

Linz, am 1.7.2021

## Faszination Brot backen: Die Brotfibel der OÖ Bäuerinnen

**Brot ist Grundnahrungsmittel und soviel mehr. Es macht uns nicht nur satt, sondern auch glücklich. Besonders wenn es selbst gebacken ist. Spätestens seit der Corona-Pandemie hat der Selbstback-Trend die heimischen Küchen in richtige Backstuben verwandelt. Die Bäuerinnen im OÖ Bauernbund reagieren auf diesen Trend und haben eine Brotbackfibel herausgebracht. Sie ist ab sofort zum Download auf der OÖ Bauernbundseite erhältlich.**

Hands aufs Herz: Was gibt es besseres, als ein frisch gebackenes Brot in die Hände zu nehmen, mit einem großen Messer eine Scheibe herunterzuschneiden, die Kruste brechen zu hören, den herrlichen Duft einzusatmen, vielleicht noch etwas Butter draufzuschmieren und schließlich herzhaft zuzubeißen. Toppen kann dieses Glück nur eines: Wenn das Brot in den Händen ein selbst gebackenes ist. Dann kommt zum Genuss auch noch das befriedigende Gefühl hinzu, mit den eigenen Händen etwas geschaffen zu haben. Ein Grundnahrungsmittel, das Einfachheit ausdrückt und gleichzeitig so vielfältig ist.

Johanna Haider erlebt das das ganze Jahr über. Die Landesbäuerin bäckt jede Woche Brot und vermarktet es. Das Getreide dazu stammt von den eigenen Feldern, auch vermahlen wird am Hof. „Brot ist etwas Lebendiges. Den Kreislauf zu beobachten: Vom Getreidekorn, das angebaut wird, wie es dann langsam und behutsam reift, später geerntet und vermahlen wird und schließlich aus dem Mehl Brot gebacken wird. Das ist faszinierend für mich“, kommt sie bei ihren Erzählungen ins Schwärmen: „Beim Verzehren werden unsere Sinne angesprochen: Man nimmt es in die Hände und fühlt es, man sieht, wie schön es gebacken wurde und man riecht und schmeckt, wie köstlich es ist.“

### Selbstbacken liegt im Trend

Diese Leidenschaft fürs Brot backen wollen Johanna Haider und die Bäuerinnen im OÖ Bauernbund teilen und haben deshalb eine Brotfibel herausgebracht. Auf 60 Seiten im praktischen A5-Format ist das Werk eine gelungene Fortsetzung der sehr erfolgreichen bisher erschienenen Bäuerinnen-Broschüren „Bei kleinen Wehwechen“ oder „Die Spielebroschüre“. „Wir wollen Lust machen aufs Brot backen, liefern verschiedenste von uns Bäuerinnen erprobte Rezepte, aber auch viel Wissenswertes rund ums Brot wie zB etwas zu seiner Geschichte oder beschreiben den Weg vom Korn zum Brot“, sagt Haider zur Intention der Brotfibel.

**>> Die Broschüre steht ab sofort kostenlos online zum Download bereit unter [www.ooe.bauernbund.at/broschueren](http://www.ooe.bauernbund.at/broschueren)**

*In gedruckter Form wird die Broschüre bei diversen Sommerveranstaltungen des Bauernbundes und der Bäuerinnen in den Bezirken aufliegen bzw. verteilt werden.*

Mit dieser „Selbstback-Anleitung“ reagieren die Bäuerinnen auf einen Trend, der erst vor ein paar Jahren begonnen hat und sich in der Zeit der Corona-Pandemie beeindruckend verstärkt hat. War die Versorgung mit eigenen Lebensmitteln eine Zeit lang eher „altbacken“ oder höchstens ein Hobby für ganz wenige, so ist es durch die Corona-Pandemie quasi zu einem Massenphänomen geworden. Die



Menschen waren wieder mehr zu Hause und hatten mehr Zeit als sonst. „Die Menschen suchten eine Beschäftigung und auch etwas, was sie gemeinsam mit Kindern tun konnten“, vermutet Haider als Beweggründe. Jedenfalls tauchten auf sozialen Medien immer mehr Bilder von Frauen und Männern auf, die stolz ihre selbst gebackenen Brotlaibe präsentierten. Man denke dabei nur an die Germ, die eine Zeit lang in den Geschäften tatsächlich ausverkauft war.

Dieser Trend sei etwas sehr Positives, sagt Haider: „So sehen die Menschen, welcher Aufwand hinter der Produktion steckt. Sie überlegen sich, welches Mehl sie verwenden. Sie beschäftigen sich mit dem Lebensmittel. Und das führt zu einer viel höheren Wertschätzung.“ Letztendlich werde damit auch das „achtsame Essen und der achtsame Umgang mit den Lebensmitteln“ geschult. „Ich kann mir nicht vorstellen, dass jemand ein selbstgebackenes Brot wegschmeißt, wenn es nicht mehr ganz frisch ist“, so Haider.

### Was einen in der Broschüre erwartet

Wen die Leidenschaft zum Brot bisher noch nicht „gebackt“ hat, wird spätestens nach dem Schmökern mit diesem kleinen, feinen Werk seine eigene Faszination finden:

Im Mittelpunkt stehen natürlich allerlei Brotrezepte:

- Vom klassischen Hausbrot bis hin zu verschiedensten Variationen wie zB dem „Einkorn-Buchweizenbrot“, dem „Topfen-Gewürzbrot“, oder dem „Eferdinger-Land-Brot“
- Ebenso wird Gebäck in all seiner Vielfalt präsentiert: Vom knusprigen Ciabatta über Kräuterrosen bis zum Zwiebelkranz
- Ein weiteres umfangreiches Kapitel widmet sich dem „Kochen mit Brot“, das Anleitungen zur Verwertung von „altbackenem“ bzw. hart gewordenem Brot beinhaltet

Daneben erfahren (zukünftige) Brot-Liebhaber einiges über die Geschichte des Brotes, was seine Grundzutaten sind, wie man einen Sauerteig selbst ansetzt und schließlich wie der Weg vom Korn zum Brot aussieht.

„Wenn es beim ersten Brotback-Versuch nicht gleich klappt, sollte man sich nicht entmutigen lassen“, sagt Haider. Worauf es ankommt, lernt man mit der Zeit. Apropos Zeit: Diese sollte man sich beim Brot backen unbedingt nehmen. Denn erst mit dem Rasten kann sich das werdende Brot entfalten. Das Glücksgefühl wird sich spätestens dann einstellen, wenn man sein eigenes Brot stolz in Händen hält. Dann braucht man sich nur mehr eine Scheibe abschneiden, die Augen schließen und den Moment genießen – oder man macht ein Selfie und postet es auf Facebook, Instagram & Co... ;-)

### Bildtexte (Bilder honorarfrei):

- „Haider\_Brot backen 1 & 2“: Für Johanna Haider ist Brot backen Faszination. Ihr Brot deckt nicht nur den Eigenbedarf, sondern sie verkauft es auch an ihre begeisterten Kunden.
- Brotfibel\_Titelseite: Die Brotfibel der OÖ Bäuerinnen steht auf der Website des OÖ Bauernbundes kostenlos zum Download zur Verfügung: [www.ooe.bauernbund.at/broschueren](http://www.ooe.bauernbund.at/broschueren)

+++

Rückfragenhinweis

DI Anni Pichler

+43/6504112716

[pichler@ooe.bauernbund.at](mailto:pichler@ooe.bauernbund.at)