Was braucht ein gutes Brot?

Die handwerkliche Brotherstellung nimmt immer weiter ab. Was macht das mit unserem Brot? In Hamburg arbeiten Bio-Bäcker Thomas Effenberger und Brotbüro-Betreiberin Elke zu Münster daran, dass gutes Brot ein Bestandteil der Essenskultur bleibt.
Von Stephanie Lehmann

Thomas und Anne Effenberger gemeinsam mit Bäcker-Auszubildendem Adam Nomoko. Prinzip des Betriebs ist, dass alle Mitarbeiter in allen Bereichen arbeiten, also auch im Verkauf. Bild: Stephanie Lehmann

Die deutsche Brotkultur ist mit ihrer Vielzahl an Brotsorten und Brotspezialitäten weltweit einzigartig. Seit 2014 gehört sie zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO. Das hat jedoch den Schwund der Bäckereien im Land nicht aufhalten können. Von gut 14.500 Betrieben im Jahr 2010 hatten laut Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e.V. bis 2017 etwa ein Fünftel das Geschäft aufgegeben. Die Tendenz ist weiter abnehmend.

Dabei scheint die Lust auf gutes Brot so groß wie eh und je. Etwa 45 Kilogramm kauft jeder Haushalt in Deutschland jährlich. Der größte Teil davon stammt aus Großbäckereien. Die stellen zwar nur fünf Prozent der Bäckereibetriebe, erwirtschaften aber 67 Prozent des Umsatzes. Bei den kleinen Bäckereien ist das Verhältnis genau umgekehrt: Sie machen 63 Prozent der Betriebe aus und haben nur einen Anteil von acht Prozent am Umsatz.

Zwar beflügelt das zunehmende Gesundheitsbewusstsein der Konsumenten und ihr Interesse an Spezialitäten und besonderen Produkten auch das Backhandwerk. Zunehmend finden Verbraucher etwa Backwaren aus alten Getreidesorten wie Emmer, Einkorn oder Dinkel in den Auslagen. Zugleich scheint der Trend zur industriellen Massenfertigung unaufhaltsam. Wie positioniert sich in diesem Umfeld eine regionale Bio-Bäckerei?

Der Bäcker

In der elterlichen Bäckerei in Bremen hatte Thomas Effenberger zum ersten Mal den Gedanken, dass Backen auch ohne chemische Hilfsstoffe möglich sein müsste. Schließlich waren Bäcker seit Jahrhunderten ohne Zusatzstoffe ausgekommen. Seine eigene ökologische Vollkornbäckerei eröffnete Thomas Effenberger 1986 in der Rutschbahn 18 im Hamburger Univiertel. Hier ist sie bis heute ansässig. Das Sortiment besteht ausschließlich aus Bio-Vollkorn-Backwaren. Gut 20 Mitarbeiter fertigen in alter Handwerksmanier Brote aus Bio-Getreide, das frisch gemahlen wird.

Die Geschäfte laufen gut, das Effenberger Vollkornbrot ist gefragt. Dabei hatte sich Thomas Effenberger lange Gedanken darüber gemacht, ob sich Backen in Deutschland überhaupt noch lohnen würde. Er rechnet vor: Mehl kostet etwa 25 Euro

pro 100 Kilogramm, ein Kilogramm also 25 Cent. Ein Kilogramm Mehl ergibt etwa 30 Brötchen, macht einen Materialpreis von unter einem Cent pro Brötchen. Dazu kommen die Arbeitskosten: Lässt man da fertigen, wo Arbeit billig ist, fallen die kaum ins Gewicht. Ein Kühlcontainer liefert die Ware nach Deutschland. Das ergibt Fertigungskosten von vier bis fünf Cent pro Brötchen.

Daher ist für ihn klar: In Zeiten der Globalisierung lohnt sich das Backen in Deutschland wirtschaftlich eigentlich nicht mehr. Lässt man es also besser bleiben – so wie die gut 90 Prozent der Bäckereien in Hamburg, die seit Mitte der 1980er-Jahre ihr Geschäft aufgegeben haben?

Thomas Effenberger ist ein rationaler Mensch. Er hat sich genau überlegt, warum er trotzdem lieber in Hamburg backen möchte, auch wenn allein seine Arbeitskosten pro Brötchen bei 35 Cent liegen. Denn er hat ein Produkt zu bieten, für das der Verbraucher den Preis zu zahlen bereit ist. „Ich bin überzeugt, dass der Kunde kein vergleichbar gutes Produkt in Hamburg erhält", erklärt Thomas Effenberger. „Wenn er Transparenz haben möchte, die Qualität ohne irgendwelche Backzusätze und mit garantiert langer Teigführung und ein aromatisches, lang frisch haltendes Brot – das kriegt er nur bei uns."

