

Bäcker: Ist Brot aus dem Supermarkt genauso gut?

Immer mehr Bäckereien in Deutschland schließen, weil der Wettbewerb durch Billigherstellung, Backshops und Discounter zu stark ist. MEINE VITALITÄT erklärt, wie Sie eine Fertigmischung erkennen und welche Bäcker noch wirklich selbst backen.

11.04.2017 - von Sabrina Bardas

Nachts um zwei schläft der Großteil der Einwohner rund um Deizisau bei Stuttgart. Allerdings gibt es einen, für den das sieben Tage pro Woche eine normale Arbeitszeit ist: Bäckermeister Achim Stumpp, Inhaber der Bäckerei Stumpp in Deizisau. Seit knapp zehn Jahren hat er die schon 43 Jahre bestehende Bäckerei Stumpp von seinem Vater übernommen, seit vier Jahren backt er aus Überzeugung nur noch Bioland-Backwaren. Im Sortiment: Brot aus eigenem Sauerteig, sämtliche Brötchen-Variationen sowie Gebäck, die gute schwäbische Brezel darf dabei natürlich nicht fehlen.

Beruf Bäcker: ein hartes Brot Immer mehr Bäckereien in Deutschland schließen aus wirtschaftlichen Gründen, weil der Wettbewerb durch Billigherstellung, Backshops und Discounter zu stark ist. Auch Achim Stumpp sagt, er „hatte nach der Umstellung auf Bio etwas zu kämpfen, da die Leute in dem kleinen Ort zu Beginn etwas zurückhaltend mit Bio waren“. Inzwischen hat er andere Lösungen gefunden, seine Bäckerskunst an den Kunden zu bringen. So beliefert er viele Bio- und Naturkostläden, Abokistenservices oder ist auf verschiedenen Wochenmärkten präsent.

Was ist daran besonders, wenn ein Bäcker seinen Job macht – Brot backen? Ganz einfach: Dass er wirklich bäckt und nicht nur Tüten aufreißt, um den Inhalt der Fix- und Fertig-Mischungen und die angegebene Menge an Wasser zuzugeben, bevor der Teig durchgeknetet wird. Das ist leider der Job der meisten Bäckereibesitzer heutzutage. Sie verlassen sich voll und ganz auf die Produkte der Backmittelindustrie. Nur mit Mehl, Wasser und Salz seinen eigenen Sauerteig

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/23>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

herzustellen und ohne künstliche Zusatzstoffe zu backen, das ist für Achim Stumpp selbstverständlich. Für die meisten seiner Kollegen sind dagegen Emulgatoren, Farb- und Aromastoffe, Feuchthaltemittel, Geschmacksverstärker, Stabilisatoren und Verdickungsmittel unentbehrlich geworden.

Gutes Brot – schlechtes Brot Bäckermeister Stumpp schätzt eine „Zeitersparnis von 20 Prozent, wenn man mit Fertigbackmischungen arbeitet“. Als viel wichtiger außer dem Faktor Zeit sieht er allerdings die geringere Fehlerquote: „Die Gefahr, sich zu verwiegen ist so gut wie ausgeschlossen und es gibt auch keine Unterschiede in Konsistenz oder Geschmack.“ Bei ihm kommt es durchaus vor, dass der Sauerteig saurer oder milder schmeckt, der Teig zäher oder weicher zu verarbeiten ist und daher auch das gleiche Brot an zwei Tagen unterschiedlich schmecken kann.

Doch nicht alle sind schwarze Schafe: Großbäckereien wie Harry Brot in Norddeutschland haben erkannt, welches Potential darin steckt, den Sauerteig wieder selbst zu machen. Die Backwaren schmecken besser, die Produktion ist günstiger, das Marketing ist einfacher und man bedient sich der Stoffe, die vollkommen aus der Natur stammen. Das heißt: Ein verpacktes Brot im Supermarkt, die Aufbackteiglinge der Tankstelle oder des Backshops – das alles kann durchaus von Großbäckereien kommen, die das Bäckerhandwerk wiederentdeckt haben. Außerdem gibt es inzwischen auch Fertigmischungen ohne künstliche Zusatzstoffe, die bei den jeweiligen Bäckern häufig gesondert ausgelobt werden. Solche Backwaren sind definitiv der Fertigmischung vorzuziehen, in der viele Stoffe künstlich zugesetzt sind. Das viel beworbene „Joggingbrot“ steht stellvertretend für ein Brot, das schon fast eine Garantie für die Verwendung von Fertigmischungen ist.

Gutes Brot macht Wangen rot, „Achten Sie in Bäckereien auf Copyrightzeichen und Fantasienamen für Brote“, empfiehlt Achim Stumpp. Dies mache das Brot verdächtig. „Um ganz sicher zu gehen, fragen Sie die Verkäuferin, was in dem Brot enthalten ist!“ Kann weder sie noch der Bäcker selbst genaue Info geben, dann ist die Wahrscheinlichkeit für eine Fertigmischung sehr hoch. Zwar sind die Zusatzstoffe nicht alle gesundheitsschädlich, aber für Ihr Geld und Ihre Gesundheit dürfen Sie bessere Qualität erwarten. Ansonsten könnten Sie ja gleich Aufback-Brötchen oder aufgewärmte Brötchen aus dem „Backautomat“ beim Discounter kaufen.

Fazit: Wer Wert auf hochwertiges Brot legt, sollte ein paar Cent mehr fürs Brot ausgeben. Honorieren Sie Bäcker, die es ernst meinen mit dem Handwerksberuf und

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/23>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

noch selbst backen – mit natürlichen Zutaten und eigenen Rezepturen.

Eine Rezeptidee:

Spanischer Brotsalat mit Balsamico-Dressing

Weitere Informationen:

Infos zu Brotsorten und Liefergebiet von der Bäckerei Stumpp:

www.baeckerei-stumpp.de

Verein für Bäcker, die noch Zeit für Geschmack haben:

www.slowbaking.de

Homepage von der Großbäckerei Harry-Brot:

www.harry-brot.de