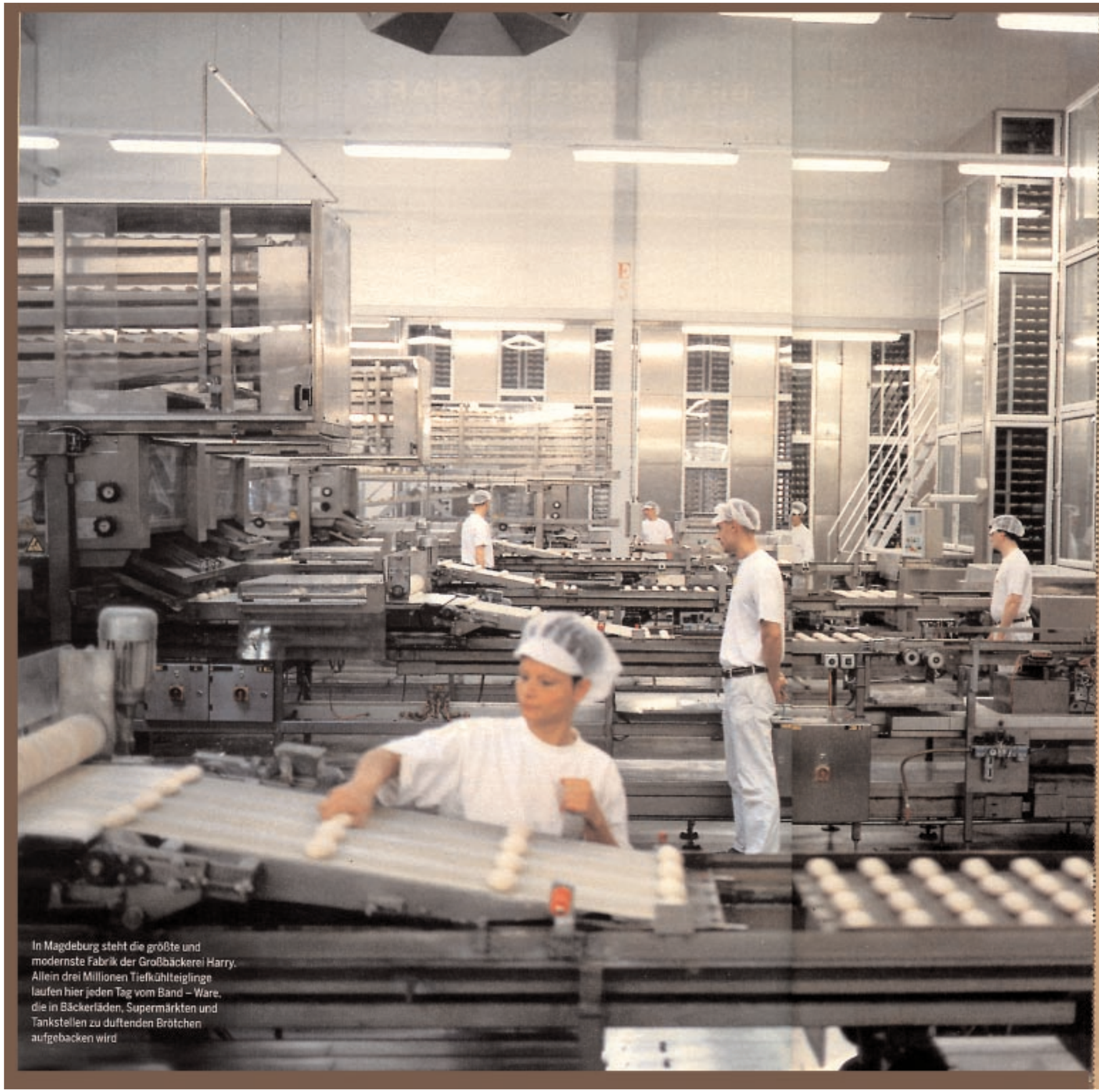


In Magdeburg steht die größte und modernste Fabrik der Großbäckerei Harry. Allein drei Millionen Tiefkühlteiglinge laufen hier jeden Tag vom Band – Ware, die in Bäckerläden, Supermärkten und Tankstellen zu duftenden Brötchen aufgebacken wird

Was wir essen –
der große Ernährungsreport

Teil 1

Unser täglich Brot

In keinem anderen Land weltweit gibt es mehr Brotsorten als bei uns. Einst waren nur Wasser, Mehl und Salz die Zutaten für einen guten Laib. Heute können die meisten **BÄCKER** damit kaum etwas anfangen, stattdessen vertrauen sie einem Arsenal chemischer Hilfsstoffe. Dass die alte Kunst des Brotbackens wieder eine Zukunft hat, zeigen nun engagierte Zunftgenossen – und große Brotfabriken

Von **MARKUS GRILL, GERD SCHUSTER**
und **BJÖRN LUX & FRANK WACHE** (Fotos)

Nach 20 Jahren emsigen Wirkens an Teigkneter und Ofen fasste Bäckermeister Frank Maser aus Bempflingen im Sommer 2002 den Entschluss, endlich backen zu lernen. Blanke Not diktierte die Entscheidung, denn in dem 3000-Seelen-Ort bei Reutlingen hatte Lidl eine Filiale eröffnet, und der Umsatz der Bäckerei Maser war um 30 Prozent eingebrochen. „Wir standen vor der Wahl, aufzuhören oder etwas total anderes zu machen", sagt der 39-Jährige. „Da hatte meine Frau die Idee, ganz ohne Chemie zu backen." Maser versuchte sich nach Feierabend mit den Zutaten, die den Bäckern viele Jahrhunderte lang genügt hatten: Mehl, Wasser und Salz.

Nach Jahrzehnten als „Tütenbäcker" lernte der Bempflinger Meister Frank Maser die Grundlagen seines Handwerks

Das mutige Unterfangen, ohne die zahllosen Hilfsstoffe der Backmittelindustrie Essbares und Ansehnliches herzustellen, ging zunächst „voll in die Hose". Die Brötchen waren kaum mehr als pralinengroß, die Brezeln sahen aus wie kranke Würmer – ein Schock für den gestandenen Meister. „Ich musste feststellen, dass ich vom richtigen Backen keine Ahnung hatte", bekennt Maser. „Ich hatte es nie gelernt. Mein ganzes Leben war ich bloß ein Tütenbäcker gewesen. Ich konnte nur Fertigmischungen in die Rührmaschine kippen." Vom Vater, ebenfalls Bäckermeister, war kein Beistand zu erwarten. „Der konnte auch nicht backen!"

Maser experimentierte weiter, besuchte Fachseminare über Sauerteig, studierte vergilbte Bücher und kam der alten Kunst allmählich auf die Schliche. Er begriff, dass Sauerteig das beste Backmittel ist und dass kein noch so narrensicheres Industriepulver das Brot so wohlschmeckend und haltbar macht wie er – dieser launische Brei aus Säurebakterien und Hefen, der bis zur Backreife rund 24 Stunden umhegt sein will. Er lernte, dass die lange Gärung im Mehl vorhandene Stoffe abbaut, die der Verdauung nicht förderlich sind. Echtes Sauerteigbrot, so erkannte Maser, ist das bekömmlichste und gesündeste Brot überhaupt (siehe „Wissen" ab Seite 89).

