

Pressemitteilung

Linz, 5. Februar 2025

Vom Korn zum Glück: Warum Brotbacken ein besonderes Erlebnis ist

Mit den Backkursen des LFI zum Brotback-Experten werden

Seit der Corona-Krise erleben wir einen wahren Brotback-Boom, der uns wieder zu unseren Wurzeln führt. Mit den Brotbackkursen des Ländlichen Fortbildungsinstituts (LFI) können alle Interessierten die Kunst des Brotbackens neu entdecken – vom Anfänger bis zum Hobbybäcker. Die erfahrenen Seminarbäuerinnen zeigen, wie man mit einfachen Techniken und regionalen Zutaten köstliches Brot aus dem eigenen Backofen zaubert.

„Wir wissen oft gar nicht mehr, was in unserem Essen steckt und wie es hergestellt wird. Das Selberbacken schenkt uns nicht nur Wertschätzung für natürliche Zutaten aus der Region und traditionelles Lebensmittelhandwerk, sondern bringt auch jede Menge Freude, Genuss und Stolz in die Küche. Wer dabei Mehl aus österreichischer Herkunft verwendet, das vor allem durch das seit heuer neue AMA-Gütesiegel Ackerfrüchte garantiert wird, ist in puncto Mehlqualität auf der sicheren Seite“, sagt Rosemarie Ferstl, Vizepräsidentin der Landwirtschaftskammer OÖ und selbst begeisterte Bäckerin.

Fünf gute Gründe, warum Brotbacken glücklich macht:

1. **Es erdet und schafft Verbundenheit:** Wer sein Brot selbst backt, entwickelt eine ganz neue Wertschätzung für sein „täglich Brot“. Man weiß genau, welche Zutaten verwendet wurden, wieviel Zeit und Sorgfalt darin steckt und schmeißt darum sicher kein Brot achtlos in den Müll.
2. **Es entschleunigt den Alltag.** Das Kneten und Formen des Teiges ist fast wie Meditation. In einer hektischen Welt bringt Brotbacken Ruhe und Achtsamkeit.
3. **Genuss und Erfolgserlebnisse inklusive.** Es gibt kaum etwas Schöneres, als den Duft eines frisch gebackenen Brotes im Haus. Ob jung oder alt – mit den eigenen Händen etwas

zu schaffen ist immer beglückend. Brotbacken begeistert Generationen und liefert lukullische Glücksgefühle frei Haus.

4. **Es ist nachhaltig.** Wer sein Brot mit regionalen Zutaten backt, handelt nachhaltig. Während industriell hergestelltes Brot oft fragwürdige Zusatzstoffe enthält und lange Transportwege hinter sich hat, punktet selbst gebackenes Brot mit einer besseren Ökobilanz. Aber nicht nur die Umwelt profitiert: Brot aus dem eigenen Backofen, vom Direktvermarkter oder vom regionalen Bäcker überzeugt auch geschmacklich und mit einer längeren Haltbarkeit.
5. **Brot ist ein wertvoller Nährstofflieferant.** Je nach Getreideart und Ausmahlungsgrad liefert Brot unserem Körper: Kohlenhydrate (als Energiequelle), pflanzliches Eiweiß (wichtiger Zellbaustein) und Vitamine (B-Vitamine und Vitamin E) sowie Mineralstoffe (Eisen, Magnesium, Zink). Brot, insbesondere Vollkornbrot, punktet mit wertvollen Ballaststoffen, die den Darm in Schwung halten, den Blutzucker und Cholesterinspiegel regulieren und dafür sorgen, dass wir uns länger satt fühlen. Sauerteigbrote bzw. Brote mit Langzeitführung sind zudem bekömmlicher und leichter verdaulich.

Schritt für Schritt zum Brotback-Glück mit Kursen des LFI

Der Klassiker für Erwachsene

Hier lernen die angehenden Bäckerinnen und Bäcker die Kunst des Brotbackens von Grund auf: Vom rustikalen Bauernbrot bis zum herzhaften Vollkornbrot – die erfahrenen Seminarbäuerinnen zeigen Schritt für Schritt, wie es geht. Selbst Sauerteig ist keine Hexerei. Neben gelingsicheren Rezepten gibt es hilfreiche Tipps und Tricks und eine umfassende Rezeptbroschüre, damit das Gelernte zu Hause leicht umgesetzt werden kann. Gemeinsam wird geknetet, gebacken und verkostet – ein Erlebnis für alle Sinne.

Backspaß für Mini-Bäckerinnen und Mini-Bäcker

Unter dem Motto: „Heute bin ich Bäckermeister:in!“ können sich Kinder in der Backstube so richtig kreativ austoben. Mit viel Spaß und Mehl an den Händen formen sie Kraftlackl-Weckerl, rustikale Country-Krusterl oder fantasievolles Kleingebäck – hier wird gebacken, gelacht und probiert.

