

Vom Korn zum Glück

Erlebe die Kunst des Brotbackens mit den OÖ Seminarbäuerinnen

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.

Lernen Sie Brotbacken bei den LFI-Kursen – mit wertvollen Tipps und inspirierenden Ideen!

Für Erwachsene: Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen

Hier lernen Sie alles vom 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!

Termine: <https://ooe.lfi.at/nr/3230>

Für Kinder: Backspaß für Mini-Bäcker:innen - Weckerl & Brot kinderleicht gemacht

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 Kraflackl-Weckerl, rustikale Country-Krusterl oder fantasievolles Kleingebäck – hier wird gebacken, gelacht und probiert.

Termine: <https://ooe.lfi.at/nr/3223>

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

Informationen und Kontakt: [Aktuelle Kochkurse für Erwachsene | LFI Oberösterreich](#)

Rezepte zum Nachbacken und Gustoholen

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 gehäufter TL)
½ TL Honig
ca. 375 ml Buttermilch
20 g Frischgerm (optional 1 Pkg. Trockengerme)

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

So wird's gemacht:

- Nimm eine große Schüssel und gib Weizen- und Roggenmehl, Salz, Honig und Buttermilch hinein. Den Germ zerbröseln und ebenfalls dazu geben.
- Jetzt heißt es kräftig kneten. Du kannst mit deinen Händen alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten oder wenn du es gechillt angehen willst, kannst du den Teig natürlich auch mit der Küchenmaschine (Knethaken verwenden) kneten.
- Wenn du einen schönen glatten Teig hast, deckst du den Teig mit einem sauberen Tuch ab und lässt ihn ca. eine halbe Stunde rasten.
- Wenn dein Teig gut aufgegangen ist – geht's weiter. Dh 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.
- Die kleinen Teigstücke werden jetzt zu Kugeln „geschliffen“. Dazu nimmst du ein Teigstück und formst zwischen den zwei Händen, durch drehende Bewegungen, Kugeln.
- Diese Kugeln wälzt du dann in etwas Stärkemehl (dadurch entsteht eine rustikale Kruste und Bestäubung).
- Die mit Stärkemehl bestäubten Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Tuch zudecken und nochmals 20-30 Minuten rasten lassen.
- 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.
- Nach der Gehzeit wird gebacken! Also das Blech auf die mittlere Schiene des Backrohrs einschieben.
- 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

Weckerl-Teig

400 g Weizenmehl, Type 700
100 g Weizenvollkornmehl
40 g Weizenkeime
250 g Sojadrink (optional Haferdrink, Milch)
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. Diese erfreuliche Erkenntnis bestätigt ein großes internationales Forscherteam im Rahmen des Tiroler K-Projekts VASCage*. Spermidinhaltige Nahrungsergänzungsmittel werden meist in Form von Kapseln, welche mit Weizenkeimextrakten gefüllt sind, angeboten. Weitaus genussvoller und günstiger tanken kann man Spermidin, welches in natürlicher Form in vielen Lebensmitteln vorkommt. Top-Spermidinlieferanten sind zum Beispiel auch 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. *<https://www.i-med.ac.at/mypoint/news/719834.html> **Neue Studie: Spermidinreiche Ernährung hält den Menschen länger jung - myPoint**