Nach eineinhalb Jahren harter Fron zog Maser schließlich Backwaren aus dem Ofen, die ihn zufrieden machten – ganz ohne Backchemie. Bald strömten die Kunden sogar von der Schwäbischen Alb und aus Reutlingen herbei und brachten ein Umsatzplus von 50 Prozent. Weil Masers Kosten durch den Verzicht auf teure Fertigmehle und Pülverchen deutlich gesunken waren, machte er sogar wieder kräftig Profit.

DEN SPRUNG INS KALTE WASSER nach Masers Manier wagen nur die wenigsten Bäcker. Dabei dürfte vielen der Sinn nach einer Verzweiflungstat stehen. Zwar gilt Deutschland noch immer als Musterland der Backkultur. In keinem Land der Welt gibt es so viele Brotsorten (etwa 300) und Kleingebäckarten (rund 1200). Die Deutschen sind Weltmeister im Verzehr von Brot, Brötchen und „verwandten Backwaren". Aber um das Grundnahrungsmittel ist ein Preiskrieg entbrannt. Während der Kunde beim Bäcker für ein Kilo Brot rund 1,80 Euro bezahlt, bekommt er es bei Aldi für 47 Cent, bei Kaufland (Lidl-Konzern) als Mischbrot ebenfalls für 47 Cent, und Plus ködert die Käufer mit 50 Cent für ein Ki- →

WAS HABEN WIR DENN DA?

Brot & Brötchen

1. TOASTBROT: feinporiges Brot aus hefehaltigem Teig, dem Zucker, Fett und Milchprodukte zugesetzt werden können. Je nach Sorte unterschiedlicher Anteil an Weizen-, Roggen- oder Vollkornmehlen. 253 kcal / 3,4 Gramm Fett auf 100 Gramm*. Jahresverbrauch**: 749 000 Tonnen

2. WEISSBROT: helle Laibe aus Hefeteig (mindestens 90 Prozent Weizenmehl). 235 kcal / 1,3 Gramm Fett auf 100 Gramm. Jahresverbrauch: 142 500 Tonnen

3. ROGGENBRÖTCHEN: Brötchen aus mindestens 50 Prozent Roggenmehl, manchmal mit Malz-Farbstoff dunkler gefärbt. 223 kcal / weniger als ein Gramm Fett auf 100 Gramm. Jahresverbrauch: 540 Millionen Stück

4. SCHRIPPEN: die Standardbrötchen aus Hefeteig (mindestens 90 Prozent Weizenmehl), auch Rundstücke oder Semmeln genannt. 248 kcal / 1,4 Gramm Fett auf 100 Gramm. Jahresverbrauch: zwei Milliarden Stück

5. ROGGENBROT / ROGGENMISCHBROT: die Lieblingslaibe der Deutschen, auch „Graubrote" genannt. Roggenbrot besteht zu mindestens 90 Prozent, Mischbrot zu mindestens 50 Prozent aus Roggenmehl; beide Sorten werden mit Sauerteig oder mit Kunstsauer gemacht. 210 kcal / weniger als ein Gramm Fett auf 100 Gramm; sie enthalten B-Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie Spurenelemente. Jahresverbrauch: 431 000 Tonnen

6. MEHRKORNBROT: Weizen- oder Roggenmischbrot mit zusätzlichen Mehlen, Schrothen und Flocken (etwa aus Hafer, Gerste, Dinkel oder Buchweizen). Rund 220 kcal / weniger als ein Gramm Fett auf 100 Gramm. Jahresverbrauch: 140 900 Tonnen

7. „KÖRNERBRÖTCHEN": je nach Sorte unterschiedlicher Teig und unterschiedlicher Anteil an Weizen- oder Roggenmehl. Körneranteil etwa acht Prozent, bei Mohn-, Sesam- und Sonnenblumenbrötchen genügt eine Krustenauflage. Nährwerte und Inhaltsstoffe abhängig von den verwendeten Mehlen und Körnern. Jahresverbrauch: 9/2 Millionen Stück

8. LAUGENBREZEL: Backwaren aus Weizen-Hefe-Teig, der vor dem Backen in Natronlauge gelegt wird. 246 kcal / 1,8 Gramm Fett auf 100 Gramm; Jahresverbrauch Laugengebäck: 454 Millionen Stück

9. CROISSANTS: Halbmonde aus gezogenem Hefeteig, in den schichtenweise Butter oder anderes Backfett eingearbeitet wird. 508 kcal / 33,6 Gramm Fett auf 100 Gramm. Jahresverbrauch: 158 Millionen Stück

10. SCHWARZBROT / VOLLKORNBROT: dunkle Laibe aus mindestens 90 Prozent Roggenvollkorn- und Weizenvollkornmehlen in beliebigem Verhältnis. 188 kcal / weniger als ein Gramm Fett auf 100 Gramm. Enthält reichlich Vitamin B1, wichtige Mineralstoffe wie Calcium und Phosphor sowie Spurenelemente wie Eisen, Kupfer, Mangan und Zink. Jahresverbrauch: 169 700 Tonnen

*Kalorien und Fettgehalt sind jeweils durchschnittliche Angaben
**von Verbrauchern in Deutschland im Jahr eingekaufte Waren – ohne Außerhaus-Verzehr

lo „rustikales Bauernbrot". Angriffslustig trompetete die Billigkette: „Dafür gibt's beim Bäcker gerade mal ein Brötchen."

Die Folge dieses Preiskriegs: Im vergangenen Jahr haben die Deutschen nur etwa noch jeden vierten Laib (genau 26 Prozent) in einer Bäckerei erstanden, den Rest bei Discountern, Verbrauchermärkten und bei so genannten Vorkassen-Bäckern im Supermarkt.

Wie Frank Maser vor über zwei Jahren stehen deshalb Tausende von Bäckern vor dem Niedergang – oder haben ihre Backstuben längst dichtgemacht. Gab es 1994 in Deutschland noch 25 000 Bäckereibetriebe, waren es 2004 nur noch 17 000. In Großstädten verläuft der Zusammenbruch der Zunft noch dramatischer: 1993 fanden in Hamburg noch 129 Innungsbetriebe ein Auskommen. Heute sind 52 übrig – ein Minus von 60 Prozent.

ALLERDINGS SIND VIELE BÄCKER selbst schuld an der Misere: Sie bieten trotz höherer Preise selten Besseres als die Discounter. In den vergangenen Jahrzehnten ist die deutsche Kneter-Gilde nahezu vollständig auf die Verlockungen der Backmittelindustrie hereingefallen. Deren Vertreter haben den Meistern eingeredet, dass echter Sauerteig problematisch im Umgang sei, fehleranfällig, ein Dauerrisiko für die „Produktionssicherheit". Ein Handwerksmeister, so hieß es, habe heute so viel betriebswirtschaftlichen Kram am Hals, dass man das für den gärenden Brei nötige Fingerspitzengefühl einfach nicht mehr erwarten könne. Viele Bäcker ordern die Industriepulver auch deshalb gern, weil sie dank ihrer Hilfe länger schlafen können und sich auch am Wochenende nicht um den Sauerteig kümmern müssen. Nach Angaben des Lebensmittelchemikers Udo Pollmer ist der Wandel so umfassend, dass heute kaum noch ein Bäcker richtig backen kann. Ohne Chemie würden sie so scheitern wie zunächst Bäcker Maser, als er umstellte.

