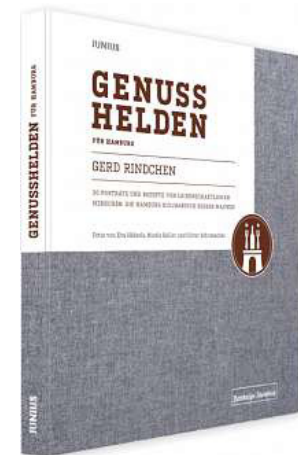




Thomas Effenberger erkennt gutes Brot auch am Geruch.

FOTOS: EVA HAEBERLE



„Die Genusshelden“

Gerd Rindchen, Hamburger „Wein-Papst“ und exzellenter Kenner der hiesigen Gastro-Szene, stellt in seinem Buch „Genusshelden“ Hamburger vor, die mit ihrer Leidenschaft für gutes Essen und Trinken die Stadt kulinarisch bereichern. Das Buch, das vom Junius Verlag und dem Abendblatt gemeinsam herausgebracht wird, enthält insgesamt 30 Porträts sowie ebenso viele Rezepte. Es hat 144 Seiten, kostet 29,90 Euro und ist im Buchhandel, in der Abendblatt-Geschäftsstelle (Großer Burstah 18-32) sowie unter www.abendblatt.de/shop erhältlich. Das Abendblatt druckt eine Auswahl der Geschichten jeden Sonnabend auf der Seite „Zu Tisch“.

Thomas Effenberger hat Brot zu seiner Passion gemacht. Seine Backwaren enthalten ökologisch vorbildliche Zutaten und werden energiesparend zubereitet. Gerd Rindchen stellt ihn vor

Mein erstes Gespräch mit Thomas Effenberger führte ich für die längst verblichene Stadtzeitung „Tango“ im Jahr 1987. Kaum 32 Jahre später sitzen wir wieder im schlichten Aufenthaltsraum über der Backstube an der Rutschbahn im Hamburger Univiertel.

Rein äußerlich hat sich seitdem wenig verändert – aber in der Zwischenzeit ist „Effenberger“ zum Synonym für leckere, ernährungsphysiologisch hochwertige Bio-Vollkornbrote in Hamburg und Umgebung geworden. Fünf eigene Verkaufsstellen sowie zwei Marktwagen werden mittlerweile aus den mehrfach erweiterten Backstuben und Produktionsräumen beschickt, dazu kommen zahlreiche Kunden in Gastronomie und Handel und die Gläserne Backstube im Dammtorbahnhof.

Effenbergers Getreide kommt von Bauern, die er kennt

Thomas Effenberger, gleichermaßen klug kalkulierender Kaufmann wie Idealist durch und durch, hat sich für seinen Betrieb höchste ethische und ökologische Standards auf die Fahnen geschrieben. Die Getreide kommen von festen Vertragsbauern, die größtenteils schon seit 1972 mit im Boot sind. Gemahlen wird grundsätzlich selber vor Ort an der Rutschbahn.

Effenbergers Betriebe benötigen nur ein Drittel der Energie, die herkömmliche Bäckereien bei gleicher Produktionsmenge verschlingen würden. Die Auslieferung erfolgt, bis auf die Marktwagen, umweltfreundlich mit Elektrofahrzeugen oder Lastenrädern. Die Brote werden dank der guten Haltbarkeit zwei Tage lang verkauft, Ausschuss und Verderb fallen somit nicht an.

Neben zehn weiteren Ehrenämtern, die er ausfüllt, hat Thomas Effenberger eine Stiftung gegründet, die sich mit Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Jugendförderung befasst. Von 23 Mitarbeitern des Unternehmens hat mehr als die Hälfte einen Migrationshintergrund, zum großen Teil handelt es sich um Geflüchtete, die hier eine Lebensperspektive gefunden haben.

