rezept geht auf den Großvater von Bäckermeister Lukas Höllbacher zurück. Basis ist ein 3-stufiger Natursauerteig, der zu 80 Prozent mit Roggenmehl und zu 20 Prozent mit Weizenmehl hergestellt wird. Im Teig ist auch ein kleiner Anteil Schwarzroggenmehl enthalten, für das ein hoher Anteil an Schalen des Getreidekorns vermahlen wird, wodurch das Brot noch dunkler wird. Lukas Höllbacher: „Für die Qualität jedes Roggenbrots ist entscheidend, dass der Teig während der Teigreife von etwa 18 bis 20 Stunden immer aktiv bleibt. Nur so baut er das typische mild-säuerliche Aroma in der Krume auf, und das Brot bleibt länger frisch.“ Die Klosterbäckerei steht auf dem Grund des ehemaligen Augustiner Chorherrn-Stiftes Ranshofen, wo seit dem Jahr 1125 gebacken wird. Somit gilt die Klosterbäckerei als älteste Bäckerei Österreichs, in der durchgehend gebacken wurde.

Das „Klosterbrot“ der Bäckerei Höllbacher





Bio-Brote sind stark im Kommen

In der Biobäckerei Stranzinger ist das „Bio Alzheimer Bauernbrot“ ein typisches Beispiel für ein Roggen-Natursauerteigbrot. Mit 90 Prozent Bio-Roggenmehl und 10 Prozent Bio-Dinkelmehl von der Huemer Mühle im Ort (siehe Seiten 14 - 17) ist es geschmacklich kräftig. Es war auch das erste Brot, mit dem Vater Rudolf einst seinen Umstieg auf Biobrote einleitete und damit die Basis für das jetzige Sortiment und die Produktphilosophie der Bäckerei setzte.

Das Bio-Sonnenblumenvollkornbrot enthält Sesam, Sonnenblumen und Leinsamen. Bei der Kundschaft ist es bekannt und beliebt als das „Franzibrot“. Tochter Franziska, die seit 2020 die Bäckerei mit ihrem Vater führt, hat sich dieses Brot während ihrer früheren Tätigkeit als Hotelmanagerin in Dubai, den USA oder Mexiko oft als Gruß aus der Heimat schicken lassen.

### BROTVELFALT DIES- UND JENSEITS VON SALZACH UND INN

Im bayrischen Teil des Entdeckerviertels ist die Familie Steinberger gleich an mehreren Standorten mit Bäckereien und Gastronomie aktiv. Auch jenseits von Inn und Salzach bilden Roggenbrote einen wichtigen Teil des Sortiments. Der „Salzachtaler“ der Bäckerei Steinberger wird als 4-Kilo-Laib gebacken. Durch die dafür nötige längere Backzeit sind die Kruste und damit auch die Röstaromen des Brots besonders ausgeprägt. Verkauft wird der Salzachtaler als 1-Kilo-Viertelwecken. Im Trend sieht Veronika Steinberger klar die Vollkornbrote als Teil einer gesunden Ernährung. Ihr Dinkel-Wachauer-Brot deckt diese Bedürfnisse ab. Mit Dinkel- und Traubenkernen, verfeinert mit Kürbiskernen, setzt die bayrische Bäckerin in diesem Fall auf typisch österreichische Zutaten.

Die Bäckerei Ringeltaube hat natürlich die regionaltypischen Roggen-Natursauerteigbrote in verschiedener Ausführung im Sortiment. Zusätzlich hat sich Bäckermeister Günther Ringeltaube auf italienische Weißbrote spezialisiert. Die dafür verwendeten Weizenmehlteige für Ciabatta oder Toskana-Brot bekommen von ihm eine 3-tägige-Teigführung. „Wie auch beim Roggensauerteig hat das die Wirkung, dass sich das Gluten im Teig abbaut und das Brot leicht verdaulich wird“, erklärt Ringeltaube seine Backphilosophie. In seinem Betrieb wird seit 1650 ununterbrochen gebacken. „So lange gibt es in diesem Haus schon die Bäckerei. Das Haus hat alle Kriege, Krisen und Feuer nahezu unbeschadet überstanden.“

Mit Kleingebäcken, wie sie ideal zur Bierregion Innviertel passen, überzeugt die

Bäckerei Schmitzberger ihre Kunden. „Unsere Bierweckerl mit hohem Roggenanteil und die Knoblauchstangerl sind sehr beliebt“, so Bäcker Johann Schöberl. „Diese beiden passen sehr gut zu einem Glas Bier im Gasthaus“, erklärt er sich diese Beliebtheit auch in der Gastronomie. Aber auch der Roggenlaib und das Fruchtbrot haben eine große Fangemeinde.

### DIE BROTVELFALT DES EUROPAMEISTERS

Die Familie Sailer zählt zu den alteingesessenen Bäckerfamilien, beliefert zahlreiche Top-Gasthäuser, Beherbergungsbetriebe und große Firmen der Region und produziert ein Sortiment aus mehr als 100 Broten, Gebäck und Mehlspeisen, das jede Vorliebe gründlich abdeckt.

„Der Bürgermeister“ ist ein Vollkornbrot der Bäckerei Sailer, auf das Simon Sailer besonders stolz ist: Dieses Vollkornbrot



Auch Ciabattas und Baguettes gehören zum Entdeckerviertel



Bäcker Michael Zagler  
und seine Kollegen  
sorgen für Brotvielfalt

aus Purpurweizen ist ein schönes Beispiel für kreative Brotentwicklung. Der Purpurweizen ist eine alte Weizensorte, die heute wieder verstärkt angebaut wird, weil sie sehr robust und aromatisch ist. Dem Teig beigegeben werden Sojaschrot, Kürbiskerne, Kartoffelflocken und Walnüsse. „Was ich an diesem Brot besonders schätze, ist dass wir Aromavielfalt mit optimalen Ernährungswerten kombinieren“, erklärt Simon Sailer. „Der Bürgermeister ist geschmacksintensiv und ausgewogen, deswegen schätzen ihn auch unsere Kunden“.

Der Bürgermeister ist auch das Brot eines Europameisters: Simon Sailer siegte 2021 bei den Euro-Skills, der Europameisterschaft der Gewerbeberufe und Handwerke, und wurde zum Europameister der Bäcker gekürt.

Für Bäcker Stefan Kraxenberger gehören auch die Kleingebäcke zu den typischen

regionalen Produkten des Entdeckerviertels: „Bei uns gehen die Mohn-Salz-Flesserl, die Salzweckerl und die Semmeln sehr gut. Jedes Kleingebäck ist ein manuell produziertes Einzelstück aus einem Familienbetrieb, und das schätzen die Kunden sehr“. So nimmt er jeden Tag die Wertschätzung für das Bäckerhandwerk wahr und sieht die Chance für die Familienbetriebe in der Qualität, die ihren Preis haben darf. „So wie beim Brot geben wir auch den Teigen für das Gebäck die Zeit für die Reifung. Jedes Gebäck hat seinen eigenen Charakter, durch die Form, den Teig und die Zutaten wie Mohn, Salz oder Saaten“.