Selbst dort, wo Kunden altes Handwerk vermuten, wird meist mit modernen Hilfsmitteln gearbeitet. Etwa in der „Kleinen Konditorei" in Hamburg-Eimsbüttel, in der es ein bisschen aussieht wie in der Dallmayr-Kaffee-Werbung. Der Laden brummt, sonntags stehen die Kunden bis auf die Straße an. Das Magazin „Feinschmecker" zählt den Betrieb zu den 500 besten Bäckereien Deutschlands, das „Hamburger Abendblatt" schwärmt, hier werde „noch nach uralten Rezepten gebacken – mit Wasser, Mehl, Salz, Hefe, Geduld und Liebe". Tatsächlich aber scheint es noch einige Zutaten mehr zu geben. Als der *stern* frühmorgens die Backstube besuchte, fand sich nur ein kleiner Trog einstufigen Salzsauerteigs. Dafür schleppten zwei Mitarbeiter des „Backring Nord" (Overall-Aufdruck: „Mit uns backen Sie richtig") Fertigmehle heran – Säcke voller „Sonnenkorn", „Kraftkorn Malzbrot", „Backmischung für Kleingebäck" und „Schwabenkorn Fertigmischung". Der Chef und Bäckermeister Tjark Meyer sagt: „So wie mein Großvater Brot gebacken hat, kann man heute nicht mehr backen."

Dieser Überzeugung ist auch Amin Werner, Geschäftsführer des Verbandes der Backmittel- und Backgrundstoffhersteller. Ohne die vielen Hilfsstoffe sei der moderne Bäcker aufgeschmissen, sagt er. Fehlten etwa Chemikalien, die dem Teig die Klebrigkeit nähmen, funktioniere der komplette Maschinenpark in der Backstube nicht. Andere Substanzen machen die Rohmasse härter oder weicher, blähen sie auf, regulieren Porengröße und Krustenbräune oder verpassen Backwaren einen Vollkornlook.

In Werners Verband haben sich 45 deutsche Backmittelhersteller mit 10 000 Beschäftigten zusammengeschlossen. Im vergangenen Jahr lieferten sie mehr als 250 000 Tonnen Ware an die Bäcker: Fertigmehle, Backmischungen und Backmittel wie die „Brotstabil Backperls", das Bräunungsmittel „Back-Syrol" oder den „Gärcontroller Relax". Dazu gibt es die „pulverisierte backfeste Zitronenfüllmasse" sowie das „Sahnestandmittel mit getrocknetem Bananenmark".

GLAUBT MAN ECKHARD KUBISCH von der Bäcker- und Konditoren-Vereinigung Nord, dann kämpft er heldenhaft gegen die Tütenbäckerei. Der Betriebsberater versucht den Bäckern schon aus ökonomischen Gründen Fertigmischungen und „Convenience-Produkte" (das englische Wort für Bequemlichkeit) auszureden. Dass gegenwärtig dennoch die Chemie regiert, zeigt ein Papier aus →

1994 gab es in Deutschland 25 000 Bäckereibetriebe, zehn Jahre später waren es nur noch 17 000

WAS HABEN WIR DENN DA?

Nudeln, Reis & Flocken

1. FRÜCHTEMÜSLI: DAS LIEBLINGSMÜSLI DER DEUTSCHEN: Gemischt aus Getreideprodukten wie Flocken oder Kleie und Trockenobst, oft mit weiteren Zutaten wie Nüssen oder Mandeln, häufig gesüßt mit Zucker oder Honig. Kcal, Fett- und Nährstoffgehalt stark abhängig von der Mischung; Orientierungswert: um 350 kcal / um 7 Gramm Fett auf 100 Gramm* (Mischung ohne Zuckerzusatz). Jahresverbrauch**: rund 17 000 Tonnen

2. EIERNUDELN: Teigwaren, die im Gegensatz zur klassischen Pasta mit Ei (beziehungsweise Flüssigei-Produkten) hergestellt werden. 350 kcal / 2,7 Gramm Fett auf 100 Gramm. Enthalten bis zu 15 Prozent pflanzliches Eiweiß; Jahresverbrauch: rund 152 300 Tonnen

3. LANGKORNREIS: Der „Standardreis". Schlanke, geschälte Körner mit einer Länge von bis zu acht Millimetern. 366 kcal / 0,7 Gramm Fett auf 100 Gramm. Jahresverbrauch: rund 91 700 Tonnen

4. SPAGHETTI: In der Regel aus Hartweizengrieß hergestellt. 362 kcal / 1,2 Gramm Fett auf 100 Gramm. Enthalten bis zu 15 Prozent pflanzliches Eiweiß. Jahresverbrauch: rund: 71 000 Tonnen

5. CORNFLAKES: Flocken aus Mais, die gedämpft, gewalzt, geröstet und oft stark gezuckert werden. 353 kcal / weniger als 1 Gramm Fett auf 100 Gramm. Sehr hoher Anteil an Kohlenhydraten. Jahresverbrauch: 8800 Tonnen

6. RUNDKORNREIS: Fünf Millimeter lange, rundliche Körner, die beim Kochen stark quellen. 354 kcal / 1,5 Gramm Fett auf 100 Gramm. Jahresverbrauch 11 100 Tonnen

7. HAFERFLOCKEN: Flocken aus Haferkörnern. 352 kcal / 7 Gramm Fett auf 100 Gramm. Reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballast- und Mineralstoffen sowie B-Vitaminen. Jahresverbrauch 33 800 Tonnen

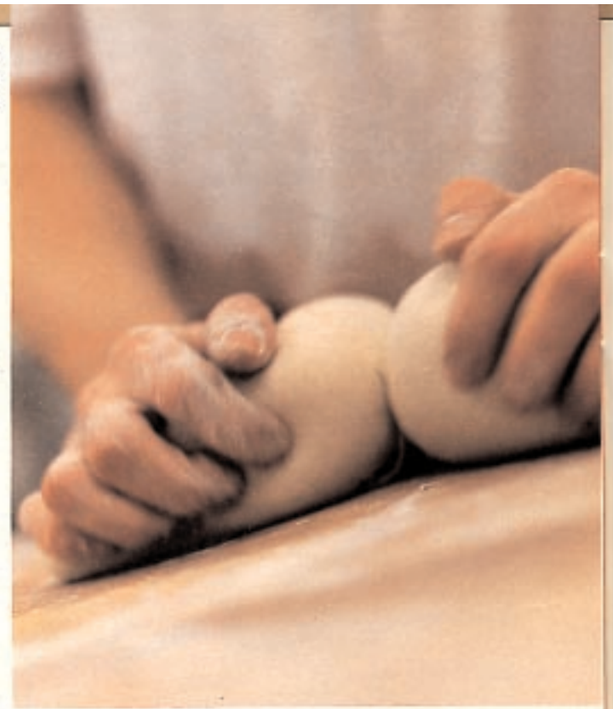
8. „KOCHBEUTEL-REIS": Meist geschälter Langkornreis, teils vorgekocht und wieder getrocknet („Schnellkochreis"); bei nicht vorgekochter Ware Nährwerte wie loser Langkornreis. Jahresverbrauch: 32 000 Tonnen

9. VOLLKORNNUDELN: Aus Vollkornmehlen hergestellt. 333 kcal / 2,5 Gramm Fett auf 100 Gramm. Höherer Anteil an Ballast- und Mineralstoffen sowie Vitaminen als herkömmliche Nudeln. Enthalten bis zu 15 Prozent pflanzliches Eiweiß; Jahresverbrauch: 3300 Tonnen

10. SPÄTZLE: Besondere Form von Eiernudeln. 355 kcal / 3 Gramm Fett auf 100 Gramm. Enthalten bis zu 15 Prozent pflanzliches Eiweiß; Jahresverbrauch: 27 500 Tonnen

*Kalorien und Fettgehalt sind jeweils durchschnittliche Angaben

** von Verbrauchern in Deutschland im Jahr eingekaufte Waren ohne Außerhaus-Verzehr



Ohne Kneten geht bei der Brotherstellung gar nichts: Selbst Teige aus Fertigmischungen müssen durchgewalkt werden

Kubischs Aktenkoffer: die „Anleitung zum Ausfüllen der Produktinformation", verfasst vom Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks. Das Schriftstück soll Bäckern helfen, die Inhaltsstoffe ihrer Brote wie vorgeschrieben aufzulisten.