Das Brot

Was braucht ein gutes Brot? – Frisch gemahlenes Korn, Sauerteig, Wasser und Salz. Dazu vor allem Zeit, um den natürlichen Prozessen ihren Lauf lassen zu können. Viele, insbesondere industrielle Bäckereien, wollen diese Zeit aber nicht mehr investieren. Denn Zeit ist auch ein Kostenfaktor.

Daher arbeiten viele Bäckereien mit technischen Enzymen. Diese Proteine, die als biologische Katalysatoren wirken, werden eingesetzt, um den Backprozess zu beschleunigen und um den Produkten bestimmte Eigenschaften zu geben. Sehr häufig werden sie gentechnisch verändert hergestellt. Dennoch müssen sie in den Zutatenlisten nicht deklariert werden. „Die Industrie vermarktet das entsprechend", erklärt Thomas Effenberger.

Während ein traditioneller Brötchenteig 20 Minuten geknetet werden muss, dauert dieser Prozess mit Hilfe entsprechender Enzymen nur noch drei bis sechs Minuten. Auch die anschließende Teigruhe verkürzt sich. Alles in allem lassen sich innerhalb einer Stunde frische Brötchen aus dem Ofen ziehen. So können die Produkte jederzeit im Regal verfügbar gehalten werden.

Das ist eine umsatzsteigernde Strategie, die aber Auswirkungen auf die Gesundheit haben könnte. Das zeigte eine Studie der Universität Hohenheim, die die Effekte spezieller Zucker, der sogenannten FODMAPs, untersuchte. Sie gelten als mögliche Auslöser für das sogenannte Reizdarmsyndrom, weil sie im Dünndarm nicht ausreichend abgebaut werden und daher unverdaut in den Dickdarm gelangen.

„Die in der Regel langsamere Brotbereitung im traditionellen Bäckerhandwerk sorgt dafür, dass die Beschwerden verursachenden Bestandteile im Brot bis zum Backen bereits abgebaut sind", erklärt Prof. Dr. Dr. h.c. Carle vom Hohenheimer Lehrstuhl Technologie und Analytik pflanzlicher Lebensmittel. „Großbäckereien dagegen backen ihre Teiglinge meistens bereits nach einer Stunde Gehzeit. Das ist der Zeitpunkt, an dem nach unserer Analyse die meisten FODMAPs im Teig enthalten sind."

Die Effenberger Vollkornbäckerei verzichtet selbstverständlich auf den Einsatz von künstlichen Enzymen und gibt dem Teig die Zeit, die er braucht. Das entspricht auch den Richtlinien des Biokreis für Brot und Backwaren, die keinerlei kommerzielle Enzyme beim Backen erlauben. Die Fertigung von Brötchen dauert bei dem handwerklichen Bäckereibetrieb dafür mehr als einen Tag. Der Vorteig ruht bis zur Weiterverarbeitung bereits 24 Stunden im Kühlschrank. Auch nach der Teigbereitung und Aufarbeitung sind nochmals längere Teigruhezeiten vorgesehen.

„In diesem Teig passieren aber auch ganz andere Sachen", erklärt Thomas Effenberger. Stärke, Zucker und Eiweiß werden durch natürliche Enzyme abgebaut und machen das Backwerk verträglicher. Zum Beispiel wird die im Getreide enthaltene Phytinsäure durch die lange Teigführung zu gut 90 Prozent abgebaut. So werden ihre mineralischen Bestandteile für den menschlichen Körper verfügbar.

Das Handwerk

In die Mühlen der Effenberger Vollkornbäckerei gelangt nur regionales Getreide von Bio-Landwirten. „Ich habe mir vorgenommen, das Sinnvollste, das Optimale aus dem ökologisch angebauten Getreide herauszuholen", erläutert Thomas Effenberger. „Daher war für mich klar: Ich backe nichts anderes als Vollkornbrot."

Getreidekörner setzen sich aus dem Keimling, dem Mehlkörper und den sie umgebenden Randschalen zusammen. Bei der Herstellung von Weißmehl wird ausschließlich der Mehlkörper verwendet, Keimling und Randschichten werden ausgesiebt. Die meisten Mineralien sind aber in den Schalen enthalten. Und im Keimling stecken besonders viele Vitamine. Vollkorn bedeutet nichts anderes, als dass das ganze Korn und damit die wertvollsten Bestandteile des Getreides weiterverarbeitet werden.

Gemahlen wird frisch, unmittelbar vor der Teigbereitung. Doch die Qualität des Getreides ist nicht immer gleich, es gibt Schwankungen. Daher müssen sich die Bäcker bei der Verarbeitung auf das jeweilige Getreide einstellen, müssen damit umzugehen wissen. Für Thomas Effenberger macht es den Reiz des Bäckerberufs aus, „sich das Getreide anzuschauen und damit Backen zu können."