Absolute Handarbeit steht auch hinter einem besonderen saisonalen Produkt, auf das sich Bäckerinnen und Bäcker wie auch deren Kundschaft gleichermaßen freuen. Mit der Ernte des Obstes im Herbst beginnt auch die Saison der Früchtebrote oder Kletzenbrote. Das

Obst dafür stammt traditionell von den Streuobstwiesen. Diese Brote waren früher eine Möglichkeit, frisches Obst für den Winter haltbar zu machen und dessen Vitamine auch in der kälteren Jahreszeit genießen zu können. Bestandteile des Früchtebrot sind hauptsächlich getrocknete Birnen und Äpfel. Typisch für das Entdeckerviertel sind der hohe Fruchtanteil und der dünne Einschlagteil. In der Bäckerei Zagler kommen auch Nüsse in das beliebte „Kletzenbrot“. „Beim Kletzenbrot können wir Bäcker

uns kreativ austoben“, so Bäckermeister Michael Zagler. „Das Aromenspiel zwischen fruchtig, getreidig und anderen Komponenten macht auch in der Produktion Spaß. Wir haben Kunden, die sich das Brot sogar nach London oder Hamburg als Gruß aus der Heimat per Post schicken lassen.“

Somit kommt die Brotkultur nicht nur vor Ort im Entdeckerviertel zur Geltung, sie findet auch ihren Weg in die große weite Welt.

### DIE BROTKULTUR ENTDECKEN

**In diesen Bäckereien lässt sich die Brotvielfalt im Entdeckerviertel unter dem Motto „Wir sind Brot“ am besten entdecken. Ausgesuchte Spezialitäten der Bäckereien sind auch im Lebensmittelhandel und auf Wochenmärkten erhältlich oder werden in der Gastronomie und in Beherbergungsbetrieben aufgetischt!**

- **Bäckerei & Café Hellstern**,  
- 5241 Maria Schmolln 10
- **Klosterbäckerei Höllbacher**  
- Wertheimerplatz 7, 5282 Ranshofen
- **Bäckerei Kraxenberger**  
- Uttendorf 29, 5261 Helpfau-Uttendorf
- **Café-Bäckerei-Konditorei Ringeltaube**  
- Stadtplatz 44, 5230 Mattighofen
- **Bäckerei-Konditorei-Caféhaus Sailer**  
- Mauerkirchen, Obermarkt 18  
- Filiale Braunau, Salzburger Vorstadt 16-18
- **Bäckerei Schmitzberger**  
- Hauptgeschäft: Stadtplatz 54, 5280 Braunau  
- Filiale Laabstraße 109, 5280 Braunau
- **Steinberger Bäckerei**  
- Bäckerei, Hauptstraße 22, D-83413 Friedolting-Pietling  
- Naschmarkt, Rupertistraße 3, D-83413 Fridolting  
- Bäckerei, Dorfplatz 2, D-83417 Kirchanschöring
- **Bio-Bäckerei Stranzinger**  
- Dr. Weinlechner Platz 43, 4950 Altheim
- **Naturbäckerei Zagler**  
- Bäckerei, Untere Hofmark 20, 5145 Neukirchen an der Enknach  
- Bäckerei 5144 Handenberg, Handenberg 50  
- Bäckerei Filiale: 5230 Mattighofen, Stadtplatz 56  
- Café-Filiale: 4950 Altheim, Stadtplatz 29  
- Café-Filiale: 5280 Braunau, Stadtplatz 5

## GESUND UND GUT

**Brot von handwerklich arbeitenden Bäckern zählt zu den wichtigsten gesunden Lebensmitteln und darf in der ausgewogenen Ernährung nicht fehlen.**

Jedes einzelne Getreidekorn ist eine reich gefüllte Schatzkammer an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium oder Magnesium, an Spurenelementen wie Zink, Kupfer oder Mangan sowie an Vitaminen, essentiellen Aminosäuren und Fettsäuren. Die Körner von Weizen, Roggen und Dinkel enthalten kaum Fett und Zucker, dafür umso mehr wichtige Ballaststoffe. Ballaststoffe sind überaus positive Nahrungsbestandteile, da sie die Darmbakterien zu höherem Arbeitseinsatz anspornen. In Summe ist das ein höchst gesundheitsfördernder Mix.

Die meisten dieser wertvollen Inhaltsstoffe sind in den Schalen, der Aleuronschicht und im Keimling des Korns enthalten (siehe Seiten 14 - 17). Das bedeutet, dass Vollkornbrote, gleich ob aus Weizen-, Roggen- oder Dinkelmehl, die meisten Vitalstoffe aufweisen. Zahlreiche Studien belegen, dass ein höherer Verzehr von Vollkornprodukten mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall einhergeht. Außerdem senkt der Verzehr von Vollkorngetreide das Risiko für Dickdarmkrebs, Adipositas und Diabetes-Typ-2. Das klingt fast so, als ob man Vollkornbrot ärztlich verschreiben sollte.

Wird für ein Mehl hingegen vor allem der weiße Kern des Getreidekorns vermahlen, sind die wertvollsten Bestandteile des Getreides nicht im damit produzierten Backwerk enthalten. Die

sogenannten „Weißmehle“ werden etwa zum Backen von Mehlspeisen verwendet. Sind wir ehrlich: Ein Cremeschnitte ist eine Gaumenfreude, und das ist exakt der Anspruch, den Genießer an eine Cremeschnitte stellen.

Semmeln und anderes Kleingebäck werden hingegen mit Weizenmehl W700 gebacken (siehe Seiten 14 - 17), das viele wertvolle Inhaltsstoffe aufweist. Zudem lässt sich jedes Gebäck und Brot durch Saaten, Gewürze, Nüsse und andere Zutaten hinsichtlich gesunder Ernährung „upgraden“, erklärt Mag. Christian Putzner, Ernährungswissenschaftler aus dem Innviertel und Vortragender zum Thema Ernährung. „Der Mohn am Mohnflesserl liefert viel Eisen und Magnesium, Nüsse in Broten versorgen uns mit Fettsäuren, und der Sesam im Sesamweckerl enthält knochenstärkendes Kalzium, Niacin und das Spurenelement Selen, das unser Immunsystem stärkt. Man sollte Brot und Gebäck daher nicht auf das verwendete Mehl reduzieren. Auch in den Zutaten stecken wertvolle Bestandteile für eine gute Ernährung.“



*„Bei entsprechend langer Teigführung sind typische Weißbrote wie Baguettes absolut bekömmlich. Lange Teigreifung zähmt das Gluten.“*

*Günter Ringeltaube,  
Bäcker und Gastronom*

### DAS GUTE GLUTEN

Der Ernährungsaspekt ist eine Sache, die Verträglichkeit ein andere. Hier kommt man an einem kritischen Blick auf das Thema Gluten nicht vorbei. Gluten ist eine Eiweißverbindung im Korn und folglich auch im Mehl, die in Verbindung mit Wasser für optimale Backeigenschaften sorgt. Gluten bildet langkettige Moleküle,

