

# Gut Brot will Weile haben

Slow-Baking-Bewegung: Zwei Bäckereien in Sachsen gehen das Backen bewusst langsam an – zum Vorteil für ihre Kunden, den guten Geschmack und die Gesundheit

VON UWE KUHR

Wenn etwas gut wird, das länger währt, dann trifft es aufs Backen zu. Ein Teig – gleich ob für Brot, Brötchen oder Kuchen – braucht seine Zeit, um ohne Zusatzstoffe seine natürlichen Aromen und Eigenschaften zu entfalten. Dafür hat sich die Bewegung Slow Baking (langsames Backen) gegründet. Im Freistaat gibt es zwei Vertreter, die der Tradition eine Chance geben. Einer davon wirkt mitten in Sachsen.

„Man muss schon ein bisschen verrückt sein“, sinniert Monika Seidel selbstironisch in der Klosterbäckerei in Großsteinbach, einem Ortsteil von Mochau bei Döbeln. Die Bäckerfamilie in der vierten Generation, die ihre Wurzeln in Mittweida hat, krempelt seit sechs Monaten ihr Berufsleben komplett um. „Es musste noch etwas geben hinter all den Fertigbackmischungen mit Triebmitteln, künstlichen Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen, chemischen Rieselhilfen“, sagt die Bäckersfrau heute. Sie und ihr Mann entschlossen sich in der Zeit von Lebensmittelskandalen, mit ihrer Backweise wieder zur Natur zurückzukehren. Seit November arbeiten sie fast ohne Lebensmittelchemie und stimmen das Hohelied des alten Handwerks an. „Bald ist ganz Schluss mit all den Zusätzen“, kündigt Meister Bernd Seidel an.

Mit ihrer Bäckerei sind sie im Slow-Baking-Verein. In Nossen, Leisnig und Wurzen haben sie Läden, ihre neun Verkaufswagen kommen



Dem Backen im Wahrzeichen der Schecke huldigen Monika Seidel und Bäcker Günter Möbius in Mochau bei Döbeln.

–FOTOS: WOLFGANG SCHMIDT (2)

Verein nach der Art der Großväter. Sie unterwerfen sich dabei einem strengen Reglement – und die ersten 50 deutschen Betriebe auch den strengen Qualitätsnormen.

Über 95 Prozent der Backwaren

sance – und mit ihnen die gute Butter. Für Monika Seidel ist „Ellis Apfelkuchen“ der Hit. „Da schwärmen die Leute besonders, dass unsere Kuchen an die Kindheit erinnern.“

Bei Slow Baking kommen auch Rohstoffe wie einst zum Einsatz. Die Seidels beziehen ihre Mehle aus der kleinen Mühle Polkenberg bei Leisnig. Sie ist selbst ein Relikt und eine der letzten Mühlen zwischen Döbeln und Grimma. Das zu vermahlende Getreide stammt nur von regionalen Bauern.

Die Teige reifen über Stunden und nicht wie bisher in Minuten. So entfalten sie ihre natürlichen Aromen, werden Struktur und Kruste „voreingestellt“. Mancher Brotteig nimmt sich dafür eine ganze Nacht Zeit, was die Branche gern mit dem Reifeprozess von Wein im Fass vergleicht. Backmassen dieser Art sind wieder empfindlich, weil sie eben kein chemisches Korsett mehr stützt. Meister

Seidel bleibt trotz größerer Mühe dabei: „Wir sind für das Reinheitsgebot. Teig ist etwas Lebendiges.“ Zudem sei alles bekömmlicher.

Ingo Rasche, der Chef von Slow Baking, sitzt in Oldenburg. Der dort

ansässige Verein lehne sich bewusst an die internationale Slow-Food-Bewegung an, sagt er, die sich für ein genußvolles, bewusstes und regionales Essen einsetzt. „Backen mit Zeit für Geschmack“ ist das Motto der „Bum-

mel-Bäcker“, die ihr Wissen gern weitergeben.

