

Welttag des Brotes: Tradition bewahren, Verschwendung vermeiden

Brot ist weit mehr als ein Grundnahrungsmittel – es ist Kulturgut. Doch mit dem wertvollen Nahrungsmittel wird oft nachlässig umgegangen: Mehr als ein Viertel der Lebensmittel, die in Österreich im Müll landen, sind Brot und Gebäck. „Brot ist kein Wegwerfprodukt“, betont Maria Fanninger, Gründerin von Land schafft Leben. Zum Welttag des Brotes klärt der Verein auf: „Ein Faktor, um Abfälle zu reduzieren, könnte lange geführter Teig sein.“

Kulturgut Brot: Gut Ding braucht Weile

Mehl, Wasser, Salz und Triebmittel bilden die Basis für das jahrhundertealte Handwerk des Brotbackens. Bäckerinnen und Bäcker entscheiden jeweils, wie lange die Teigführung, also der Prozess vom Teigmischen bis zum Backen, dauert. In traditionellen Bäckereien in Österreich nimmt die Herstellung von Brot mit Sauerteig oft mehr als 24 Stunden in Anspruch. *„Diese Zeit bekommt uns gut! Je länger ein Teig geführt wird, umso kürzer braucht der Darm später dafür, das gegessene Brot zu verarbeiten. Dieses gewissermaßen ‚vorverdaute‘ Brot vertragen wir besser“*, betont **Maria Fanninger**, Gründerin des Vereins Land schafft Leben.

Die stufenweise Herstellung mit Sauerteig macht das Brot bekömmlicher als schnell entstehende Backware. Zudem ist beim Backen mit Sauerteig weniger Fett, Zucker und Salz notwendig, was unserem Darm und speziell Personen mit erhöhtem Bluthochdruckrisiko zugutekommt. Insgesamt gilt: „Sauer macht lustig!“ Sauerteig stärkt die Darmflora mit wertvollen Bakterien und Hefen.

Davon profitieren vor allem Menschen mit Reizdarmsyndrom. Der Sauerteig kann den Anteil des Anti-Nährstoffs Phytin reduzieren, wodurch Eisen und Zink besser aufgenommen werden können. Die enthaltenen Milch- und Essigsäuren sorgen dafür, dass der Blutzucker nicht zu schnell ansteigt – ein besonderer Vorteil für Diabetikerinnen und Diabetiker.

Traditionelle Backkunst fördern und Ressourcen schonen

Lange geführtes Brot bleibt besonders lange frisch und saftig. Das Wissen um die Haltbarkeit hilft, Lebensmittelverschwendung zu verhindern. Wie lange Brot und Gebäck haltbar sind, hängt nicht nur mit der Lagerung zusammen. Bei Brot richtet sich das Mindesthaltbarkeitsdatum hauptsächlich nach den Zutaten. Während Weizenbrot nur ein bis drei Tage frisch bleibt, kann Roggenvollkornbrot bis zu zwölf Tage genießbar sein. Allgemein hält Brot und Gebäck, das Sauerteig als Zutat enthält, länger frisch.

„Einerseits ärgern wir uns darüber, dass Lebensmittel teurer werden, andererseits werfen wir Unmengen davon weg“, so **Maria Fanninger**. *„Es bereitet kein gutes Bauchgefühl – im doppelten Sinn – wenn wir Brot billig kaufen und es dann im Müll landet.“* Österreichweit landen jährlich rund 161.900 Tonnen Brot und Gebäck im Abfall – viele davon wären noch genießbar oder bei rechtzeitiger Verwendung noch genießbar gewesen.

Die Rückbesinnung auf traditionelles Brot, das lange geführt ist, ist daher nicht nur eine Frage von Geschmack und Bekömmlichkeit. Sie könnte auch dabei helfen, Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Wer bewusst einkauft und die Haltbarkeit einplant, minimiert so gezielt Lebensmittelverschwendung. Brot ist schließlich kein Wegwerfprodukt, sondern ein wertvolles

Presseaussendung

Wien, 14. Oktober 2025



Kulturgut, das Zeit und Wertschätzung verdient. Bei richtiger Lagerung sollte Brot nicht schimmelig werden. Wird es hart oder altbacken, kann es in Form von Bröseln oder Knödelbrot weiterverwendet werden.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carina Bauer, Kommunikation
Land schafft Leben
8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b
1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1
T: 01 89 06 458
presse@landschafftleben.at

Bildmaterial

- Infografik 1: Brot, Süß- und Backwaren werden am häufigsten weggeworfen; © Land schafft Leben
- Infografik 2: Das meiste Brot wird in den Privathaushalten entsorgt; © Land schafft Leben

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- [Brot und Gebäck | Land schafft Leben](#)

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war diese Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern **Hannes Royer** und die Unternehmerin **Maria Fanninger** 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein **Land schafft Leben** zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschafftleben.at zugänglich. Seit 2021 bringt der Verein mit der Bildungsinitiative „Lebensmittelschwerpunkt“ Wissen zum Essen in Österreichs Schulen. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein Land schafft Leben für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. Land schafft Leben finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält Land schafft Leben seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.