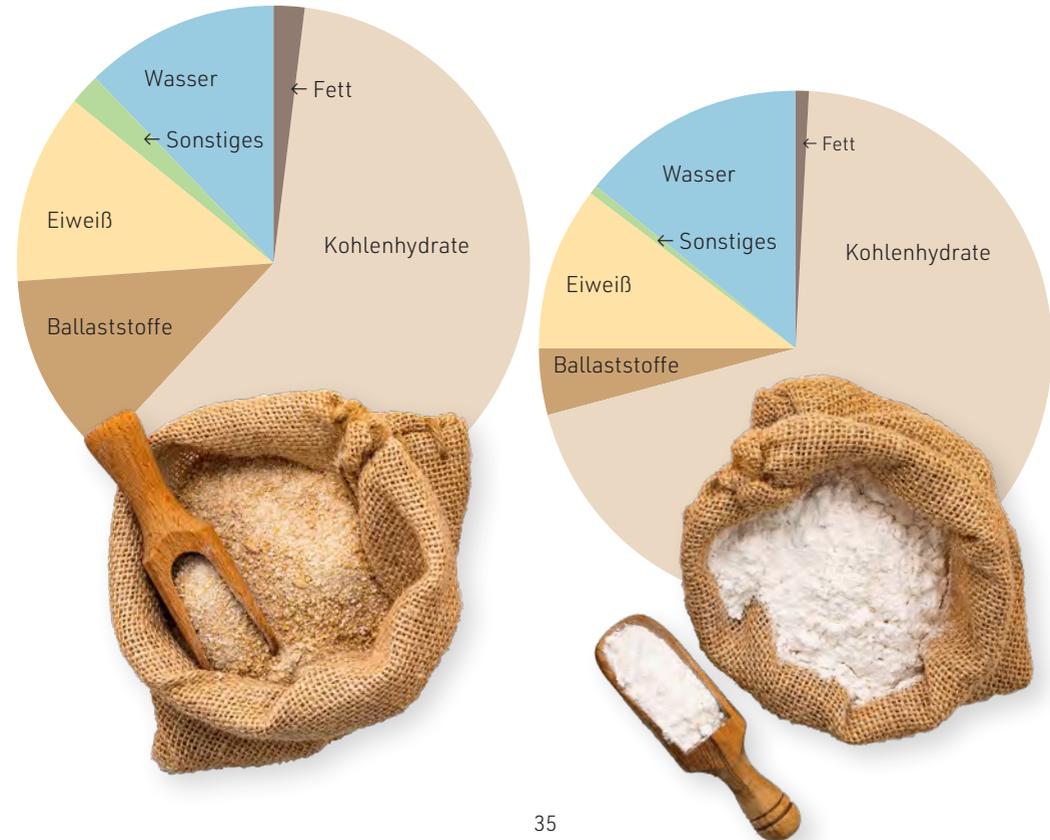
die stabile, weiche Brotteige erzeugen. Um Gluten verdauen zu können, müssen deren Moleküle im Verdauungssystem zerkleinert werden. Die Menschen haben unterschiedliche Verdauungssysteme.

Der eine verträgt Gluten problemlos, der andere tut sich damit schwerer. Und ein Prozent der Menschen leidet an Zöliakie, einer aggressiven Gluten-Unverträglichkeit.

### VOLL GESUND!

Bezüglich der Inhaltsstoffe unterscheiden sich Vollkornweizenmehl und Weizenweißmehl doch erheblich. Vor allem der größere Anteil von Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralsalzen spricht aus ernährungsphysiologischer Sicht für Vollkornprodukte (Zahlen gerundet).

	Vollkornweizenmehl	Weizenweißmehl
Fett:	2 %	1 %
Kohlenhydrate:	60 %	70 %
Ballaststoffe:	12 %	4 %
Eiweiß:	12 %	10,5 %
Vitamine & Mineralstoffe:	2 %	0,5 %
Wasser:	12 %	14 %



Wer daran leidet, sollte Gluten in jeder Form unbedingt meiden und nur glutenfreie Lebensmittel zu sich nehmen. Das gilt auch für Lebensmittel, in denen Körner mitverarbeitet sind wie Müslis oder auch diverse Fertiggerichte.

Im Normalfall stellt Gluten das menschliche Verdauungssystem aber nicht vor große Probleme. Jede und jeder kann durch den bewussten Einkauf von Brot und Gebäck aus handwerklicher Produktion zum eigenen Wohlbefinden beitragen.

Weizen und Dinkel weisen ähnliche Glutenstrukturen auf. Ihre Teige müssen nicht versäuert werden, um backfähig zu sein. Weizen-Gluten ist allerdings langkettiger und daher schwerer verdaulich als jenes von Dinkel. Doch auch Weizen-Gluten kann gezähmt werden, wenn der Teig länger angesetzt wird. Bei den handwerklichen Bäckern im Entdecker Viertel gönnt man dem Weizenmehlteig ausreichend Zeit für die Teigreifung, damit sich Gluten zersetzen kann.

Günter Ringeltaube, Bäcker und Gastronom, gilt als Spezialist für mediterrane Weißbrote. „Wir setzen den Teig für unsere Baguettes und Ciabattas ganze drei Tage an.“



So machen das auch die Italiener und Franzosen mit ihren Brotspezialitäten. Durch diese Reifung bindet der Teig zudem mehr Wasser und die Brote bleiben länger frisch.“ Wenn es in der industrialisierten Großbackstube so schnell wie möglich gehen soll, dann fehlt dem Baguette diese Teigruhe, wodurch sowohl Haltbarkeit wie auch Bekömmlichkeit leiden können.

Bei Roggenbrotten stellt sich das Problem weniger. In einem Roggennatursauerteig, der über 24 Stunden langsam vor sich hin gärt, ist das Gluten „weichgespült“, so dass unser Verdauungsapparat damit leichteres Spiel hat. Roggenbrot ist daher sehr gut verträglich.

Wie ein Nahrungsmittel vom Körper verarbeitet werden kann, hängt ganz entscheidend vom Stresszustand des Menschen ab. „Vor einer Prüfung, vor einer Sitzung in der Firma oder nach dem Sport ist der Körper gestresst, das mindert unsere Verdauungskraft“, erklärt Christian Putscher, „in diesen und ähnlichen Situationen rate ich eher zu einer Honigsemmerl als zu einem Schwarzbrot mit groben Körndern, Nüssen oder Saaten. Um das zu verdauen und die Nährstoffe aufzunehmen zu können, braucht unser Darm Zeit und Ruhe.“ Wer sich an diese einfache Faustregel hält, wird wahrscheinlich künftig weit weniger Probleme mit angeblichen „Unverträglichkeiten“ haben.

## DIE WICHTIGSTEN NAHRUNGSBESTANDTEILE DER DREI WICHTIGSTEN GETREIDESORTEN

### WEIZEN:

- enthält verdauungsfördernde Ballaststoffe
- Phenolsäuren hemmen krebserregende Substanzen im Körper.
- Als Vollkorn enthält es viel Thiamin, das stimmungsaufhellend wirkt.
- Als Vollkorn regt Weizen die Darmflora an und ist dadurch verdauungsfördernd.
- enthält Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Kalium, Phosphor, Eisen, Zink und Mangan
- enthält B-Vitamine, Vitamin E



### ROGGEN:

- Die Schalen enthalten viele Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Magnesium etc.
- enthält wertvolle Nährstoffe wie Lysin, das stressabbauend wirkt
- ist reich an Vitamin B1 und B5, die wichtig für Gehirn und Nervensystem sind
- ist auch für Weizenallergiker bekömmlich

### DINKEL:

- enthält am meisten Ballaststoffe aller Getreidearten und fördert die Verdauung
- Die Schalen enthalten Mineralstoffe wie Eisen, Zink und besonders viel Magnesium.
- hat einen hohen Anteil an Tryptophan, ist stimmungsaufhellend
- enthält den Wirkstoff Niacin
- ist leichter verdaulich als alle anderen Getreidearten
- hoher Vitaminanteil: A, B2, B3, B6, C, D und E
- enthält Spurenelemente wie Kupfer, Zink, Mangan und Silizium
- enthält alle acht essentiellen Aminosäuren wie z.B. Tryptophan





## WIR MÜSSEN REDEN...

**Wer Brot als Genussmittel beschreiben möchte, braucht dazu die passenden Vokabeln. Die Bäckerinnung Österreichs hat deswegen die „Österreichische Brotansprache“ erarbeiten lassen.**

Wenn Weinfans über ihre Lieblingsweine diskutieren, dann können sie das auch deswegen tun, weil es eine weltweit vergleichbare Weinsprache gibt, mit der Weine beschrieben werden können. Ähnliches gibt es für Bier, Whisky und Käse. Die „Akademie Deutsches Bäckerhandwerk“ entwickelte eine Brotsprache, die aber eher für die Kommunikation auf Expertenebene geeignet war. Schon davor gab es das „Schweizer Brot-Aromenrad“ mit 69 Begriffen zur Beschreibung von Geruch und Geschmack von Broten. Die österreichische Bäckerinnung ließ auf Basis dieser Erkenntnisse eine „Österreichische Brotansprache“ ausarbeiten, die einfacher, verständlicher und praxisorientierter sein sollte als die beiden anderen Ansätze. Dazu spannte die Innung neun Bäckermeister aus allen Bundesländern mit der Sensorikerin Eva

Derndorfer zusammen. Gemeinsam verkostete und beschrieb diese Gruppe 44 verschiedene Brote aus ganz Österreich, um möglichst viele Details der Beschreibung von Broten erfassen zu können.

