

# Essen - aber was



Die Deutschen sind Weltmeister im Brotbacken. Nirgendwo ist die Vielfalt so groß. Lesen Sie, wie gesund das wichtigste Grundnahrungsmittel ist und ob Sie weiterhin ohne schlechtes Gewissen zubeißen können

## Gesund

Thomas Effenberger (vorn) verwendet ausschließlich natürliche Zutaten für seine Brote – Mehl, Wasser, Salz. Mit seinen Mitarbeitern Elmar Petschke (links) und David Mayerhofer backt er bis zu 10 000 Brote pro Woche



Fotos: R. Alert, N. Stamm, Amie

# Backen nach Reinheitsgebot

Von THORSTEN DARGATZ

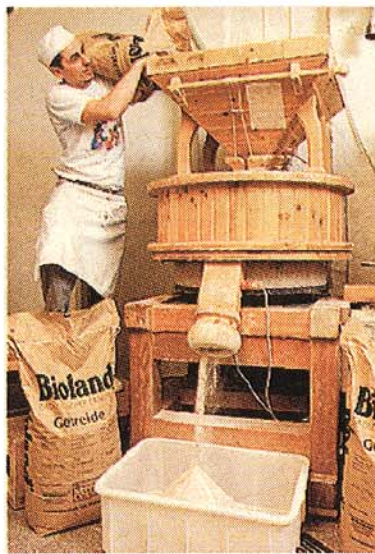
Morgens um drei ist die Nacht für Thomas Effenberger (45) vorbei. Dann zieht sich der Bäckermeister seine karierte Hose an, begibt sich in die Backstube und bearbeitet mit geschickten Händen den vorbereiteten Teig. So entstehen aus Mehl, Wasser und Salz bis zu zehntausend Sauerteigbrote in einer Woche. „Ich halte mich an das ungeschriebene Reinheitsgebot, verwende ausschließlich Naturprodukte von Bio-Bauern und kenne meine Lieferanten seit vielen Jahren. So ist es mir möglich, für gute Qualität zu garantieren“, erklärt der Hamburger Brotbäcker, der vom „Feinschmecker“-Magazin bereits fünfmal zu einem der besten Bäcker Deutschlands gewählt wurde.

Udo Pollmer (45), Lebensmittelchemiker und Wissenschaftlicher Leiter des Europäischen Instituts für Ernährungswissenschaften in Hochheim: „Sauerteigbrot ist nicht nur die beste, sondern auch die gesündeste Backware. Es ist sehr bekömmlich, wirkt antibiotisch, schützt die Darmflora und stärkt das Immunsystem.“

Doch die Herstellung und Verarbeitung des wertvollen Rohstoffs erfordern viel Sachkenntnis und eine gehörige Portion Fingerspitzengefühl.

Kein Wunder, dass eine große Zahl von Backwaren mit allerlei Hilfsmitteln versetzt wird.

Viele Bäcker mischen Triebmittel bei, um das Volumen zu erhöhen, Emulgatoren, um das Wasser optimal mit dem Fett zu verbinden, Farbstoffe für den Vollkorn-Appeal, Konser-



Handarbeit Bäckermeister Elmar Petschke schüttet Getreide in die Holzmühle. Frisch gemahlen, wird es weiterverarbeitet

vierungsmittel gegen die Schimmelbildung und nicht zuletzt Stabilisatoren, die das aufwändige Sauerteigverfahren ersetzen. „Doch auch hier scheint jetzt ein Umdenken einzusetzen. Obwohl man davon wahrscheinlich nicht krank wird, sieht der Konsument seit Beginn der BSE-Krise auch beim besten Brot genauer hin: „Mein Umsatz ist um 20 Prozent gestiegen“, sagt Bio-Bäcker Effenberger. „Die Leute achten jetzt viel mehr auf Qualität, wollen nur noch reine Naturprodukte.“

## Jeder Deutsche isst 80 Kilo Brot pro Jahr

Wie wichtig den Deutschen ihr tägliches Brot ist, zeigt auch ein Blick in die Statistik. Jeder Bundesbürger verzehrt pro Jahr mehr als 80 Kilogramm und kann dabei aus einem reichhaltigen Angebot schöpfen. In keinem anderen Land der Welt ist die Vielfalt der Backwaren so groß: 1200 Sorten Brötchen, Hörnchen, Brezeln und Stangen sowie mehr als 300 verschiedene Brotsorten kommen täglich frisch duftend auf die Frühstückstische, werden als

Zwischenmahlzeit verzehrt oder sind Basis eines herzhaft-kernigen Abendbrots.