HERZSTÜCK DER ANLEITUNG ist eine „Liste der wichtigsten Zusatzstoffe mit technologischer Wirksamkeit im Endprodukt". Auf Deutsch: der am häufigsten im Brot steckenden Chemie-Helferlein. Laut Liste sind das zwölf Konservierungsstoffe, acht Farbstoffe, acht Verdickungsmittel, jeweils sechs Säureregulatoren, Schmelzsalze, Stabilisatoren und Antioxidationsmittel, fünf Säuerungsmittel, vier Emulgatoren, jeweils drei Backtriebmittel, Geliermittel, Geschmacksverstärker und Süßstoffe, modifizierte Stärke, Nitritpökelsalz, Rauch und Sorbit – insgesamt 77 teilweise recht unappetitliche Chemikalien.

Ob nun mit oder ohne Chemie: Der Anteil von Teigwaren, die der kleine Bäcker selbst macht, ist in Deutschland stark zurückgegangen. Stattdessen erhält der Kunde, oft ohne es zu bemerken, häufig Industrieware: verkaufsfertig gemachte Tiefkühlprodukte oder Pre-Bake-Ware.

Die Tiefkühlprodukte sind der neue Superhit der Branche. Sie kommen ohne chemische Zusätze nicht aus. Weil in gefrorener Ware „das Frosten und Auftauen einen zusätzlichen Stress für den Teig" darstellt, muss dem eben „gezielt entgegengewirkt werden", so die Fachfibel „Brot + Backwaren". Die Zusätze sollen überdies sicherstellen, dass etwa der flüssige Inhalt einer Quark-Kirsch-Tasche beim Antauen nicht durch die Blätterteighülle suppt, dass sich „Blitzglasuren" beliebig häufig erwärmen lassen, ohne Schaden zu nehmen – und generell dafür, dass die aufgebackenen Leckerbissen nicht wie aufgebacken schmecken.

Das coole Komplettsortiment der Mönchengladbacher Firma Back & Friends bietet alles, was das Herz des bequemen Bäckers begehrt: Brote, Brötchen, Feingebäck, Snacks, Ciabatta, Baguette und Blechkuchen – alles gefroren. Der Katalog präsentiert auf 43 Seiten 117 Stücke Backwerk, die aufgebacken oder einfach nur aufgetaut werden: Apfelkuchen und Amerikaner, Sonnenblumenbrot und Sesambrötchen, Pizzazungen und Partygebäck.

Nicht nur Back & Friends, die gesamte „Frostlingsbranche" wuchs im vergangenen Jahr abermals kräftig. Rund 82 000 Tonnen tiefgekühlte Teiglinge und Brötchen wurden 2003 in Deutschland verdrückt. Vor zehn Jahren waren es erst 15 000 Tonnen. Wer aber kauft das ganze Zeug? Die Eigentümer von Back & Friends teilen mit, die eifrigsten Abnehmer seien Tankstellen – und Bäcker. Für Bernd Dieckmann, Geschäftsführer beim Backmittelhersteller Ireks, ist das nichts Überraschendes: „Schauen Sie sich doch heute mal in den Bäckereien um – die Tiefkühllagerfläche dort ist oft viel größer als die Backfläche." Selbst die Fachzeitschrift „BackBusiness" muss zugeben, dass sich die meisten der nach außen hin auf „handwerkliche Produktion schwörenden Bäckereien nicht scheuen, Teiglinge aus industrieller Herstellung in ihr Sortiment zu integrieren und nach dem Abbacken als das Ergebnis eigener Backkunst zu verkaufen". Warum auch nicht? Ermuntert doch schon die Industrie zur Kundentäuschung: So weist die Firma Braun ausdrücklich darauf hin, dass sich ihre Kekse und Plätzchen nicht durch ein makelloses und einheitliches Äußeres als Industrieware outen, sondern „ein handwerkliches Aussehen" besitzen.

Wer die Illusion alten Handwerks nicht braucht, kann die gleiche Ware, die bei vielen Bäckern ausliegt, häufig auch nebenan im „Backshop" kaufen – meist günstiger und dazu verführisch duftend. Inzwischen gibt es bundesweit 10 000 Backstationen, wo in Schauöfen so genannte Pre-Bake-Ware (Vorgebackenes) minutenschnell aufgebacken wird – in Supermärkten, Tankstellen, türkischen Tante-Emma-Läden und in den Läden →

Brötchen, Baguettes, Ciabatta, Croissants – alles kann sich der moderne Bäcker tiefgefroren liefern lassen

So entsteht ein Natursauerteigbrot

Für ein Brot braucht ein guter Bäcker Mehl, Wasser, Salz (als Würze), Zeit – und handwerkliches Können. Chemikalien braucht er nicht

Infografik: Ronja Beer

> Wissen

Wie gesund ist Brot? Das hängt von der Art des Teigs ab (siehe Fragen zum Sauerteig) – und von den verwendeten Zutaten, vor allem vom Mehl. Jedes Mehl birgt einen hohen Anteil an energiespendenden Kohlenhydraten, Ballast- und Mineralstoffe, B-Vitamine und Spurenelemente wie Eisen, Kupfer und Mangan konzentrieren sich aber in den Randschichten des Korns und sind deshalb besonders reichlich in Vollkornmehlen und -broten enthalten. Auch wenn umstritten ist, wie viel der Körper davon tatsächlich verwerten kann: Wem Vollkornprodukte bekommen, der sollte ruhig zugreifen. Wer nach dem Genuss Verdauungsprobleme (wie Blähungen) bekommt, muss sich aber nicht plagen – man kommt auch ohne Vollkorn durchs Leben.

Sind Vollkornbrote stärker mit Pestiziden belastet als andere Ware? Ja – Schadstoffe konzentrieren sich wie Nährstoffe vor allem in den Randschichten des Korns, aber Getreide und Getreideprodukte gelten generell als nur gering pestizidbelastet. Wer ganz sicher gehen will, sollte Bio-Vollkornprodukte kaufen.

Wie sieht es mit anderen Giftstoffen aus? Problematischer als Pestizide können Rückstände des Umweltgifts Cadmium oder Schimmelgifte sein. Aber auch hier gilt: Das Risiko ist nicht so hoch, dass man sich sorgen oder gar auf Vollkornbrot verzichten müsste.