### KLARTEXT STATT FACHCHINESISCH

Eva Derndorfer, Ernährungswissenschaftlerin und erfahrene Sensorikerin, war Teil dieses Verkostungspanels. „Unser Ziel war es, einfache, für KonsumentInnen nachvollziehbare Begriffe zu definieren, mit denen sich das Aussehen, der Geruch, der Geschmack und die Textur von Broten klar beschreiben lässt“ (siehe Tabelle Seite 41). Zudem sollte über die Brotsprache auch die Wertschätzung für Brot bei den KonsumentInnen gesteigert werden. Erklärt und durch Anwendungsbeispiele ergänzt ist die Brotsprache im Buch „Brot im Klartext“ (Trauner Verlag), zu dem Eva Derndorfer unter anderen das Kapitel über Brotsensorik beigetragen hat. Ein Kapitel beschäftigt sich mit der Verkostungsmethodik und entwickelte dazu auch ein geeignetes Verkostungsformular. „Ich empfehle jeder Bäckerei, Brote mit den MitarbeiterInnen aus der

Backstube und dem Verkauf gemeinsam zu verkosten und zu beschreiben“, rät Eva Derndorfer. Tipps, wie man dabei methodisch vorgeht, gibt es im Buch. In einem nächsten Schritt sollten die Brotbeschreibungen auch den Weg zu den KundInnen finden. Dazu eignet sich jedes Verkaufsgespräch sowie „Brotvisitenkarten“ in der Verkaufstheke mit den wichtigsten Informationen zur Beschreibung der Brote.

### DIE BROTLÜSTERIN

Eine, die mit ihren Gästen sehr oft über Brot spricht, ist Viktoria Hönegger vom Hildegard Naturhaus. Sie leitet das Gesundheitszentrum mit Frühstückspension gemeinsam mit ihrem Mann Gerhard. Ihre sensorische Schulung hat Viktoria Hönegger 2021 beim Zertifikatslehrgang „Brotsensorik“ am LFI (Ländliches Fortbildungsinstitut) in Graz absolviert. Sie bäckt für ihre Hausgäste Brot und Gebäck. Einige ihrer Brotkreationen wurden auch bei offiziellen Brotverkostungen in Oberösterreich mit der Höchstwertung „Gold“ prämiert – zuletzt ihr „Dinkel-Kasbrot“.

Sie bietet regelmäßig Brotverkostungen an, die für alle Brotfans offen und buchbar sind. „Es ist immer wieder schön zu sehen, wie TeilnehmerInnen die Geschmackswelt von Brot bei einer Verkostung für sich neu entdecken“, so Viktoria Hönegger. „Das liegt auch daran, dass Brot ein alltägliches Lebensmittel ist und oft nur beiläufig gegessen wird.“ Erklärtes Ziel ihrer Verkostungen ist es, das Bewusstsein der TeilnehmerInnen für die Vielfalt an Aromen und Texturen im Brot wieder zu schärfen. Überraschend kommt für die TeilnehmerInnen meist die Erkenntnis, dass das, was sie als Geschmack bezeichnen, zu einem großen Teil über den Geruchssinn definiert wird. Über die Sinneszellen auf der Zunge nehmen wir die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und umami wahr. Die feinen Nuancen eines Geschmacks steuert unser Geruchssinn bei. Ein Reiz von Verkostungen ist es, Geschmack und Geruch einzeln bewusst wahrzunehmen und sie danach gemeinsam mit den optischen, haptischen und akustischen Eindrücken zu einem köstlichen Ganzen verschmelzen zu lassen.



## VERKOSTEN MIT VIKTORIA

Eine persönliche Verkostungsanleitung der einzigen Brot-sommelière im Entdeckerviertel: „Jede Verkostung startet mit der Begutachtung des äußeren Eindrucks eines Brotes. Hier schaue ich auf die Form, die Bräunung und die Kruste. Mit der Hand und den Fingern erfolgt ein haptischer Test: Wie weich oder fest ist das Brot? Hört man ein Knacken oder Knistern, wenn man das Brot drückt? Bevor es ans Verkosten geht, wird das Brot angeschnitten – ein sehr wichtiger Moment, der mit Achtsamkeit erlebt werden sollte, denn dieser Eindruck sagt einiges über das verkostete Brot aus. Mit dem Anschneiden öffnen wir das Brot und machen es für die weiteren Sinneswahrnehmungen zugänglich. Der erste Blick auf das aufgeschnittene Brot bringt die nächsten Informationen. Wie fein oder regelmäßig ist die Porung? Sind Brotgewürze, Saaten, Nüsse, Früchte, Kräuter oder andere Backzutaten sichtbar? Was verrät die Farbe der Krume über das verwendete Mehl? Dann riechen wir am Brot – wir suchen nach Geruchsassoziationen, die uns auf



Der Anschnitt sagt viel über ein Brot aus

den aromatischen Aufbau des Brotes und die wichtigsten Zutaten hinweisen. Der erste Biss ermöglicht eine umfassende Wahrnehmung durch die Geschmackszellen auf der Zunge und im Gaumen sowie durch unsere Sinneshäuschen in der Nase. Mit jedem Biss gewinnen wir Informationen über die Textur und das Mundgefühl des Brotes: Ist es weich-saftig oder körnig-krümelig, ist es leicht kaubar oder will es kräftig zwischen den Zähnen zermahlen werden, welche Aromen sind am deutlichsten spürbar? Im Selbstversuch kauen wir einen Bissen sorgfältig, speicheln ihn ein und verteilen ihn am Gaumen. Dann atmen wir sanft bei leicht geöffnetem Mund ein. So werden die retronasalen Geruchszellen aktiviert und liefern uns die volle Bandbreite an Brotinformationen. Am Ende der Workshops besprechen wir jedes Brot in der Gruppe. Dabei zeigt sich, dass nicht alle TeilnehmerInnen Gerüche und Geschmack gleich empfinden. Daher ist eine Brot-Verkostung für jede und jeden ein individuelles Abenteuer für die eigenen Sinne.“



Die Krume gibt ihre Aromen frei

## „BROT IM KLARTEXT – DIE ÖSTERREICHISCHE BROTRANSPRACHE“

Die Beschreibung der Brote ist in vier Bereiche unterteilt. Zu Aussehen, Geruch, Geschmack und Textur (Mundgefühl) wurden 39 Eigenschaften definiert, mit denen sich Brot beschreiben lässt. In der rechten Spalte ist zu jeder Eigenschaft eine nähere Definition angeführt oder sind die unterschiedlichen Ausprägungen dieser Eigenschaft aufgelistet.

