

Wie kann man altbackenes Brot noch verwenden?

Mo, 11.11.2019 - 10:40

Brot und Backwaren zählen zu jenen Lebensmitteln, die in den Haushalten häufig im Müll landen – meist weil zu viel davon eingekauft wurde und die Brötchen dann nicht mehr frisch und auch nicht mehr knusprig sind oder gar schon schimmeln.

Diese unnötigen Lebensmittelabfälle sind vermeidbar, indem nur so viel kauft, wie benötigt wird. Hat man trotzdem einmal zu viel eingekauft, so kann Brot – solange es noch frisch ist – problemlos eingefroren und auch noch nach mehreren Monaten der Tiefkühlung wieder aufgetaut und verwendet werden. „Sehr praktisch ist es, das Brot schon vor dem Einfrieren in Scheiben zu schneiden, denn die gefrorenen Scheiben können später direkt im Toaster aufgetaut werden“, weiß Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Gefrorene Semmeln und andere Brötchen werden wieder knusprig, wenn sie mit wenig Wasser benetzt und im Backrohr aufgebacken werden. Diese Methode eignet sich übrigens auch für Semmeln vom Vortag.“

Ist das Brot bereits altbacken, wird es besser nicht mehr eingefroren, sondern anderweitig verwertet. Aus altem Brot lassen sich unter anderem Croutons herstellen, das sind kleine Brotwürfel, die in einer Pfanne in etwas Butter oder Öl oder im Backrohr geröstet werden. Croutons können als Suppeneinlage verwendet oder über Salate gestreut werden. Auch kann das Brot in Scheiben geschnitten, gründlich getrocknet und auf Vorrat aufbewahrt werden, um zu einem späteren Zeitpunkt daraus eine Brotsuppe, einen Scheiterhaufen oder „Arme Ritter“ zuzubereiten. Nicht zuletzt können aus altbackenen Semmeln Semmelknödel oder Knödelbrot auf Vorrat gemacht werden.

Für angeschimmeltertes Brot kommt jedoch jede „Hilfe“ zu spät: dieses soll immer entsorgt werden.