Was ist Sauerteig? Der klassische Sauerteig entsteht, wenn man eine Tasse Roggenmehl mit etwas Wasser mischt und das Ganze in mehreren Stufen gären lässt. Meist wird Salz als Gewürz zugefügt. Zur Gärung kommt es, weil das Roggenkorn von Natur aus mit Säurebakterien und Hefepilzen besiedelt ist, die sich in dem Brei stark vermehren. In bestimmten Abständen wird der fermentierenden Masse dreimal Mehl und Wasser zugesetzt, bis der Brotteig fertig ist. Das Ansetzen von Sauerteig erfordert viel Erfahrung (siehe auch Grafik links).

>> Die Top Ten

Die Lieblingsbrote der Deutschen*

Platz 1 (22 %) **Roggenmischbrot**, größtenteils lose
Platz 2 (14,4 %) **Toastbrot**, größtenteils verpackt
Platz 3 (9,8 %) **Vollkornbrot**, größtenteils verpackt
Platz 4 (8,7 %) **Weizenmischbrot**, größtenteils lose
Platz 5 (8,2 %) **Weiß-, Weizenbrot**, größtenteils verpackt
Platz 6 (8,1 %) **Mehrkornbrot**, größtenteils lose
Platz 7 (4,8 %) **Roggenbrot**, größtenteils lose
Platz 8 (3,6 %) **Sonnenblumenbrot**, größtenteils lose
Platz 9 (2,8 %) **Baguette**, größtenteils lose
Platz 10 (1,8 %) **Kürbiskernbrot**, größtenteils lose

* in Prozent an der Gesamtmenge (Gewicht) der von Verbrauchern gekauften Brote. Quelle: GfK 2004

Was für einen Sauerteig benutzen Bäcker? Meister, die noch mit echtem Sauerteig arbeiten, können die Grundmasse entweder selbst ansetzen oder gekauften „Reinzuchtsauer" als Starterkultur verwenden. Vom entstehenden Teig wird dann ein Teil als Ausgangsbasis für weitere Teige zurückgelegt – er wird „geführt", oft jahrelang. Viele Bäckereien und Brotfabriken bevorzugen einen „einstufigen" Sauerteig, der ebenfalls „echt", aber einfacher zu verarbeiten ist. Der bequeme Brotmacher hingegen setzt auf „Kunstsauer" – eine Mischung aus Hilfsmitteln und Feinchemikalien, die dem Brot ohne den typischen Gärprozess Geruch und Geschmack von Sauerteigbrot verleihen. Fertige Roggen-Backmischungen enthalten meist Kunstsauer. Oft wird dem Teig zur Lockerung auch noch Hefe zugesetzt.

Was ist an echtem Sauerteigbrot besonders? Es ist sehr gesund und bekömmlich, weil in dem langen Gärprozess natürliche Stoffe abgebaut werden, die Fraßfeinde der Pflanze abschrecken sollen – und die auch der menschlichen Verdauung nicht förderlich sind. Dazu gehört Phytin, das die Aufnahme von Mineralstoffen wie Zink und Magnesium hemmt. Außerdem so genannte Enzyminhibitoren – Substanzen, die etwa die Stärkeverdauung beeinträchtigen und so zu Blähungen führen können. Und das Getreideeiweiß Gliadin, das bei empfindlichen Menschen die Darmkrankheit Zöliakie hervorrufen kann.

Wie kann der Kunde echtes Sauerteigbrot von „unechtem" unterscheiden? Leider fast gar nicht. Nur Experten sind dazu in der Lage, der Laie muss sich beim Bäcker oder bei der Brotfabrik schlau machen – und sollte ruhig kräftig nachhaken. Wenn es heißt, das Brot sei „mit Sauerteig" gemacht, sagt das nichts darüber aus, welche Art Sauerteig verwendet wurde. Fragen Sie nach dreistufigem Natursauerteig.

Wie lässt sich ansonsten Brotqualität erkennen? Lassen Sie sich nicht von appetitlichem Duft und Aussehen täuschen, auch nicht von einem kleinen, hübsch dekorierten Geschäft. Am ehesten erken- >>

FOTO: KARL NEWEDEL/STOCKFOOD

Müsliriegel

Sie sind klein, günstig und schmackhaft: die Bissen für zwischendurch. Wir haben sie uns genauer angeschaut – einen Happen pro Folge

Knusprig, körnig und süß schmeckt „Kellogg's Special K Choco". Und laut Zutatenliste steckt eine Menge drin: Reis etwa, entfettete Weizenkeime, Schokoladenstücke – nicht weniger als 19 Positionen umfasst das Verzeichnis. Fast die Hälfte des Müsli-Snacks besteht aus gerösteten Flakes, die ihrerseits aus Reis, Vollkornweizen und Weizenmehl hergestellt werden. Zutaten wie der Vollkornweizen suggerieren Gesundheit. Da sollte man erwarten, dass der Ballaststoffgehalt hoch ist. Doch die Nährwertangaben sorgen für eine Enttäuschung. Mit 1,5 Prozent sind der Ballaststoffanteil und seine verdauungsfördernde Wirkung für ein Getreideprodukt als gering einzustufen. Im Vergleich dazu bringt es schon ein Weißmehlbrötchen auf rund das Doppelte an Ballaststoffen. Überdies bestehen die Kohlenhydrate beim „Kellogg's Special K Choco" zu mehr als 50 Prozent aus Zucker. Der Riegel, der nur 21,5 Gramm wiegt, bringt es auf immerhin 84 Kcal. Wer die gleiche Menge Vanilleeis verspeist, nimmt nur etwa halb so viel Zucker zu sich. „Positiv zu bewerten ist der geringe Fettanteil mit 1,5 Gramm pro Riegel", sagt Ursel Wahrburg, Professorin für Ernährungswissenschaft an der Fachhochschule Münster. „Auch die zugesetzten Vitamine können in der Nährwertbilanz als Gewinn angesehen werden. Die positiven Effekte hebt der hohe Zuckeranteil jedoch wieder auf." ■

>> Es darf bezweifelt werden, ob der Müsli-Snack für eine langanhaltende Sättigung sorgt. Und es stellt sich die Frage, ob der Cerealien-Riegel nicht eher in die Kategorie „Süßspeisen" gehört.

FOTO: JAN ROSENFELDT; STYLING: CHRISTIAN HÖHN

der Supermarktkette Penny. Branchenkenner rechnen damit, dass sich der Pre-Bake-Anteil bei Brot und Brötchen in den nächsten fünf Jahren verdoppeln wird, auch Aldi und Lidl erwägen, Teigwaren aufzubacken. In seiner Filiale in Bad Kreuznach testete Aldi bereits einen automatischen Rotationsofen. Das Brötchenkarussell schafft pro Stunde 600 Stück. Mehrkornbrötchen kosten 25 Cent, Weizenbrötchen 15 Cent. Wie in Selbstbedienungs-Backshops kann man sich die Semmeln mit einer Zange angeln und in die Papiertüte stopfen.

Überraschenderweise gilt bei Brot nicht die Regel: je billiger, desto schlechter. In manchen Supermarktregalen bekommt der Kunde abgepackte Ware durchaus guter Qualität für unter einen Euro das Kilo, etwa von der Großbäckerei Harry. Das Unternehmen aus Schenefeld bei Hamburg ist nach Kamps der größte Backwarenkonzern in Deutschland. Eine Million Brote backt die Firma täglich in ihren sieben deutschen Fabriken. Seit Jahren wächst der Umsatz von Harry-Brot um rund zehn Prozent, 2004 waren es sogar zwölf. Bei Harry hat man erkannt, dass mit Sauerteig, dem Zauberelixier der alten Handwerksbäcker, gute Qualität am günstigsten zu produzieren ist.