### Broteigenschaften

### Definition, Ausprägungen

#### Aussehen

Porengröße  
Flauschig/wattig  
Luftig  
Krumenfarbe  
Sichtbare Zutaten in der Krume  
Ausgeprägte Kruste

Kuchenporung, feinporig, mittelporig, grobporig  
Das Brot sieht weich und feucht/weich und trocken aus  
Wirkt leicht, locker, souffléartig  
Es gibt einen Farbfächer mit 20 Farbtönen.  
Saaten, Körner, Nüsse, Gewürze, Früchte etc.  
Krustenstärke von mehr als 2 mm

#### Geruch

Süßlich  
Milchsäure  
Mostig  
Mehlig  
Hefe  
Röstaromen  
Frisch-grün-erdig  
Nussig  
Erdnuss  
Würzig

Malzig, Brioche, Honig, Karamell etc.  
Nach neutralem Joghurt und Milchsäure  
Apfel-Birnen-Most, Apfelessig, Kletzen etc.  
Nach frisch gemahlenem Mehl  
Nach frischer Hefe  
Getoastetes Brot, Butterbrösel, Kaffee etc.  
pflanzlich-gemüsig, erdig, kräftig, Roggen  
Nach Walnuss, Haselnuss, Dinkel  
Nach Erdnüssen in der Schale  
Nach Brotgewürzen wie Anis, Kümmel, Fenchel etc.

#### Geschmack

Süß  
Salzig  
Frisch-grün-herb  
Milchig  
Milchsäure-Joghurt  
Mostig  
Getreide  
Malzig/Karamell  
Röstnote  
Nussig  
Erdnuss  
Würzig

Grundgeschmacksrichtung süß  
Grundgeschmacksrichtung salzig  
Kräftig, grün, pflanzlich, frisch-herb, mild-bitter  
Nach Kuhmilch  
Nach neutralem Joghurt und Milchsäure  
Apfel-Birnen-Most, Apfelessig, Kletzen etc.  
Nach frisch gemahlenem Mehl  
Malz oder Karamell  
Getoastetes Brot, geröstete Brösel, Kaffee  
Walnüsse, Mandeln, Dinkel  
Erdnüsse in der Schale  
Nach Brotgewürzen wie Anis, Kümmel, Fenchel etc.

#### Textur

Saftig  
Elastisch  
Körnig  
Al dente  
Wattig oder Flaumig  
Luftig  
Knusprig  
Kompakt

Als Gegensatz zu trocken  
Formstabil beim Zusammendrücken  
Größere Partikel spürbar  
Kurzer Biss, nicht zäh, stabile Kruste, Kauwiderstand  
Weich und trocken oder weich und feucht  
leicht, locker, souffléartig  
Knusprige Kruste  
Als Gegenteil von wattig und flauschig

## KULINARISCHE PARTNERVERMITTLUNG

**Brot und Gebäck werden meist mit kulinarischen Begleitern verzehrt. Damit alle Geschmäcker und Texturen ein harmonisches Bild ergeben, gilt es, sich an einige Grundregeln zu halten.**

Wenn ein Brot mit einem speziellen Aufstrich oder ein Salzweckerl mit einem bestimmten Getränk zusammenpasst, dann spricht man von einem harmonischen „Food Pairing“. Der Begriff geht zurück auf die gemeinsame Forschung des britischen Starkochs Heston Blumenthal mit dem Parfumeur François Benzi. Sie erforschten wissenschaftlich, warum sich manche Lebensmittel so gut ergänzen. Letztlich kamen die beiden auf die Erkenntnis, dass sich Lebensmittel immer dann gut vertragen, wenn deren wichtigste Aromakomponenten übereinstimmen. Das erklärt auch, warum ein Bierweckerl, in dessen Teig auch Bier verarbeitet wird, so gut zum Bier passt.

Einen Schritt weiter geht die als „Flavour Pairing“ bekannte Lehre, dass sich auch Gegensätze anziehen – und zwar nicht nur auf den Geschmack bezogen, also scharf mit süß oder bitter mit salzig. Das gilt auch für Temperaturen und Konsistenzen. So kann ein ofenwarmes Mohnflesserl auch sehr gut mit einem Kräuteraufstrich harmonisieren, der gut gekühlt aus dem Eiskasten kommt. Eine cremige Konsistenz, wie sie für einen Camembert typisch ist, findet eine wohl-schmeckende Verbindung mit Nüssen oder Leinsamen eines reschen Schwarzbrotts.

Christoph Forthuber, 3-Hauben-Koch im „Bräu“, startet seine Menüs immer mit Brot und unterschiedlichen Aufstrichen und Buttervarianten. „Wir schauen

darauf, dass unser Brot nicht zu stark gewürzt ist, da man es sonst nicht so einfach mit unterschiedlichen Aufstrichen oder Buttervarianten kombinieren kann. Zum Start in ein Menü sollte das Brot neutral sein.“ Exklusiv für das Restaurant produziert die Bäckerei Hellstern ein Schusterlaibchen, das sich besonders leicht zerteilen lässt. Das passt zu den typischen Aufstrichen mit Bärlauch, saisonalem Gemüse, Essenzen aus Wildkräutern wie Schafgarbe oder Bachkresse oder zu hausgeräucherten Schweinebacken im Herbst. Komplizierter wird es, wenn Schwarzbrote durch Zutaten ein prägnantes Eigenaroma aufweisen. „Wir backen zu Anlässen und Events auch selbst dazu passende Brote, zu denen wir dann die Begleitung exakt abstimmen“, so Christoph Forthuber, der etwa sein Nussbrot mit hausgemachter Nussbutter, Zwiebschmalz und gekochter Eidottercreme kombiniert.

Die Bäckerfamilie Steinberger bäckt im bayrischen Fridolfing-Pietling und führt in Fridolfing zudem noch das Naschmarkt-Café-Restaurant. Veronika Steinberger sieht, wie ihre Gäste über Food Pairings mit dem Gaumen abstimmen: „Zur unserer Brotzeit mit Speck, Verhackertem, Pfefferoni oder einem Almkäse passt ein Schwarzbrot einfach am besten, weil sich die kräftigen Aromen gut ergänzen“, so die gelernte Bäcker- und Konditormeisterin. Ebenso gibt es Gäste, die in die mediterrane Richtung tendieren: Ciabatta mit Mozzarella, Tomaten und Pflücksalaten – Harmonie in Biss und Aromen.

### JEDEM BIER SEIN BROT

Brot und Bier werden beide aus Getreide produziert, daher liegt die geschmackliche Paarungsfähigkeit schon in der Natur der Rohstoffe. Und trotzdem passt lange nicht jedes Bier zu jedem Brot. „Ein



*Brot, Gebäck und Bier – das passt zusammen!*

Richtig oder Falsch gibt es im Geschmack meiner Meinung zwar nicht, denn das entscheidet letztlich jeder für sich selbst“, befindet die Biersommelière Regina Vitzthum vom Braugasthof Vitzthum in Uttendorf, „aber aus der Sicht der professionellen Bierverkostung gibt es doch gewissen Grundregeln.“ Zu einem dunklen Natursauerteigbrot empfiehlt sie ein Märzenbier vom Fass: „Die typische Hopfennote und das schlanke Mundgefühl passen ideal.“ Kommt zum Brot dann noch ein Innviertler Surspeck oder ein würziger Bergkäse als deftige Begleitung dazu, dann verträgt sich diese Kombination bestens mit einem kräftigen Bockbier.