Für Gruppen: Gemeinsam backen und den Team-Spirit stärken

Ob Teambuilding-Event, Familienerlebnis oder Vereinsausflug – Brotbacken im Team macht Spaß und stärkt den Zusammenhalt. In geselliger Runde wird die Küche zur Meisterbackstube und ganz nebenbei wird wertvolles Wissen über die traditionelle Handwerkskunst vermittelt. Gruppen haben die Möglichkeit, individuelle Termine zu buchen und gemeinsam den Zauber des Brotbackens zu entdecken

Weitere Informationen und Termine:

Ländliches Fortbildungsinstitut (LFI), Auf der Gugl 3, 4021 Linz, 050/6902-1500,
info@lfi-ooe.at, www.ooe.lfi.at

Kurs-Nr.	Titel1	Datum	Veranstaltungsort	Ort
3230/13	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	04.02.2025	Seminarhaus auf der Gugl	Linz
3230/12	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	04.02.2025	Landwirtschaftskammer Gmunden Vöcklabruck	Vöcklabruck
3230/14	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	05.02.2025	Landwirtschaftskammer Rohrbach	Rohrbach
3230/15	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	06.02.2025	Seminarhaus auf der Gugl	Linz
3230/43	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	11.02.2025	Seminarhaus auf der Gugl	Linz
3230/16	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	18.02.2025	ABZ Hagenberg	Hagenberg
3230/17	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	24.02.2025	Landwirtschaftskammer Ried Schärding	Ried im Innkreis
3230/18	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	26.02.2025	FS Andorf	Andorf
3230/29	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	28.02.2025	Seminar Küche Wagyu Innviertel	Neukirchen
3230/19	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	05.03.2025	Haus Eferdinger Land	Eferding
3230/20	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	06.03.2025	Seminarhaus auf der Gugl	Linz
3230/21	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	13.03.2025	Seminarhaus auf der Gugl	Linz
3230/22	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	21.03.2025	Mittelschule Liebenau	Liebenau
3230/23	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	22.03.2025	LFS Schlierbach	Schlierbach
3230/24	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	27.03.2025	Mittelschule 2 Perg	Perg
3230/25	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	10.04.2025	EnnsTaler Küchenstudio	Großraming
3230/26	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	16.04.2025	Seminarhaus auf der Gugl	Linz
3230/27	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	22.04.2025	Seminarhaus auf der Gugl	Linz
3230/28	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	29.04.2025	ABZ Hagenberg	Hagenberg
3230/30	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen	16.05.2025	Seminar Küche Wagyu Innviertel	Neukirchen

Brot und Bodenverbrauch

Der Boden, das Wasser und die Luft sind die Grundlage aller Lebensmittel.

Für ein Bauernbrot mit 1,5 kg werden etwa 24.000 Getreidekörner verwendet. Das entspricht einer Fläche von 1,4 Quadratmeter Ackerboden.

Mit rund 1,33 Mio. ha Ackerland in Österreich können etwa 95 Prozent des benötigten Getreides geerntet werden.

Lebensmittel sind wertvoll!



#esserwaiser



Bäuerinnen und Bauern

Die Lebensmittelproduktion erfordert Fachwissen, Erfahrung, Handarbeit und viel Liebe zum Beruf.



Seminarbäuerinnen

Praktische Lebensmittelkompetenz ist wichtig für die richtige und nachhaltige Verwendung von Lebensmitteln.



Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler

Ein fundiertes Fachwissen ist die Grundlage, um über Ernährungsthemen informieren zu können.

Für ein Bauernbrot mit 1,5 Kilogramm werden etwa 24.000 Getreidekörner verwendet. Das entspricht einer Fläche von 1,4 Quadratmeter Ackerboden. Unter www.esserwissen.at gibt es noch viel Wissenswertes rund um Getreide und Brot.

Mehr zum Thema „Brot: Das Getreidekorn ist einer unserer wichtigsten Ballaststofflieferanten“ ist im Dokument im Anhang dieser Presseaussendung enthalten, in dem die ernährungsphysiologischen Aspekte des Brotkonsums aufbereitet sind.

Rezepte zum Nachbacken und Gustoholen



Bildtext: Country-Krusterl können als Weckerl oder auch als ganzer Laib gebacken werden.

Bildnachweis: Fineartphotography/Melanie Peterseil, Abdruck honorarfrei

Country Krusterl (einfaches Rezept für Kinder)

Rezept LK OÖ / Seminarbäuerin Magdalena Mehringer
ergibt ca. 12 kleine Laibchen oder 1 Laib

Zutaten:

250 g Weizenmehl glatt (Type 700)
150 g Roggenmehl (Type 960)
10 g Salz (= 1 gehäufte TL)
0,5 TL Honig
ca. 375 ml Buttermilch
20 g Frischgerm (optional 1 Pkg. Trockengerme)

falls gewünscht: Brotgewürz, Schabzigerklee etc.
etwas Mehl zum Ausarbeiten
Stärkemehl zum Wälzen

So wird's gemacht:

1. Nimm eine große Schüssel und gib Weizen- und Roggenmehl, Salz, Honig und Buttermilch hinein. Den Germ zerbröseln und ebenfalls dazu geben.