„Viele Bäcker benötigen wieder Hilfe beim Backen“, resümiert Rasche. In der Zukunft vertraute man allzu gern auf die Backmittelindustrie. So sei echtes Handwerk heute nicht mehr selbstverständlich. „Der Verein will wachsen“, so Rasche. Er stoße aber auf eine „extreme Gegenwehr der Industrie“. Die Slow-Baking-Methode schwappt dafür ins Ausland über – so nach England, Japan, in die USA und nach Malta.

Den Verein, dessen Wappentier nicht von ungefähr die Schnecke ist, begleitet das Institut für Getreideverarbeitung (IGV) in Potsdam-Rehbrücke als Zertifizierungsstelle. Wer mit hoher Qualität werben will, muss sich regelmäßig in den Backtrog schauen lassen, sagt Olaf Bauermann. Er ist der Backexperte am IGV. „Es gibt tolle Langsam-Backprodukte“, meint er. „Man kann eigentlich nicht gegen Slow Baking sein.“ Er versteht es als Qualitätsoffensive der Bäcker.

Das Siegel gibt es bei sehr gutem Abschneiden in Betriebs- und Sensorikprüfungen in zwei Stufen: für einzelne Erzeugnisse oder den ganzen Betrieb. Ersteres gilt nur für ein Jahr, das Unternehmensprädikat für drei Jahre, sagt Bauermann, der bereits in Luxemburg eine Bäckerei unter die Lupe genommen hat. „Da bleiben wir sogar über Nacht, gerade im dicksten Backstress.“ Die Prüfung ist zudem nicht billig. Monika und Bernd Seidel sind sich aber einig: „Wir ziehen das jetzt 100-prozentig durch.“ Sie wollen alles. Sie wären die zweite ostdeutsche Bäckerei, die sich als ganzer Betrieb zur Schnecke bekennt.

„Man kann eigentlich nicht gegen Slow Baking sein.“

OLAF BAUERMANN, INSTITUT FÜR GETREIDEVERARBEITUNG, POTSDAM-REHBRÜCKE

auch in ein Dutzend Orte Mittelsachsens – bis Siebenlehn, Freiberg-Kleinwaltersdorf, Reinsberg, Frankenberg und Oederan.

Etwa 375 Bäcker in Deutschland, Österreich, Belgien, Luxemburg, Frankreich und Italien backen im

bei den Seidels sind bereits wieder „authentisch“, das betrifft Brote und Brötchen sowie Kuchen und Gebäckstücke. Das Bäckereipaar hatte zuerst seine 35 Angestellten für das „Bummel-Backen“ zu gewinnen. Alte Kuchenrezepte erleben eine Renais-



Mike Volkmar mit Rosinenschnecken. Der Pudding ist hausgemacht.

## STICHWORT

### Slow Baking

Der Verein Slow Baking – Backen mit Zeit für Geschmack versteht sich als Klub der Qualitätsbäcker. 2003 hat er sich gegründet, seit 2005 werden Produkte und Betriebe zertifiziert. Sein Zeichen ist eine Schnecke. Grundlagen der Qualitätsoffensive im Bäckerhandwerk sind:

- die Rückbesinnung auf eine traditionelle Backkultur,
- eine lange Reifezeit der Teige zur

vollen Entfaltung des Aromas,

■ der konsequente Verzicht auf industrielle Fertigmischungen und Tiefkühlprodukte,

■ hochwertige natürliche Rohstoffe.

■ Ähnlich einem Reinheitsgebot soll nichts anderes als Mehl, Wasser, Sauerteig, Hefe und Salz in ein Brot. In Kuchen kommen gute Butter, frische Eier, Zucker und Mehl. [www.slowbaking.de](http://www.slowbaking.de)

## PROBIERT

### Mit Würze

VON JÜRGEN MATHÄSS

Im manchen Familien geht es ein bisschen durcheinander zu. Erst Genuntersuchungen bringen zu Tage, wer wessen Sprössling ist. Die italienische Rebsorte mit dem eher unglücklichen Namen Primitivo hatte Glück. Bei ihr fanden Genforscher heraus, dass ein ausgewandeter Nachfahre Berühmtheit erlangte. Die erfolgreiche kalifornische Rebsorte