Während die Kunden im Osten der Republik saftig-deftige Roggenbrote bevorzugen, greift man im Norden gern auf Schwarzbrot, Hansebrot oder Roggenschrot-Brot zurück. Die Süddeutschen dagegen bevorzugen helle Teigwaren wie Hausbrot, Schwaben- oder Frankenlaib.

Auf der Beliebtheitskala ganz weit oben stehen Brote oder Brötchen aus Vollkornweizen, denn er gilt als sehr gesund. „Ein Trugschluss“, meint Udo Pollmer. „Zwar befinden sich in der Hülle des Vollkorns wertvolle Stoffe, doch der Körper ist gar nicht in der Lage, sie zu verwerten. Vollkornweizen führt zu Verdauungsproblemen, weil er wichtige Enzyme im Körper lahm legt. Der Darm kann sie nicht verdauen und vergiftet sich von innen. Wenn Weizen, dann heller Weizen!“

Leider gibt es für den Verbraucher immer noch keine vollständige Kontrolle darüber, was den Backwaren so alles beigemischt wird. Auszeichnungspflicht besteht nur für Tütenbrot aus der Fabrik. „Doch auch da schaut man nicht wirklich durch“, so der Lebensmittelchemiker. „Es müssen nur Stoffe deklariert werden, die im fertigen Produkt eine technische Wirkung haben. Dazu gehören Farbstoffe oder Mittel, die die Haltbarkeit des Brots verlängern. Hier bleibt einem nichts anderes übrig, als den Bäcker seines Vertrauens zu fragen.“

## Lesen Sie nächste Woche

Müsl gegen Krebs – wird der Supermarkt zur Apotheke?

## Endlich verboten – Menschenhaar im Brotteig

Nach deutschem Recht müssen die meisten Zusatzstoffe fürs Brot nicht deklariert werden. So wird vielen Backwaren seit Jahren der Teigweichmacher Cystein beigemischt. Diese Aminosäure kommt im menschlichen Körper vor allem in Haaren vor und wird – man mag es kaum glauben – auch aus Menschenhaar gewonnen. Udo Pollmer: „Endlich wird die EU zum 1. März 2001 eine neue Verordnung erlassen, die es nicht mehr erlaubt, aus Menschenhaar gewonnenes Cystein zu verwenden. Ab der kommenden Woche ist ausschließlich gentechnisch hergestelltes Cystein erlaubt.“

Aber auch andere Zusatzstoffe landen auf dem Früh-



Zusatzstoff Bisher wurde der Zusatzstoff Cystein aus menschlichen Haaren gewonnen, jetzt wird er gentechnisch hergestellt

stücktisch. Zum Beispiel Calciumsulfat, zu deutsch Gips, der das Quellvermögen des Teigs reguliert. Unappetitlich, aber ungefährlich. Anders die Ascorbinsäure. Das ansonsten so gesunde Vitamin C wandelt sich beim Backvorgang zu Theonsäure. In großen Mengen (mehrere Laibe pro Tag) eingenommen, kann sie Skorbut auslösen.

Immer noch ungeklärt: die Allergiefrage. Kein anderer Beruf ist so häufig von Allergien betroffen wie der des Bäckers. In den meisten Fällen liegt es am Mehlstaub, doch auch bei der wachsenden Zahl der Lebensmittelallergien (mehr als zwei Millionen Betroffene) können die chemischen Zusatzprodukte eine Rolle spielen.



Vorsicht Finger weg von allzu aufgeblähten Brötchen! Chemikalien sorgen für die unnatürliche Größe