Weißbrote wie Baguette würden neben einem Bock „untergehen“. Zu hellen Broten passen aber sowohl ein schlank-hopfiges Pils als auch ein frisch-fruchtiges Weißbier. Letzteres harmoniert auch mit

dem nussigen Aroma von Dinkelbroten und natürlich auch mit Laugenbrezen. Weißbier, Weißwürste und Bierbrezen sind nicht nur in Bayern ein geschmacklicher Hit!

Zu einem Knoblauchstangerl oder jedem anderen Brot und Gebäck mit prägnantem Eigengeschmack würde Regina Vitzthum ein naturtrübes Zwickelbier einschenken: „Aus unserer Brauerei passt das Uttendorfer Falstaff am besten. Das ist schlank am Gaumen, zeigt eine süße Malznote, die die Schärfe oder Würze eines Brotes gut abpuffert. Auch der hopfenbittere Geschmack ist dafür ideal.“ Eines steht in der Debatte „was passt, was passt nicht“ sicher außer Zweifel: So vielfältig wie die aromatische Welt von Brot und Gebäck ist, so vielfältig sind auch die aromatischen Partnerschaften, sowohl in flüssiger wie auch in fester Form.

Ideal für alle Brotliebhaber, dass „Wir sind Brot“-Sackerl



## SO BLEIBT BROT FRISCH!

**Als „lebendiges“ Lebensmittel verändert sich Brot nach dem Einkauf und reagiert auf Umwelteinflüsse. Mit diesen Tipps halten Sie Ihr Brot länger frisch. Das spart Geld, ist klimafreundlich und vermeidet Abfall.**

Wenn Sie beim Einkauf planen, das Brot oder Gebäck innerhalb von einem Tag zu verzehren, dann können sie getrost umblättern. Wenn das nicht der Fall ist, macht es Sinn, sich Gedanken über die optimale Lagerung zu machen. An dieser Stelle folgen daher einige Profi-Tipps, wie Sie Ihren Einkauf länger genießen können.

Beim Kauf ist das Brot außen knusprig und innen saftig. Am nächsten Tag hat sich die Konsistenz bereits etwas

geändert. Warum wird Brot trocken und „altbacken“? Frisch aus dem Ofen hat Brot einen beträchtlichen Wassergehalt. Dieser liegt zwischen fünf und zehn Prozent bei der Kruste und zwischen 45 und 50 Prozent bei der Krume, dem Inneren des Brots. Durch die Lagerung nimmt die Kruste das Wasser der Krume auf und wird weich, die Krume wird dadurch trockener. Wenn man das Brot länger aufbewahrt, trocknet die Kruste schließlich aus und wird hart. Das Altbackenwerden kann auf drei Arten verzögert werden: bei der Teigzubereitung, beim Backen und auch beim Lagern.

Um die ersten beiden Kriterien kümmern sich die Bäcker im Entdeckerviertel. Die Lagerung kann jeder Konsument selbst beeinflussen. Vollkornbrot bleibt am längsten frisch, knapp gefolgt von Roggen-Natursauerteigbroten. Am kürzesten frisch bleiben reine Weizenbrote.

Generell gilt, dass Brot am besten bei Temperaturen zwischen 18 und 22 Grad gelagert wird. Nahe an der Heizung oder an Fenstern ist nicht ideal. Außerdem sollte es so gelagert werden, dass die Luft zirkulieren kann und das Brot vor dem Austrocknen geschützt ist. Das kann etwa in einem Tongefäß erfolgen oder in einem Brotkorb, in dem die Luft kontrolliert zirkulieren kann.

### Plasticsackerl oder Papiertüte

In einem Plasticsackerl oder in einer Plastikverpackung sollte man sein Brot und Gebäck nur möglichst kurz aufbewahren. Dadurch, dass die Feuchtigkeit nicht entweichen kann, fängt es sehr schnell an zu schimmeln. Besser eignen sich Papiersackerl. Deswegen packen die Bäcker darin das Brot für ihre Kunden ein. Das Papier nimmt die vom Brot abgegebene Feuchtigkeit auf. So schimmelt es nicht. Zu Hause angekommen sollten Brot und Gebäck rasch an einer gut geeigneten Stelle aufbewahrt werden.

### Brotkasten bzw. Brottopf

Brotkästen und Brottöpfe gibt es in unterschiedlichen Materialien wie Ton, Holz, Keramik, Stein oder Metall. Egal welches Material man wählt, das Wichtigste ist, dass die Luft zirkulieren kann, denn Brot und andere Backwaren müssen atmen. Der Vorteil von einem Brotkasten aus Holz ist, dass das Naturmaterial die Kruste knusprig hält. Allerdings trocknet die Krume leichter aus. Damit das nicht geschieht, sollte man das Brot in ein Brotpapier eingewickelt in den Brotkasten geben.

In einem Brottopf aus Ton bleibt das Brot lange saftig, dafür wird jedoch die Kruste schneller weich, weil der Tontopf gespeicherte Feuchtigkeit auch wieder an das Brot abgibt. Egal ob Topf oder Kasten – auch eine regelmäßige Reinigung mit

einer milden antibakteriellen Essig-Lösung trägt dazu bei, dass Brot darin länger frisch und geschmackvoll bleibt.

### Brotsackerl oder Brotbeutel aus Leinen

Im Brotkasten selbst bewahrt man Brot am besten in einem Leinensackerl auf. Dieses Material lässt, anders als Baumwolle, die Luft zirkulieren und schützt das Brot vor dem Austrocknen.

### Brot im Kühlschrank?

Brot und Backwaren sollte man auf keinen Fall im Kühlschrank aufbewahren. Zwar bildet sich aufgrund der kühlen Temperaturen kein Schimmel, allerdings trocknet das Brot sehr schnell aus. Bei Temperaturen zwischen drei und fünf Grad wird es schneller altbacken und verliert an Geschmack.

### Kann man Brot einfrieren?

Wenn es gut verpackt wird, etwa in einem luftdicht verschlossenen Plastikbeutel, lässt sich Brot hervorragend einfrieren. Je früher es nach dem Kauf eingefroren wird, je länger bleibt es nach dem Auftauen frisch. Für das Auftauen bei Zimmertemperatur muss man ein bis zwei Stunden einkalkulieren. Anschließend mit etwas Wasser bestreichen und im Ofen aufbacken.

### Was kann ich mit altem Brot machen?

Altbackenes Brot lässt sich vielseitig zum Kochen verwenden. Es lässt sich etwa zu Bröseln vermahlen. In Würfel geschnitten lässt es sich gleich mehrfach verwenden: sowohl für Semmelknödel als auch für knusprige Croutons für Salat oder als Einlage für Suppen. Brot, das bereits ein bis zwei Tage alt ist, ist auch die Basis für verschiedene Gerichte wie Pofesen, Armer Ritter, French Toast oder Panzanella, ein köstlicher italienischer Brotsalat. (siehe Seiten 46 - 47)

## BROT IN DER KÜCHE

**Brot ist ein vielseitiges Lebensmittel. Ob zu Hause oder in der Gastronomie, es gibt zahlreiche Ideen, wie sich Brot im kulinarischen Alltag und in der Küche inszenieren lässt.**

Ein resches Roggenmischbrot mit einer schönen Butter und etwas frischem Schnittlauch aus dem Kräuterkistl am Balkon – schon diese einfache Kombination garantiert Genussmomente. Doch Brot kann noch viel mehr: Brot ist ein kongenialer Partner für aromatisierte Butter, es flirtet mit kreativen oder bodenständigen Aufstrichen. Brotwürfel verleihen Suppen, Salaten und Hauptgerichten Textur und Biss, und als geriebene

Brösel hat altbackenes Brot noch ein zweites, erfülltes Leben.