2. Jetzt heißt es kräftig kneten. Du kannst mit deinen Händen alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten oder den Teig auch mit der Küchenmaschine (Knethaken verwenden) kneten.
3. Wenn du einen schönen glatten Teig hast, deckst du den Teig mit einem sauberen Tuch ab und lässt ihn ca. eine halbe Stunde rasten.
4. Wenn dein Teig gut aufgegangen ist geht's weiter. Das heißt: Nun gibst du den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche, knetest nochmals durch und teilst diesen in ca. 12 Stücke.
Achtung: Wenn du einen Brotlaib backen willst, formst du natürlich nur einen Laib.
5. Die kleinen Teigstücke werden jetzt zu Kugeln „geschliffen“. Dazu nimmst du ein Teigstück und formst zwischen den zwei Händen durch drehende Bewegungen Kugeln.
6. Diese Kugeln wälzt du dann in etwas Stärkemehl (dadurch entsteht eine rustikale Kruste und Bestäubung).
7. Die mit Stärkemehl bestäubten Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Tuch zudecken und nochmals 20 bis 30 Minuten rasten lassen.
8. Inzwischen das Backrohr einschalten. Wenn du kleine Laibchen machst, schalte auf 210 - 220 °C ein. Wenn du nur einen großen Laib backst, dann stelle eine Temperatur von 200 - 220 °C ein.
9. Nach der Gehzeit wird gebacken. Also das Blech auf die mittlere Schiene des Backrohrs einschieben.
10. Die Backzeit beträgt bei Kleingebäck rund 15 – 20 Minuten. Bei einem großen Laib musst du 40 – 45 Minuten rechnen.

„Spermidin“-Weckerl mit Weizenkeimen und Kürbiskernen

Rezept Christopher Lang – ergibt ca. 12 Stück à 80 g



Bildtext: Gebäck aus vollem Korn ist gesund.

Bildnachweis: Georgi Sarkezi, Abdruck honorarfrei

Weckerl-Teig

400 g Weizenmehl, Type 700
100 g Weizenvollkornmehl
40 g Weizenkeime
250 g Milch (optimal Sojadrink oder Haferdrink)
130 g Wasser
20 g Germ
12 g Salz
12 g Honig

Weiters: 150 g Kürbiskerne zum Bestreuen
Roggenmehl zum Ausarbeiten

Zubereitung

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten – dazu 6 Minuten langsam und 8 Minuten schnell kneten. Den Teig zugedeckt 45 Minuten reifen lassen = Stockgare. Nach der Teigruhe wird der Teig in ca. 12 Teigstücke portioniert und rundgeschliffen. Die runden Teiglinge mit Wasser bestreichen und in Kürbiskerne tauchen. Die Laibchen auf ein vorbereitetes Backblech geben, mit einem Tuch abdecken und nochmals ca. 45 Minuten aufgehen lassen = Stückgare. Im vorgeheizten Backrohr bei 240 °C (Ober- und Unterhitze) mit Wasserdampf ca. 15 Minuten backen.

Brotgenuss mit Anti-Aging-Effekt?

Wer mit seiner Nahrung viel Spermidin zu sich nimmt, verlängert damit möglicherweise seine gesunde Lebensspanne. Diesen Anti-Aging-Effekt von Spermidin bestätigt ein internationales Forscherteam, geleitet von der Medizin Uni Innsbruck.

Spermidinhaltige Nahrungsergänzungsmittel werden in Form von Kapseln, welche mit Weizenkeimextrakten gefüllt sind, angeboten. Weitaus genussvoller und günstiger tanken kann man Spermidin durch den Genuss vieler natürlicher Lebensmittel. Top-Spermidinlieferanten sind zum Beispiel Zutaten für Backwaren wie Weizenkeime, Haferflocken, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Nüsse, Saaten oder Vollkorn. Diese Lebensmittel enthalten Spermidin im Verbund mit weiteren wichtigen Nährstoffen, die in der natürlichen Pflanzenstruktur gemeinsam vorliegen.

Link zur Studie der Medizin Uni Innsbruck: [//www.i-med.ac.at/mypoint/news/719834.html](http://www.i-med.ac.at/mypoint/news/719834.html)



Bildtext: Wer sein Brot selber backt, entwickelt eine ganz neue Wertschätzung für sein tägliches Brot. Kurse zum Brotbacken gibt's in der Landwirtschaftskammer.

Bildnachweis: Georgi Sarkezi, Abdruck honorarfrei

Kontakt: Mag. Elisabeth Frei-Ollmann,
Tel +43 50 6902-1491, medien@lk-ooe.at