„WENIGER IST OFT MEHR", sagt der Unternehmenschef Hans-Jochen Holthausen und meint mit „weniger" die chemischen Zusatzstoffe, die in Fertigmischungen stecken und bei Harry eher verpönt sind. Zwar füttert die Großbäckerei bundesweit fast die Hälfte aller Backstationen mit Pre-Bake, aber man hat auch Besseres zu bieten: In der 40 Meter langen Halle der Schenefelder Brotfabrik glänzen zahlreiche Edelstahltanks voller Sauerteig – 12 000 Kilo Weizensauer hier, 16 000 Kilo Grobschrotsauer für Roggenvollkornbrot dort. Die „Vollsaueranlagen" werden im Dreischichtbetrieb von Verfahrenstechnikern gesteuert.

Die großtechnische Zähmung des launischen Sauerteigs, von dem allein in Schenefeld wöchentlich 300 Tonnen produziert werden, klappe „hervorragend", versichert Produktionsleiter Matthias Schielmann. Tausende kleiner Bäcker, die weder in der Berufsschule noch im Lehrbetrieb den Umgang mit Sauerteig gelernt haben, würden staunen, wie gut der auch im großen Stil hergestellt werden kann.

Immer mehr Backshops locken ihre Kunden mit frisch duftender, warmer Ware – und mit kleinen Preisen

Für Heiner Kamps, der einst den größten Backkonzern Europas zusammengekauft hat, ist das Bäckersterben in Deutschland noch lange nicht zu Ende. Der 49-Jährige schätzt, dass „das ganze mittlere Segment wegfallen wird" – also jene Bäckereien, die mittelmäßige Ware zu hohen Preisen anbieten. „Von den derzeit 17 000 Bäckereien wird es runtergehen bis auf 10 000", prophezeit Kamps. „Das liegt aber nicht am fehlenden Konsum, sondern daran, dass die Bäcker ihr Handwerk verlernt haben."

Kamps würde gern wieder ins Backgeschäft einsteigen. Der Mann, der sich auf beide Oberarme Brezeln tätowieren ließ, darf aber nicht. Seit 2002 gehört die Firma Kamps zum italienischen Nudelkonzern Barilla, und den Barillas gegenüber musste sich Kamps verpflichten, bis Ende 2005 die Finger aus dem Back-Business zu lassen. Dafür existiert seit Oktober in Düsseldorf eine Bäckerei, die den Namen von Kamps Sohn Sebastian trägt („Bastian's") und die von Kamps' ehemaliger Finanzchefin Hiltrud Seggewiß und einem früheren Niederlassungsleiter geführt wird. Noch gibt es erst einen Bastian's-Betrieb – aber der Vater hält das Konzept für aussichtsreich: „Hier backen Bäckermeister in richtigen Backöfen echtes Brot." Als Kamps noch Kamps gehörte, schien Firmenwachstum wichtiger als Qualität. Inzwischen bekennt der einstige Backwarenkönig fast reumütig: „Wir müssen beim Brot wieder zu der Qualität kommen, die wir vor 20 Jahren hatten."

Am konsequentesten haben sich Deutschlands Bio-Bäcker der Wieder- →

Abgepacktes Brot aus dem Supermarkt muss nicht schlechter sein als die lose gekaufte Ware vom Bäcker – viele Großfabriken arbeiten mit vollem Sauerteig

> Wissen

nen Sie gutes Brot daran, was Ihr Bauch sagt: Eine Sorte, die Sie über einen längeren Zeitraum gern regelmäßig essen, ist in aller Regel auch bekömmlich. Ein echtes Sauerteigbrot erkennen Sie am ehesten daran, dass es eine Woche oder länger hält, ohne zu schimmeln, nur der Anschnitt darf hart und trocken werden. Merkmale eines soliden Vollkornbrots: Es sollte auf Fingerdruck nicht elastisch reagieren, sondern fest bleiben. Bei ungefärbtem Teig wird die Brotkrume nicht dunkelbraun, sondern eher graubraun (außer bei Pumpernickel). Besonders wohlklingende Brotnamen, die Ihnen in verschiedenen Bäckereien begegnen, sind ein Hinweis auf den Einsatz von Backmischungen.

Welche Zusatzstoffe dürfen ins Brot? Das deutsche Lebensmittelrecht erlaubt Dutzende von Zusatzstoffen. Darunter sind:

> verschiedene Säuren – sie bilden etwa die Grundlage von Kunstsauer

> Emulgatoren – sie dienen zur Vergrößerung des Volumens der Backwaren, außerdem machen sie die Teige „maschinenfreundlich", indem sie ihnen die Klebrigkeit nehmen

> Mehlbehandlungsmittel wie Ascorbinsäure (Vitamin C) – sie bewirken, dass Mehle nicht mehr wochenlang gelagert werden müssen, um zu reifen, sondern mahlfrisch verarbeitet werden können

> Frischhaltemittel wie Guarkernmehl und Johannisbrotkernmehl (Quellmittel) – sie erhöhen die Wasseraufnahme des Teigs und sorgen so dafür, dass die Backwaren nicht so schnell austrocknen

> Konservierungsstoff Sorbinsäure – der Schimmelhemmer ist für abgepacktes und geschnittenes Brot erlaubt, das als Säuerungsmittel deklarierte Natriumdiacetat schützt ebenfalls vor frühzeitigem Verderb.

Generell gilt: Je besser der Bäcker, desto weniger Zusatzstoffe braucht er.

Warum ist Schwarzbrot schwarz? Wer heute Schwarzbrot sagt, meint meist Roggenvollkornbrot. Roggenmehl ist dunkler als Weizenmehl. Wird dem Teig außerdem Farb-Malz hinzugefügt, bekommt das eigentlich graue Innere des Laibs eine bräunliche Farbe. Richtig schwarz ist nur Pumpernickel – weil es so lange gebacken wird. Dabei reagieren Stärke und Eiweiß miteinander und färben das Brot dunkel.

Wie gut sind Brötchen, die in Supermärkten und Tankstellen fertig gebacken werden? Das Aroma eines guten Brotes oder Brötchens entfaltet sich beim Backen. Wird dieser Prozess unterbrochen, leidet auch der Geschmack. Zudem enthält

Pre-Bake-Ware meist noch mehr Zusatzstoffe als frisch gefertigtes Backwerk. Allerdings sind die Brötchen aus Bäckereien nicht unbedingt besser: Dort werden oft die gleichen Teiglinge fertig gebacken.

Ist eine dunkelbraune Kruste beim Brot ungesund? Je dunkler die Kruste, desto mehr Acrylamid enthält sie. Aber: Insgesamt weist frisches Brot nur sehr wenig von dem gesundheitsschädlichen Stoff auf, der beim Backprozess entsteht. Die Kruste birgt auch Substanzen, die möglicherweise eine krebshemmende Wirkung haben. Also: kein Grund zur Panik!

Machen Nudeln glücklich? Wie alle stark kohlenhydrathaltigen Speisen können Spaghetti & Co. die Stimmung heben. Sie setzen einen komplizierten biochemischen Prozess in Gang, der dazu führt, dass ein Eiweißbaustein namens Tryptophan ins Gehirn gelangt. Tryptophan ist der Baustoff, aus dem der Körper das „Glückshormon" Serotonin herstellt.

