

# Bio-Brot & Bio-Mehl

## Lebensmittel der Woche



© BIO AUSTRIA/Stephanie Golser



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

### Allgemeines

Brot zählt seit tausenden von Jahren zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln des Menschen. Traditionell hergestellt aus Mehl, Wasser, Salz und einem Triebmittel wie Hefe oder Sauerteig hat sich im Laufe der Jahrhunderte eine große Vielfalt an Brotsorten, die sich in Inhalt, Form und Geschmack unterscheiden, entwickelt. Grundsätzlich gibt es zwei Arten: Unge-säuertes und gesäuertes Brot. Die Qualität des Kornes beeinflusst dabei nicht nur die unabdingbare Grundzutat Mehl, sondern ist erst der Garant für ein gutes Brot.



© BIO AUSTRIA/Golser

### Herkunft und Geschichte

Der Ursprung von Brot ist eng verknüpft mit dem Beginn des Getreideanbaus für Ernährungszwecke. Dies vollzog sich vor etwa 10.000 Jahren, und die Menschen begannen aus zerstoßenem Getreide und Wasser Brei zu kochen und zu essen. Wenig später nutzte man heiße Steine und aus der Breimasse wurden Fladenbrote. Gesäuertes Brot entwickelten die Ägypter vor etwas mehr als 5.000 Jahren, die zugleich auch die Öfen so veränderten, dass es möglich war, runde Laibe zu backen. Zur Zeit des antiken Ägyptens gab es in etwa 30 verschiedene Brotsorten. Das Wissen um die Brotbackkunst nahm im Land am Nil seinen Anfang, wo es sich über die Griechen zu den Römern bis nach Europa und weiter verbreitete.

### Konsum

Jährlich werden in Österreich pro Kopf rund 56 kg Brot gegessen. Im Vergleich zu den 1960er-Jahren ist der Konsum hierzulande jedoch stark zurückgegangen, damals verspeiste jeder im Durchschnitt noch 96 kg Brot im Jahr. 150 Brotsorten sind in etwa in Österreich anerkannt. Die Vielfalt der Sorten orientiert sich dabei auch an dem vorhandenen Getreide, wie z.B. Roggen oder Dinkel.

### Bio-Besonderheiten

#### Wussten Sie, dass

- es in Österreich in etwa 150 Brotsorten anerkannt sind?
- es die Ägypter waren, die zum ersten Mal gesäuertes Brot gebacken haben?
- bei der Herstellung von Bio-Brot garantiert biologisches Mehl verwendet wird?
- chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und leicht lösliche mineralische Dünger auf Bio-Feldern verboten sind?

Bio-Brot wird garantiert aus biologischem Mehl sowie, dem jeweiligen Rezept entsprechend, aus weiteren biologischen Zutaten hergestellt. Dabei unterliegt nicht nur der Anbau von Bio-Getreide und weiteren Bio-Zutaten, wie z.B. Gewürze und Saaten, strengsten Kontrollen, sondern auch die Lagerung und Verarbeitung. Biobäuerinnen und Biobauern verzichten auf den Einsatz chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel und setzen auf vor-

beugende Maßnahmen, um Schädlinge und Krankheitserreger in Schach zu halten. Die Düngung erfolgt durch eine ausgeklügelte Fruchtfolge und organische Dünger wie z.B. Tiermist und Kompost vom eigenen Biohof. Leicht lösliche mineralische Dünger sind verboten. Neben einer ausgewogenen Fruchtfolge und der aktiven Förderung von Nützlingen spielt die Auswahl robuster, widerstandsfähiger und dem Standort angepasster Pflanzen eine große Rolle. Oft stellen sich dabei alte Arten wie Dinkel, Emmer, Einkorn, Waldstaudekorn oder Buchweizen als die am besten geeigneten Kandidaten heraus.

### In der Verarbeitung

Brot ist in unseren Breitengraden allgegenwärtig und die Grundlage für viele tägliche Mahlzeiten, ob als Beilage, Hauptspeise oder als Zutat. Brot bewahrt man am besten unverpackt in Brottöpfen oder Brotkästen auf, die sauber, trocken und belüftet sind. Mehl sollte am besten kühl und dunkel gelagert werden. Das Gefäß oder der Beutel sollte Luft durchlassen, damit das Mehl „atmen“ kann.

#### Bio-Facts

- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen alle Betriebszweige biologisch bewirtschaften – eine Umstellung nur von Teilen des Betriebes ist verboten.
- Im Sinne der Kreislaufwirtschaft werden auf BIO AUSTRIA-Betrieben vorrangig Nährstoffe aus Ernterückständen und Gründüngungspflanzen genutzt.
- Bio-Betriebe setzen vermehrt auf alte Sorten, die robust, widerstandsfähig und dem Standort angepasst sind.

### Schnelles Vollkornbrot

#### Bio-Zutaten

250 g Weizenvollkornmehl  
250 g Dinkelvollkornmehl  
je ½ Tasse Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen  
(oder andere Saaten)  
2 TL Salz  
1/3 Würfel (15g) Germ (Hefe)  
ca. 700 ml Wasser  
1 TL Honig  
1 EL Brotgewürz (Fenchel, Kümmel, Anis, Koriander)



#### Zubereitung

Saaten in der halben Wassermenge mindesten 12 Stunden quellen lassen. Alle Zutaten zu einem zu einem weichen Teig verkneten und ca. 2 Stunden zugedeckt gehen lassen. Den Teig anschließend in eine befettete Backform geben und so lange zugedeckt stehen lassen, bis sich das Volumen um ca. ein Drittel vergrößert hat. Den Teig im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 °C 60 Minuten backen.