

So gesund ist

TÄGLICH BROT
94 Prozent der
Deutschen essen es
regelmäßig



85 Kilo
Brotwaren verzehrt
jeder Deutsche
durchschnittlich
pro Jahr

unser Brot

Keiner hat so viele Sorten, keiner isst mehr: Wir sind Brot-Weltmeister! Aber ist das auch gesund? Und: Wie erkennt man **QUALITÄT**?



LAIB-SPEISE
Brot ist für viele auch ein „Genussmittel“

Zeit ist heutzutage ein wichtiger Erfolgsfaktor. Auch für Brot. Doch hier soll nicht alles schneller gehen, sondern im Gegenteil langsamer. Ein gutes Beispiel dafür ist die Vollkornbäckerei Effenberger in Hamburg. Bereits seit 1986 setzt der mehrfach ausgezeichnete Betrieb ganz bewusst auf Langsamkeit: „Slow Baking“

heißt die Devise („Langsames Backen“). Das gleichnamige Gütesiegel (siehe unten) garantiert, dass nach alten Handwerkstraditionen gearbeitet wird. Effenberger verzichtete von Anfang an auf jegliche Zusatzstoffe. Zudem wird der Sauerteig in einem aufwendigen, dreistufigen Verfahren hergestellt. „Der Prozess dauert nun mal seine Zeit“, sagt der 53-jährige Bäckermeister. Da sich Sauerteig nicht hetzen lässt, öffnen Effenbergers Läden zum Teil erst um 11 Uhr. So viel Geduld zahlt sich aus – im Geschmack: Durch die lange Reife werden viel mehr Aromastoffe gebildet.

EINE FRAGE DER ÄHRE

Den Deutschen schmeckt ihr Brot: Beim Verzehr liegen sie weltweit an der Spitze. Vor allem dunkel muss es sein und körnig: Schwarz- und Vollkornbrote liegen auf der Beliebtheitskala weit vorn. Zwischen rund 300 Brotsorten können die Deutschen tagtäglich wählen – ebenfalls Rekord! Diese Vielfalt gibt es in anderen Ländern nicht. Doch was uns schmeckt, ist nicht immer auch gesund.



WIE ERKENNE ICH GESUNDES BROT?

- ✓ Siegel: Slow Baking
- ✓ Zutatenliste erfragen
- ✓ Kräftige Krustenfarbe
- ✓ Gut bestreichbar
- ✓ Drucktest: Die Krume schnell zurück

Ernährungswissenschaftler raten: Prinzipiell sollte man Vollkornbrot herkömmlichem Brot vorziehen. Im Vergleich zum Weißbrot enthält es mehr Vitamine und Mineralstoffe, liefert dazu reichlich Spurenelemente und Ballaststoffe – allen voran das Roggenvollkornbrot. Als Natursauerteig zubereitet, ist es besonders bekömmlich und darüber hinaus sehr lange haltbar. Zudem lassen Vollkornbrote den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Sie sättigen besser und nachhaltig – im Gegensatz zu den schnell resorbierbaren Kohlenhydraten des Weißbrots. „Diese führen zu einer raschen Blutzuckersteigerung und zu einer starken Ausschüttung von Insulin, das für die Verwertung des Blutzuckers nötig ist“, erklärt Prof. Hans Hauner, Ernährungsmediziner von der TU München. Es gibt Hinweise darauf, dass ein hoher Insulinspiegel Arterienverkalkung fördern kann. Vollkornbrote gelten dank ihrer

Spurenelemente (Selen, Zink und Kupfer) als wahre Fitmacher, die vor allem das Immunsystem stärken.

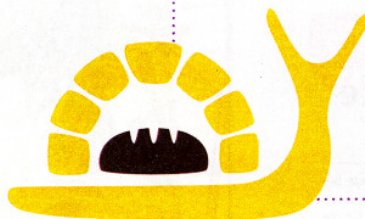
Thomas Effenberger bezieht sein Getreide von Bio-Bauern aus der Region. Bei ihm wird das volle Korn mit Keim und Randschicht erst direkt vor der Verarbeitung gemahlen. Dafür stehen neben den Paletten mit dem Getreide fünf handgefertigte, hölzerne Mühlen aus Tirol. Mit Wasser und Meersalz wird das Vollkornmehl dann zu einem Sauerteig angesetzt. Das Rezept: denkbar einfach. Das Verfahren: nicht ganz so leicht. „Jedes Getreide ist anders: von Ernte zu Ernte, von Acker zu Acker“, sagt Effenberger. Damit der Sauerteig perfekt gelingt, ist neben Fachwis-

„Für Sauerteig benötigt man viel Fingerspitzengefühl.“

Thomas Effenberger, Bäckermeister

sen über das Prozedere vor allem Fingerspitzengefühl nötig. „Eigentlich stellen wir jeden Tag ein paar Tausend Kunstwerke her: Es sind alles individuell- ▶