Auch wenn Butter aus dem Supermarkt per se schon ein harmonischer Partner von Brot ist – da geht noch mehr! Butter lässt sich, ein bisschen Geschick im Kochen oder Backen vorausgesetzt, in der privaten Küche – und erst recht in der Gastroküche – vielseitig aromatisieren. Dazu muss man, wie auch für viele Kuchen und Mehlspeisen, Butter zunächst cremig oder schaumig rühren. Das ist keine Hexerei. Zunächst lässt man die Butter bei Zimmertemperatur weich werden. Dann mit einem Handmixer rühren, erst langsam, dann schneller, und fertig ist die Grundlage für ein aromatisches Abenteuer: ob süß-fruchtig,

kräuterwürzig, pikant, nussig oder gemüsig. Die Zutaten werden mit der cremigen Butter gemixt, die man dann wieder in einer Butterform erkalten lässt. Mit aromatisierter Butter lassen sich auch schöne Food Pairings mit unterschiedlichen Brottypen zusammenstellen. Ciabatta oder Baguette harmonieren mit Olivenöl-Meersalz-Rosmarin-Butter, ein dunkles Schwarzbrot schmiegelt sich an alle Varianten mit nussiger Butter, von Haselnuss bis Cashew. Ähnlich verhält es sich mit raffinierten Brotaufstrichen.

Rezepte für aromatisierte Butter sowie zu Gerichten mit Brot gibt es im Internet fast endlos. Die Website „[ichkoche.at](http://ichkoche.at)“ findet ca. 9.000 Rezepte zum Stichwort Brot, allein 60 zum Begriff „Brotsuppe“. Die Ernährungswissenschaftlerin und Sensorikerin Eva Derndorfer hat in ihrem aktuellen Buch „Drauf & Drunter“ nicht nur zahlreiche Butter- und Aufstrichvarianten, sondern rund 30 weitere Rezepturen rund um Brot und Gebäck zusammengestellt: Snacks, belegte Brote und Desserts, wie der köstliche Kipfelschmarren.

Brot ist in vielen Küchen auch Bestandteil von vielen traditionellen Gerichten. Im mediterranen Raum kommen Weißbrotwürfel oder Weißbrotroutons in vielen Salaten zum Einsatz, sei es mit Feta und Tomaten oder mit gedünsteten Melanzani und Paprika. Das feinporige Brot ist ideal, um Dressings und Saucen aufzunehmen und jeden Bissen aromatisch aufzuladen. Mit Käse gratinierte oder mit Zutaten wie geröstete Zwiebel und Speck gefüllte Brote sind eine weitere Variante der kulinarischen Aufwertung.

Und schließlich lässt sich auch altbackenes Brot neu beleben. Traurig, aber wahr: Von keinem Lebensmittel wird weltweit mehr in den Abfalleimer geschmissen als

Brot. Jeder Haushalt kann dagegen etwas unternehmen, indem altbackenes Brot weiter verwendet wird.

Vielleicht der Klassiker unter den Brotgerichten sind die Pofesen, auch „Armer Ritter“, Bavesen oder Semmelschmarren genannt. Dafür werden Milch, Eier, Zucker und Salz verrührt und über eine Brotscheibe gegossen. Hat das Brot die Sauce aufgenommen, wird es mit Butter in einer Pfanne goldbraun gebraten. Das schmeckt köstlich, ist rasch zubereitet und bietet viele Varianten: sei es mit Striezel, Toast oder Schwarzbrot als Grundlage. Das gebackene Brot lässt sich sowohl in die süße wie auch in die herzhaftere Richtung weiter verfeinern: mit Ahornsirup, Powidl oder Schinken, Wurst und Käse.

Für Hobbybäcker ist Altbrot eine Zutat, die in frisch angesetzten Brotteigen eine neue Bestimmung findet. Geriebene Brösel sind für viele Gerichte eine willkommene Ergänzung: für Fleischlabele oder Fleischpflanzerl, für Bröselisolten, Bröselkarfiol, Bröselknödel und vieles mehr. Selbst steinhartes Brot wird in Wasser oder Suppe umgehend wieder zu einem lebendigen, aromatischen Lebensmittel. Ein „Biotop“ sind folglich alle Arten von Suppen. In den unzähligen Rezepturen für Brotsuppen, die es weltweit gibt, spielt altes Brot sogar die Hauptrolle. Hartes Brot wird in Suppe wieder aufgeweicht und danach mit einem Stabmixer in die Suppe eingearbeitet. Mit geschmorten Zwiebeln, mit Käse überbacken oder mit Karotten und Staudensellerie ergibt das nahrhafte und kräftige Suppen, die ideal für die kalte Jahreszeit sind.

So lässt sich nicht nur der Lebensmittelabfall verringern, auch das kulinarische Programm zu Hause oder im Betrieb wird auf diese Weise vielfältiger.



Verschiedene Buttervariationen aus dem Buch „Drauf und Drunter“, Brandstätter Verlag

## VOM BRAUEN UND BACKEN

**Mit dem Bier und dem Brot ist es ein wenig wie mit der Henne und dem Ei. Es lässt sich nicht sagen, was zuerst unseren Gaumen erfreute.**

Man könnte meinen, das Bier sei immer schon dagewesen, genauso wie das Brot, zumal in einer Gegend wie dem Innviertel, in der das Genießen so etwas wie ein Menschenrecht ist.

Vor ein paar Jahren machte der deutsche Evolutionsbiologe Josef Reicholf von sich reden: Die Menschen, so seine These, seien überhaupt erst sesshaft geworden, um genug Getreide für die Bierherstellung anbauen zu können. Machte sie womöglich nicht das Brot, sondern das Bier von unsteten Jägern und Sammlern zu ortstreuen Bauern und Bürgern? Wer weiß das schon. Doch es gibt weitere Indizien, die diese These stützen, zum Beispiel die „Monument Bleu“, eine Reihe von jahrtausendealten Tontäfelchen aus der Zeit der Sumerer. Sie sind im Pariser Louvre zu bestaunen und zeigen, wie Emmerkörner enthülst, zu Fladen gebacken und zu Bier weiterverarbeitet werden.

Brot und Bier gehören eindeutig zusammen. Womit wir bei einem weiteren, für manche vermutlich überraschenden, Faktum wären: Nicht nur das Brotbacken, auch das Bierbrauen war einst fest in Frauenhand. Frauen führten Haushalt und Küche, vom Brotbacken zum Bierbrauen war es nur ein kleiner Schritt. Ein Braukessel gehörte folgerichtig oft zur Mitgift. Die Wissenschaft hat auch hier eine interessante These parat: Hätten Männer das Bier gebraut, hätte es anders geschmeckt. Denn beim Brauen gelangten nicht nur die Hefen aus der Luft ins Bier, sondern auch solche, die auf der Haut sitzen. Im Fall der brauenden

Frauen also weibliche. Sogar im Märchen bilden Brot und Bier ein unzertrennliches Gespann.