Machen Nudeln auch dick? Nudeln haben einen sehr hohen Anteil an Kohlenhydraten und bergen nur wenig Fett – wie Brot und Reis. Damit sind sie schnelle, leicht verdauliche Energielieferanten. Wer allerdings glaubt, dass sie nicht auf die Hüften gehen könnten, liegt falsch. Wie Fette werden auch Kohlenhydrate vom Körper in Pölsterchen umgewandelt – wenn sie nicht verbraucht werden. Ob Nudeln dick machen, ist also eine Frage der Portion und der ausgleichenden Bewegung.

Wird in Geschäften hierzulande genmanipulierter Reis verkauft? Nein. Es gibt zwar zahlreiche Freisetzungsversuche in den USA, in Japan und auch in der EU, in einigen Ländern auch Zulassungen für den Anbau – aber bisher wird kein genmanipulierter Reis angebaut. In China könnte es allerdings 2006 so weit sein.

Wie sieht es mit Nudeln oder Brot aus genmanipuliertem Getreide aus? Noch wird kein „Gen-Weizen" angebaut. Die Forschung arbeitet aber intensiv an Sorten, die gegen Schädlinge oder Herbizide resistent sind. Grundsätzlich gilt: Nudeln und Brot aus genmanipuliertem Getreide kann der Verbraucher in hiesigen Läden nicht kaufen. Ausnahme: Produkte, die Zutaten aus Mais oder Soja enthalten. Dazu gilt seit dem 18. April 2004 eine EU-Verordnung. Sie schreibt vor, >>

FOTO: ROSENFELD/MAURITIUS; FISING/STOCKFOOD (2)

ORIGINAL UND FÄLSCHUNG

Pizza im Vergleich: zwei kleine Italiener

Kann man Fertiggerichte selbst kochen, und lohnt sich das? Diese Woche auf dem Prüfstand: Tiefkühl- contra frische Pizza

Ausgangslage: Ein gestresster Mensch kehrt hungrig heim. Er hat noch Zigaretten gekauft, jetzt reicht sein Geld nicht mehr für die Botenpizza. Was nun? Na, was wohl! Her mit der Tiefkühlpizza, die für solche Fälle im Eisfach schlummert. Okay, so kann man leben. Frage aber: Muss man so leben? Ist solch ein Schicksal unabwendbar? Kann man nicht auch zu Hause eine Pizza backen? Am Abend, so mal eben? Und wenn ja: Was kostet das, wie lange dauert das, und wie schmeckt das im Vergleich? Für unseren Test kauften wir eine original Wagner-Pizza mit Tomaten und Mozzarella (zufällig Wagner, eine andere hätt's auch getan). Mit den Zutaten, die auf der Packung angegeben sind, haben wir eine frische Version nachgebacken. Den Pizzateig bereiteten wir nach Kochbuch zu. Tipp: Beim Teig gleich vier Portionen oder besser acht machen, dann können Sie für die nächsten zeitarmen Abende einige tieffrieren. Denn Arbeit (es ist ein Klacks!) macht nur der Hefeteig: 10 Minuten kneten, 1 Stunde ruhen lassen, kurz durchkneten, portionieren, einfrieren. Bei Bedarf gefrorenen Teig über Tag im Kühlschrank auftauen lassen; abends auf dem Ofenblech dünn ausrollen und mit Tomatensauce aus dem Glas, Cherry-Tomaten, Mozzarella und Basilikum belegen. Der Belag sollte nicht zu dick sein, sonst gart der Boden nicht durch und wird nicht kross. Ausrollen und belegen dauert 15 Minuten. Pedanten kaufen im Küchenladen runde Pizzableche. Die Pizza im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad ebenfalls etwa 15 Minuten backen. Die Wagner-Pizza (Foto oben, 2,19 Euro) ist ganz okay, aber die frische (Foto unten, 2,50 Euro – kaum teurer!) schmeckt sehr viel besser. Sie duftet echt sexy, ist knusprig und sieht auch (schauen Sie mal den Rand!) deutlich besser aus. Haltungsnote: 5,9!

FOTOS: NIKOLAI BERGH; STYLING: ANJA BURGK; FOODSTYLING: ALEXANDRA BÖHME

Bei der Münchner Hofpfisterei gärt der Rohstoff für das Brot in riesigen Edelstahlkesseln

Die größte deutsche Bio-Bäckerei hat Tausende von zufriedenen Kunden – trotz beeindruckend hoher Preise

belebung des alten Handwerks verschrieben – wie etwa die Münchner Hofpfisterei. In der größten deutschen Öko-Brotproduktion wird nur Getreide verwandt, das 300 Bio-Bauern in die hauseigene Mühle liefern. Das Brot wird mit viel Aufwand in langer Sauerteigführung verarbeitet und in maßgeschneiderten Öfen langsam und schonend gebacken. 1947 begann die Hofpfisterei mit dem Backen, seit 1993 ist das ganze Sortiment auf Öko umgestellt. Heute produziert sie täglich 20 000 Brote und hat sich trotz ihrer saftigen Preise (rund 4,10 Euro für ein Kilo) in München einen Marktanteil von erstaunlichen 20 Prozent erobert. Die 31 verschiedenen „Pfister-Brote", meist zwei Kilo schwere Rundlaibe, gehen in 140 eigenen Verkaufsfilialen und 700 Einzelhandelsgeschäften über die Ladentheke. Außerhalb Süddeutschlands liefert die Hofpfisterei ihr Brot an mehrere hundert Kunden auf dem Postweg aus (www.hofpfisterei.de).

Während heute in den meisten Bäckereien dem Teig zwischen Mischen und Backen kaum zwei Stunden Zeit gelassen werden, darf er bei den Münchnern 24 Stunden gären. Anschließend walken 40 Jahre alte „Hubkneter" gemächlich den Teig – Maschinen, die in anderen Betrieben längst ausgemustert wurden.

„Der Unterschied zwischen unserem Backen und dem, was in einer normalen Bäckerei passiert, ist gigantisch", sagt Bäckermeister Bernd Hoffmann. Jeder Steinofen, in dem der Verkaufsschlager „Sonne" der Vollendung entgegenbrutzelt, hat seine eigene Aufheizzeit und Backtemperatur. „Man muss die Öfen einzeln kennen und über ihre heißen und kühleren Ecken Bescheid wissen." Zuerst werden sie mit Gasbrennern auf 450 Grad aufgeheizt. Dann lässt man der Wärme sieben Stunden Zeit, sich gleichmäßig im Schamottgestein zu verteilen. Erst dann kommen die Brote in die Öfen – wobei die jeweilige Ofentechnik eine große Rolle spielt. „Backt man ein und denselben Teig in unterschiedlichen Öfen", sagt Pfisterei-Sprecher Friedbert Förster, „entsteht ein völlig anderes Brot mit ganz anderen Aromastoffen."