Viele Bäckereien haben die Vorbereitung des Mehls allerdings inzwischen an die Zulieferindustrie abgegeben. Sie fertigen Brote aus Backmischungen nach vorgegebenen Verfahren. Das hat zur Folge, dass viele Bäcker dieselben Brotsorten anbieten. Das ist „gemachte Dummheit", schimpft Thomas Effenberger. Durch diese fortschreitende Standardisierung gehe sehr viel traditionelles Wissen verloren. Auch in der Öko-Branche sei das ein Trend, weil die Hersteller ihre Fertigprodukte zunehmend auch in Bio-Qualität auf den Markt bringen.

In der Effenberger Vollkornbäckerei wird das Mehl frisch in den eigenen Mühlen hergestellt.

Die Auslieferung der Backwaren erfolgt mit E-Mobilen – egal, ob Fahrrad oder Auto.

Elke zu Münsters Brotbüro berät Bäckereien in Marketing und Verkauf.

Bilder: Stephanie Lehmann

Nach Ansicht des Hamburger Bäckermeisters sollte sich jeder Bäcker auch als Wissenschaftler verstehen, sollte experimentieren und so Erfahrung sammeln. Zum Beispiel bei der Gare, der Zeit zwischen Teigbereitung und Backen: Außer der Raumtemperatur sind die Enzymaktivität des Getreides, die Granulation des Mehls, die Teigtemperatur, die Teigfestigkeit und die Zeit einige – aber längst nicht alle Faktoren, die berücksichtigt werden wollen. Sie alle haben Einfluss auf den Geschmack des fertigen Brots. Auch bei der Sauerteigführung sind der Phantasie und dem Gestaltungswillen eines Bäckers kaum Grenzen gesetzt: Berliner Kurzsauerteig, Detmolder Einstufen-und Zweistufenführung, Salzsauer, das eigene oder traditionelle dreistufige Verfahren.

„Wir haben es im Vergleich mit der Landwirtschaft gut", meint Thomas Effenberger. „Bäcker machen 40 Teige am Tag – und jede Teigbereitung bringt Erfahrung und Wissen. In der Landwirtschaft stehen dem Bauern vielleicht insgesamt 80 Vegetationsperioden zur Verfügung. Da ist es noch schlimmer, wenn Wissen verloren geht."

Der Markt

„Wenn man in ein gutes Brot beißt", meint Elke zu Münster, „dann kommen einem die Aromen wie ein Blumenstrauß entgegen. Da sieht man ein ganzes Getreidefeld vor sich." Die sensorische Sachverständige ist selbst keine Bäckerin, aber schon seit Jahren intensiv mit dem Thema Backen befasst. Sie leitet das Brotbüro in Hamburg, das es sich zum Ziel gesetzt hat, gutes Brot in aller Munde zu bringen. Dafür arbeitet sie mit zwei erfahrenen Bäckermeistern zusammen, bietet Motivations- und Verkaufsschulungen für Bäckereien an und unterstützt Betriebe beim Marketing und der allgemeinen Verkaufsförderung.

Auch Elke zu Münster beobachtet, dass Handwerksbäckereien heute einen schweren Stand in Deutschland haben: „Richtig gut backen können heute nur noch wenige." Die Industrie wird immer stärker, die Kunden immer bequemer. Bei den gut 11.000 Handwerksbäckereien in Deutschland liegt der Bio-Anteil bei etwa 10 Prozent. Aber das Bio-Brotsortiment kann leider auch immer mehr ins Blickfeld der Industrie rücken.

Backindustrie und Convenience-Produkte haben dazu geführt, dass Fertigprodukte Einzug in den Bäckereien gehalten haben. Für Bäckereien ist das verlockend, denn sie sparen durch die Verwendung fertig aufbereiteter Mehle Arbeitskräfte. Menschen wurden so durch Fertigprodukte ersetzt.

Das größte Problem ist aus Sicht von Elke zu Münster aber: „Die Kunden kapieren gar nicht mehr: Was kommt aus der Backstube? Was kommt aus der Fertigmischung? Was kommt aus der Kühltruhe?" Im Bio-Bereich könne es bald ähnlich zugehen, so ihre Befürchtung.

Die besten Zukunftschancen sieht Elke zu Münster bei Bäckereien gegeben, die sich selbst als Spezialitätenfachgeschäfte verstehen. Mit einer Verkleinerung des Sortiments, das alle Ansprüche der Kunden von der Qualität der Rohstoffe bis zur regionalen Herkunft erfüllt, liegen Bäckereien ihrer Ansicht nach richtig. Für so ein kleines, aber hochqualitatives Sortiment dürfe der Preis ruhig auch höher sein, meint sie: „Bio-Brot muss als Spezialität verkauft werden. Nur so wird der Wert klar."