Besonderen Wert legt Effenberger auch auf die nachhaltige Bekömmlichkeit seiner Produkte: So gibt es obligatorisch für alle Brote eine Drei-Stufen-

Der Bio-Bäcker mit dem großen Herzen

Sauerteigführung mit Vorteig, bei welcher der Teig über mehrere Tage klassisch angesetzt wird. Dadurch wird die schädliche Phytinsäure abgebaut, welche verhindert, dass die positiven Nähr- und Mineralstoffe vom Körper aufgenommen werden können. Klassisch lang vergorene Brote verhindern überdies die Bildung von Reizdarm und können häufig auch von Menschen, die kein schnell und industriell produziertes Brot vertragen, problemlos verzehrt werden.

Wer sich für derlei Details interessiert: Ein guter Deal sind die Backstu-

benführungen im Betrieb an der Rutschbahn. Für zehn Euro erhalten die Gäste nicht nur erschöpfend Auskunft über Brot, Backkunst und gesundes Genießen, sie bekommen auch als klassische „Anfixe“ für rund 15 Euro hochwertige ökologische Spezialeien mit nach Hause (Anmeldung über Telefon: 040/45 54 45).

Thomas Effenberger wohnt mit seiner Patchworkfamilie (fünf eigene Kinder, drei von seiner Frau) in der Nähe von Reinbek und betreibt noch eine eigene Land- und Forstwirtschaft mit ökologischem Landbau, 300 Hektar Wald und

eigener Jagd. Doch lassen wir den rastlosen Entrepreneur – wie bei allen „Genusshelden“-Geschichten – doch selbst zu Wort kommen:

„Geboren wurde ich 1956 in Bremen, wo ich nach dem Hauptschulabschluss 1971 eine Bäckerlehre im Betrieb meines Vaters absolvierte. Nachdem mein Vater, dessen betrieblicher Schwerpunkt eine Konditorei mit Marzipanbrennerei war, 1971 schwer erkrankt war, bat er mich, für ihn ein besser verträgliches Bio-Vollkornbrot zu entwickeln. Da sich das nur für den Eigenverbrauch nicht lohnte, be-



Nur ökologisch und nur Vollkorn: Das zeichnet Effenbergers Backwaren aus.

gann ich, die Vollkornprodukte auch im Laden mit anzubieten. Das wurde dann so ein Erfolg, dass wir bis 1973 die Umstellung zur Vollkornbäckerei vollzogen.

Mit 16 war ich dann Deutschlands jüngster Bäckergehilfe. Parallel habe ich auf dem zweiten Bildungsweg erst die mittlere Reife, dann das Abitur nachgeholt, mit 23 die Meisterprüfung gemacht und in Witzhausen Öko-Landbau studiert.

Nachdem ich erst – vergeblich – eine Landwirtschaft und dann eine Öko-Bäckerei in Kassel übernehmen wollte,

stieß ich Ende 1984 auf eine völlig runtergerockte, marode Backstube mit Verkaufsraum an der Hamburger Rutschbahn.

Mit einer Anschubfinanzierung über ein von der Handwerkskammer befürwortetes EAP-Darlehen in Höhe von 180.000 Mark renovierte und entkernte ich den Betrieb und richtete die erste Produktionsstätte her. In der Aufbauzeit habe ich hier bis zu 140 Stunden pro Woche gearbeitet und war Tag und Nacht im Einsatz, um den Laden ins Laufen zu bringen.

Von Anfang an war meine Devise: „Nur ökologisch, nur Vollkorn.“ Bis heute lege ich Wert auf die Rückverfolgbarkeit und regionale Nähe möglichst aller verwendeten Zutaten, die, bis auf den Sesam, auch sämtlich aus Europa stammen.

Nachdem sich der Laden von Beginn an überaus erfreulich entwickelte und rasch weitere Standorte hinzukamen, habe ich an der Akademie des Handwerks Betriebswirtschaft studiert und im Alter von 42 Jahren noch ein Psychologiestudium angehängt, was mir bei der Mitarbeiterführung sehr zugutekommt. Mit 57 habe ich noch eine Zimmererlehre abgeschlossen, um das Holz aus meinem Wald besser zu verstehen.