„Offenbar sind die Ökos die Retter der deutschen Brotkultur", musste unlängst die „Frankfurter Allgemeine" feststellen. Dem Bempflinger Bäcker Frank Maser jedenfalls hat die Umstellung von Backmittel auf Naturrein die Existenz gerettet, ihm mehr Arbeit, mehr Umsatz und „viel mehr Spaß" gebracht. Schließlich trug der Verzicht auf die chemischen Hilfsstoffe sogar Früchte, mit denen Maser nicht gerechnet hatte: Früher kränkelten seine Frau und seine Tochter häufig, nach Ansicht des Hausarztes wegen der Chemikalien in Backmitteln – heute sind beide beschwerdefrei.

MITARBEIT: KATRIN SEYBOLD

> Wissen

dass Zutaten, die zu mehr als 0,9 Prozent aus gentechnisch veränderten Pflanzen bestehen, auf der Packung nachgewiesen werden müssen.

Und die vielen Zusatzstoffe, die von Bäckern und in der Lebensmittelindustrie verwendet werden? Hier spielt die Gentechnik eine wachsende Rolle. Ein Beispiel: Ascorbinsäure (Vitamin C) wird bereits aus gentechnisch verändertem Mais hergestellt. Außerdem wird die Stärke des Maises mit Enzymen aufgespalten, die auch mit gentechnisch veränderten Mikroben erzeugt werden. Um aus dem so entstehenden Rohstoff Vitamin C zu machen, stehen der Industrie weitere gentechnisch veränderte Mikroben zur Verfügung.

Sind Produkte mit gentechnisch veränderten Zutaten gefährlich? Genmanipulierte Lebensmittel werden von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit nur zugelassen, wenn ihr Verzehr zurzeit als sicher gilt. Allerdings gibt es noch keine Langzeitstudien. Man weiß also nicht, wie sich der jahrzehntelange Verzehr von genmanipulierter Nahrung auf die Gesundheit auswirkt.

Was ist Naturreis? Anders als der übliche Weißreis enthält er noch die Silberhaut und den Keimling, in denen sich der größte Teil der Mineralstoffe und Vitamine befindet, und kocht doppelt so lange. Naturreis gilt als deutsche Spezialität, in den asiatischen „Reisnationen" werden die Körner nicht ungeschält gegessen.

Was ist das Besondere an „Parboiled-Reis"? Beim Parboiled-Verfahren wird mit Hilfe von Wasserdampf und Hitze ein Großteil der Vitalstoffe aus dem Silberhäutchen in das Korninnere gepresst. Erst dann wird der Reis geschält. Parboiled-Reis enthält deswegen, im Unterschied zu poliertem Reis, noch etwa 80 Prozent seiner ursprünglichen Mineralstoffe und Vitamine. Er hat eine gelbliche Farbe, die beim Garen verschwindet.

Ist Wildreis wild wachsender Reis? Nein, er ist gar kein echter Reis, sondern eine Wassergraspflanze – das ehemalige Hauptnahrungsmittel nordamerikanischer Indianer. Die grünen, länglichen Körner, die erst nach der Trocknung eine schwärzliche Farbe erhalten, schmecken nussig. Sie enthalten wenig Fett und viel hochwertiges Eiweiß. Seit den 50er Jahren wird Wildreis kommerziell angebaut und genauso mit Dünger und Pestiziden behandelt wie andere Getreidearten.

Ist Müsli wirklich so gesund? Nicht unbedingt. So vielfältig die Zutaten, so unterschiedlich ist auch der Gehalt an hochwertigen Nährstoffen. Verdauungsfördernd ist vor allem ein Müsli aus vollem Korn mit ungeschwefelten Trockenfrüchten, frischem Obst, unbehandelten Nüssen und Milch oder Joghurt – ohne Zucker. Eine solche Mischung liefert viele Nährstoffe, die der Mensch täglich benötigt. Vorsicht bei Knusper-Müslis! Sie haben oft einen hohen Zuckergehalt.

>> Fazit

Brot: Weizen ist das beste Getreide – für lockere, leichte, elastische Brote. Weizenteig wird mit Hefe gelockert. Roggen dagegen wird traditionell mit Sauerteig gelockert, der die Stärken aufschließt und die Bildung von Milch- und Essigsäuren ermöglicht. Am bekömmlichsten ist Roggenbrot, wenn es mit echtem Sauerteig gebacken wird, ein langwieriger Prozess, den viele Bäcker mit chemischen Hilfsstoffen abzukürzen suchen. Fragen Sie, wenn Sie nicht auf die Zusätze moderner Bäcker stehen, beharrlich nach „dreistufig geführtem Natursauerteigbrot".

Nudeln: Nudeln machen dick, wenn man ständig zu viel davon isst und dazu noch Sport vermeidet oder wenn man sie reichlich mit fetten Saucen übergießt. In einer Tomatensauce hat Sahne nichts zu suchen!

Reis: Basmati ist der delikateste Langkornreis, er wächst am Fuße des Himalaya. Parboiled-Reis kommt meist aus den USA, schmeckt weniger gut, ist aber besonders nährstoffreich. Minutenreis hat außer Kohlenhydraten so gut wie nichts zu bieten. Rundkornreis gart langsam, klebt stärker und eignet sich daher für Risottos und Milchreis.

Müsli: Fertige Mischungen enthalten meist Zucker und schweflige Säure. Sie sollten sich Ihr Müsli lieber selbst zusammenstellen.

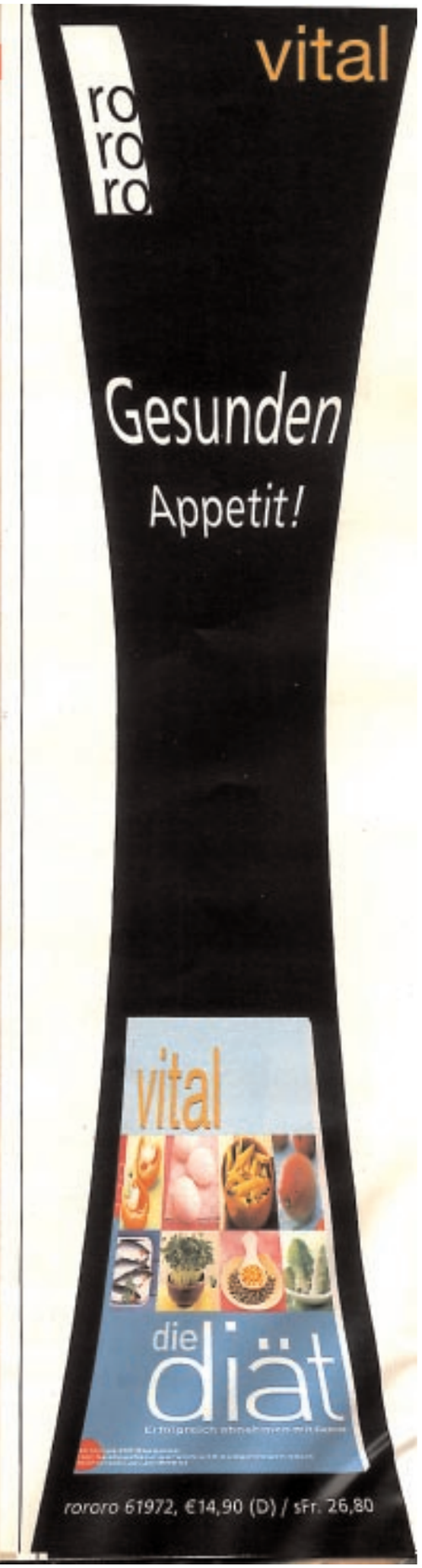



FOTO: IMAGE/IFA; BILDERTEAM