ANBAU
Weizen ist das bedeutendste Brotgetreide in Deutschland



Slow Baking

Seit 2003 gibt es den Verein „Slow Baking – Backen mit Zeit für Geschmack e. V.“. Bäcker in Ihrer Nähe finden Sie auf: www.slowbaking.de





KORBROT
In diesen Formen aus Peddigrohr geht der Teig



SPEZIALITÄTEN
Auslage in der Bäckerei Effenberger



HANDARBEIT
Mit der Teigwaage wird jeder Laib abgewogen



BÄCKER-MEISTER
Thomas Effenberger (53)

elle Einzelprodukte, die wir zum Brotpreis abgeben.“ Chemische Hilfsmittel sind bei Effenberger tabu: „Das hat für mich nichts mehr mit Handwerk zu tun. Man kann alles ohne Zusatzstoffe backen.“ Leichter ist es natürlich mit ihnen: Viele Bäcker und Groß-

Backbetriebe verwenden die rund 70 in Deutschland erlaubten Zusatzstoffe, denn anders als für das deutsche Bier gibt es für Brot kein Reinheitsgebot. Die Liste der unsichtbaren Helfer ist lang: Emulgatoren sorgen für leichteres Aufbacken, Phosphate und Glyceride schaffen schöne Krusten, Konservierungsstoffe verhindern Schimmelbildung, Farbstoffe sorgen für eine ansprechende Optik. Was den Bäckern das Leben leichter macht,

„Das Keimen steigert den Vitamingehalt des Korns enorm.“

Thomas Effenberger

kann es anderen ziemlich erschweren: Besonders für Allergiker können diese Substanzen problematisch werden. Wer genau wissen will, was er isst, sollte bei seinem Bäcker nach einer Zutatenliste fragen. Denn eine dunkle Färbung von Kruste und Krume oder Körner im oder auf dem Brot sind kein Garant für ein Vollkornprodukt. Laut Lebensmittelgesetz müssen Vollkornbrote mindestens 90 Prozent Vollkorngetreide enthalten.

Effenberger möchte, dass ein Roggenlaib auch nach Roggen schmeckt, daher setzt er auf sortenreine Brote und mischt die Getreidearten wenig bis gar nicht. Eine der sechs Filialen hat sich sogar auf Dinkel spezialisiert. Auch ganz neue Kreationen finden ihren Weg ins Regal: Für das Essener-Vita-plus-x-Brot werden etwa 50 Prozent vorgekeimter Roggen verwendet. „Das Keimen steigert den Vitamingehalt des Korns um ein Vielfaches“, sagt Effenber-

HAFER STICHT ALLE Kein Getreide hat so viel Eiweiß und essenzielle Aminosäuren

ger. In seiner Backstube wird das Getreide über drei Tage in Plastikwannen mit Wasser verkeimt. „Im Prinzip simulieren wir Frühling: Das sechs Grad kalte Wasser wird langsam auf zehn Grad erwärmt. Das ist fürs Korn das Signal: Keimen!“ **CAREN SCHÜTT**

Brot-Lexikon

ROGGENBROTE bestehen zu mindestens 90 Prozent aus Roggenmehl. Für die Herstellung von Roggenvollkornbrot werden alle Anteile des Korns verwendet. Am besten und gesündesten ist das aus dreistufigem Natursauerteig.



WEIZENMISCHBROTE Bei ihnen beträgt der Weizenanteil 50 bis 89 Prozent. Je höher er ist, desto milder wird der Geschmack. Beispiele sind etwa die Sorten Hamburger Feinbrot und Schwäbisches Bauernbrot.



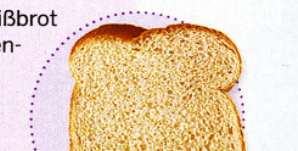
SPEZIALBROTE Sie werden aus mehreren Getreidesorten hergestellt – wie beispielsweise Drei- und Sechskornbrot, Pumpernickel (Foto r.) oder Laibe aus Hafer, Mais und Buchweizen.



ROGGENMISCHBROTE sind hierzulande etwa als Graubrot sehr beliebt. Sie bestehen zu mindestens 50 und zu maximal 89 Prozent aus Roggen-, der Rest aus Weizenmehl. Geringerer Vitamin- und Mineralstoffgehalt.



WEISSBROTE wie Kastenweißbrot (Foto r.), Baguette oder Fladenbrot bestehen zu 90 Prozent aus Weizenmehl. Als Backtriebmittel dient vorwiegend Hefe. Der Anteil an Vitaminen und Ballaststoffen ist gering.



DO 11.5.

WDR 21.00 UHR

QUARKS & CO Was steckt in unserem Essen?
Themen u. a.: Das Abc der Zusatzstoffe

FOTOS: S. 22-23: JARRY/STOCKFOOD (GR.), DESIGN PICS/STOCKBYTE/GETTY IMAGES (2); FOTOLIA, PR. S. 24-25: THOMAS LEIDIG (4), MAURITIUS, STOCKFOOD (2); ULLSTEIN BILD, FOTOLIA (2)