„Heute back' ich, morgen brau' ich, übermorgen hol' ich der Königin ihr Kind“, trällerte das Rumpelstilzchen, während es ums Feuer sprang. Von einer Ange- trauten berichteten die Gebrüder Grimm nichts, weshalb der boshafte Wicht wohl selbst zum Brauer und Bäcker wurde. Im Lauf der Jahrhunderte waren es dann überhaupt immer mehr die Männer, die sich in den Disziplinen „Brot und flüs- siges Brot“ hervortaten. Im Innviertel ist beispielsweise das Brauen ganz den Männern vorbehalten, wobei die Herren - vereint in der „Bierregion Innviertel“ – in diesem Zusammenschluss von einer Frau angeführt werden.

*Kontakt:*  
S'INNVIERTEL Tourismus  
Thermenplatz 2, A-4943 Geinberg  
Stelzhamerplatz 2, A-4910 Ried im Innkreis  
Tel +43 (0) 7723 8555-0  
info@innviertel-tourismus.at  
innviertel-tourismus.at



„Heute back ich, morgen brau ich!“

## GUT ZU WISSEN!

**Wer sich einen tieferen Einblick in die Materie verschaffen und seine Kreativität beim Backen inspirieren lassen möchte, findet analog und digital ausreichend Lektüre.**

### LAIB MIT SEELE, BARBARA VAN MELLE

Barbara van Melle reist quer durch Österreich und Deutschland und stellt uns die spannendsten Persönlichkeiten der Bäckerzunft vor. Sie entlockte ihnen die besten Rezepte für duftende, aromatische Brote, mit und ohne Sauerteig aus Dinkel, Roggen oder Weizen, für herzhaftes Laugengebäck und zahlreiche süße Köstlichkeiten. Brandstätter Verlag, 2022.

ISBN: 978-3-7106-0636-6  
Seiten: 240

Format: 19 x 24 cm  
Einband: Halbleinenband (Hardcover)



Preis: 32,- Euro

### DRAUF & DRUNTER, EVA DERNDORFER

„Drauf & Drunter“ bietet eine große Auswahl an familientauglichen, vorwiegend vegetarischen Rezeptideen: von gesunden Dips und Aufstrichen, die man mit gutem Gewissen dick auftragen kann, über vielfältige Buttervariationen bis hin zu Tapas und Fingerfood. Mit dabei sind auch raffinierte Salate sowie Aufläufe und Snacks, die angenehm satt, aber nie müde machen. Brandstätter Verlag, 2022.

ISBN: 978-3-7106-0638-0  
Seiten: 160

Format: 22 x 23.5 cm  
Einband: Hardcover



Preis: 25,- Euro

### BROT IM KLARTEXT, EVA DERNDORFER, ANGELA MÖRIXBAUER, SONJA REISELHUBER-SCHMÖLZER

Die Vielfalt an Formen, Rezepturen und Aromen hat Brot zu einem gefragten Genussprodukt gemacht. Aber wie beschreibt man Brot, wenn einem die Worte fehlen? Im Auftrag der Bundesinnung der Bäcker haben neun österreichische Bäcker und eine Sensorik-Spezialistin in Pionierarbeit ein standardisiertes Brotvokabular entwickelt: wissenschaftlich fundiert und praktisch orientiert. Reden wir über Brot! Trauner Verlag, 2012.

ISBN: 978-3-85499-522-7  
Seiten: 148

Format: 21 x 25 cm  
Einband: Softcover



Preis: 29,90 Euro

### Informative Websites, YouTube-Kanäle und Blogs:

Die modernen „Brot-Influencer“ wie Lutz Geister, Christina Bauer oder Simon Wöckl bespielen meist mehrere digitale Kanäle: ploetzblog.de, backenmitchristina.at, krusteundkrume.at

### BäckerIn als Beruf:

Nachwuchs wird dringend gesucht – alle Infos über die Ausbildung zum Bäcker/zur Bäckerin.  
<https://www.wko.at/branchen/ooe/gewerbe-handwerk/lebensmittelgewerbe/baecker/handwerkslehre-baecker.html>  
<https://www.wifi-ooe.at/k/baecker>

## BILDNACHWEISE

Seite 1: Entdeckerviertel/Media.dot, Adobe Stock, Viktoriia Drobot  
Seite 2: Pixabay, Intuitivmedia-Philippe Ramakers  
Seite 4-5: Entdeckerviertel/Media.dot  
Seite 6: Adobe Stock, Matrioshka  
Seite 7: Adobe Stock, Fontanis  
Seite 8: Stadtarchiv Braunau am Inn, Sammlung Hoerner/Kreutz  
Seite 10: Adobe Stock, Petra Reinartz  
Seite 11: Infografik, Land schafft Leben 2022  
Seite 12: Adobe Stock, jackfrog  
Seite 14: Entdeckerviertel/Media.dot  
Seite 15: Infografik, Land schafft Leben 2022  
Seite 16: Adobe Stock, vmartina  
Seite 18-26: Entdeckerviertel/Media.dot  
Seite 26: Entdeckerviertel/Media.dot  
Seite 27: Adobe Stock, senteliaolga  
Seite 28-32: Entdeckerviertel/Media.dot  
Seite 35: Adobe Stock, kerdkanno  
Seite 36: Hönegger  
Seite 37.1: Adobe Stock, womue  
Seite 37.2: Adobe Stock, Ruckszio  
Seite 37.3: Adobe Stock, womue  
Seite 38-43: Entdeckerviertel/Media.dot  
Seite 44: Entdeckerviertel  
Seite 46: Sonja Priller/Brandstätter Verlag  
Seite 48: S'INNVIERTEL Tourismus, Wolfgang Grilz  
Seite 49.1: Brandstätter Verlag, 2022  
Seite 49.2: Brandstätter Verlag, 2022  
Seite 49.3: Trauner Verlag, 2012  
Seite 51: Entdeckerviertel/Media.dot

## QUELENNACHWEISE

Es war einmal:  
900 Jahre Backtradition: Bezirksmuseum Herzogsburg Braunau  
Kornkraft: Landwirtschaftskammer Oberösterreich, Abt. Pflanzenbau, Grafik: landschaftleben.at  
Glückliche Vermehlung: Grafik: landschaftleben.at, mein-mehl.de  
Kostbare Zeit: baeckerlatein.de  
Das große 1x1 des Backens: keine  
Die Vielfalt bringt's!: keine  
Gesund und gut: lebensmittlexikon.de  
Wir müssen reden: „Brot im Klartext“, Trauner Verlag  
Kulinarische Partnervermittlung:  
So bleibt Brot frisch:  
Brot in der Küche: „Drauf & Drunter“, Eva Derndorfer, Brandstätter Verlag  
Vom Brauen und Backen:  
Gut zu wissen:



*Lernen Sie im Entdeckerviertel die  
Brotkultur in all ihren Facetten kennen!*

# BROTHANDWERK

## S'ENTDECKERVIERTEL



### IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: ENTDECKERVIERTEL, Theatergasse 3, 5280 Braunau am Inn, [www.entdeckerviertel.at](http://www.entdeckerviertel.at)

Redaktion: Mag. Klaus Buttenhauser, Tischgesellschaft GmbH

Projektmanagement: Georg Bachleitner

Layout und Druck: Werbegrafik Geisberger

Lektorat: Gabriele Brühl

Grafische Gestaltung: Carola Kreuzeder

Stand: März 2023. Alle Angaben ohne Gewähr und Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

### FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR GERNE ZUR VERFÜGUNG:

s'Entdeckerviertel, Theatergasse 3, A-5280 Braunau am Inn, Österreich

Tel. +43 (0)7722-626 44, E. [info@entdeckerviertel.at](mailto:info@entdeckerviertel.at), [www.entdeckerviertel.at](http://www.entdeckerviertel.at)

   Besuchen Sie uns auf Facebook, Instagram und Youtube