Möglich wurde das alles durch die engagierte Mitarbeit meiner Frau, die mit mir zusammen das Unternehmen führt. Langweilig wird uns jedenfalls nicht.“

Drei Brüder aus Poppenbüttel kreieren Zitrus-Drink

HAMBURG :: Blennis heißt der Drink, den sich drei Brüder aus Poppenbüttel ausgedacht haben. Konstantin, Lukas und Lennart Weiland fanden die bisher marktüblichen Mixgetränke in der Dose langweilig und kreierten den Pacific Muse mit und ohne Gin, aber immer bitter-süß und zitrus-fruchtig mit Pampelmuse, Yuzu und Calamansi. 250 ml fasst die Pfandflasche, die Variante mit Gin enthält 10,3 Vol. Alkohol und kostet 5,25 Euro, ohne Gin 50 Cent weniger. Derzeit ist nur Onlinebestellung möglich fjs



Den Zitrus-Drink gibt es nur online unter www.blennis.com
FOTO: PR

Fünf Gänge und die passenden Getränke für 65 Euro pro Person

HAMBURG :: Die 15. Staffel des Abendblatt-Lieblingsmenüs läuft noch bis Mitte November. Für 65 Euro pro Person bekommen die Gäste in den teilnehmenden Restaurants ein speziell zusammengestelltes Fünf-Gänge-Menü mit Wein, Wasser und einer Kaffeespezialität. Mit dabei sind das Liman, das Süllberg-Restaurant von Karl-Heinz Hauser und das Rive in Altona. Auf die Teller kommen geflammte Makrele, Krabben mit Enokipilzen, lauwarmer Bachsaibling, gebratenes Schollenfilet (Liman), ein karamellisiertes Karottensüppchen mit Crunch, sanft pochiertes Filet vom Selpincer Wels mit Wildkräuter-Risotto, sous-vide gartes Karree vom Spanferkel mit geräucherter Kartoffel (Süllberg) und Ceviche vom Biolachs, Hummersuppe Thai-Style, Calamaretti und Artischocke, gegrilltes US-Prime-Beef „rare“ und Délice von der Valrhona-Schokolade (Rive). Infos unter Tel. 30 30 98 98 und im Internet: www.abendblatt.de/leserevents. HA



Grundrezept für die Familienpizza

- Zutaten
Für den Teig:
400 g Dinkelvollkornmehl
300 ml Wasser
2 g Hefe
8 g Salz
10 ml Olivenöl
10 g Honig

- Für den Belag:
Tomatenmark
Ingwer
Knoblauch
Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Mozzarella
Pilze
Paprikastreifen
Schinken/Salami/Thunfisch

Zubereitung
Das Dinkelmehl, das Wasser und die anderen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermengen und eine Stunde bei Zimmertemperatur (20 bis 24 Grad) stehen lassen. Dann die abgedeckte Schüssel für ein bis fünf Tage in den Kühlschrank stellen. Ideal ist eine Ruhezeit von mindestens zwei Tagen.
Anschließend den Teig auf einem Backblech auf bemehltem Backpapier ausrollen. Für den Grundbelag 100 g Tomatenmark je nach Geschmack mehr oder weniger intensiv mit fein gehacktem Ingwer, fein gehacktem Knoblauch,



Thomas Effenberger in der Backstube.
FOTO: HAEBERLE

Kräutern der Provence, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und auf dem ausgerollten Teig verstreichen. Dünn geschnittenen Mozzarella und andere Pizzazutaten wie z. B. leicht geölte Paprikastreifen, Pilze oder Zwiebeln, Schinken, Salami oder Thunfisch nach Belieben auf der Pizza verteilen.

Die Pizza nun so heiß wie möglich, aber bei mindestens 250 Grad im vorgeheizten Ofen bei Ober- und Unterhitze 10 bis 15 Minuten backen.

Man erkennt an der Farbe, wann sie so weit ist. Ob man sie lieber eher hell und weich oder dunkel und knusprig möchte, hängt vom eigenen Geschmack ab.



GETTY IMAGES/STOCKPHOTO