Zinfandel ist genetisch nichts anderes als das hässliche Entlein Primitivo, das im heißen Apulien auf 17.000 Hektar sein Leben fristet. Seitdem erlebt die alte, rote Sorte eine Renaissance. Der Kellereireise Farnese, in den Abruzzen beheimatet, hat den Schatz des Südens natürlich auch entdeckt. Bei ihm hat die Berliner Weinhändlerin Sabine Grote eine eigene Abfüllung für ihre Serie „Sabinata“ machen lassen und ihn „natale“ genannt. Der tiefdunkle, saftig-fleischige Primitivo mit viel Würze aus dem Jahrgang 2006 zeigt, warum das Entlein durch vernünftige Erträge und moderne Kellertechnik rasch zum Schwan werden konnte. Der Wein passt ausgezeichnet zu kräftigen Braten und Wild. Preis: 6,35 Euro.

[www.la-vendemmia.de](http://www.la-vendemmia.de)



# Abschied von der klassischen Frischmilch

Länger haltbar gemachte Milch macht sich zunehmend in Kühlregalen breit – Daran stoßen sich Verbraucherschützer

Milch ist nicht gleich Milch: In den Kühlregalen der Supermärkte liegen immer häufiger Milchpackungen, die bis zu drei Wochen haltbar sind. Auch sie werden als Frischmilch verkauft. Diese ESL-Milch unterscheidet sich jedoch von herkömmlicher Frischmilch.

VON JOSEPHIN HARTMANN

Die Molkereien werben meist mit Aufdrucken wie „länger frisch“, „maxifrisch“ oder „länger haltbar“ auf den Milchkartons. Der korrekte Begriff findet sich jedoch kaum auf einer Packung: Extended-Shelf-Life-Milch (ESL) lautet der Name für ein Milchprodukt, das die herkömmliche Frischmilch zunehmend aus den Kühlregalen der Lebensmittelketten verdrängt. ESL-Milch ist mit rund drei Wochen dreimal so lange haltbar wie frische Milch. Bis August 2007 mussten die Hersteller ESL-Milch mit dem Hinweis „hoherhitze“ deklarieren. Seit dem Wegfall der Kennzeichnungspflicht darf sie als pasteurisierte Milch verkauft werden. Daran stoßen sich vor allem die Verbraucherschützer. Denn ESL-Milch ist nach Einschätzung der Verbraucherzentrale Bundesverband zwischen Milch (pasteurisiert) und H-Milch (ultra-hoherhitze) einzuordnen. Das müsse auch auf den Packungen zum Ausdruck kommen, heißt es.

Klassische Frischmilch wird bei 75 Grad Celsius erhitzt. Zur Herstellung von ESL-Milch gibt es zwei Verfahren, die sich nach Art und Dauer der Wärmezufuhr im Herstellungs-

prozess unterscheiden. Beim ersten Verfahren wird die Milch zuerst leicht vorgewärmt und dann durch die Dampfinjektion auf 127 Grad erhitzt. Diese Temperatur wird ein bis zwei Sekunden gehalten. Danach wird die Milch in ein Gefäß geleitet, wo sie abkühlt und der Wasserdampf zurückgewonnen wird. Anschließend wird die Milch abgefüllt.

Beim zweiten Verfahren ergänzt die Mikrofiltration die Pasteurisierung. Dabei wird zuerst die Milch entrahmt. Die Magermilch wird bei niedrigem Druck durch Filter gepresst. Dabei werden Keime und Sporen abgetrennt. Der Rahm wird separat hoherhitze. Dann werden Rahm und Magermilch wieder zusammengefügt. Anschließend wird pasteurisiert – also bis zu 30 Sekunden auf 72 bis 74 Grad erhitzt – und abgefüllt.

„Die Milch wird dadurch aber nicht stärker belastet“, erklärt Udo Pollmer, Lebensmittelchemiker und Mitbegründer des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften.

Verbraucher sollten sich aber von der Haltbarkeit nicht leiten lassen, da jede geöffnete Packung, egal welcher Sorte, gekühlt nur bis zu drei Tage



Ungeöffnet bis zu einer Woche haltbar: Klassische Frischmilch.

–FOTO: VOLKER HARTMANN/DDP

haltbar ist. Hinzu kommt: Milch verändert bei einer längeren Lagerung generell ihren Nährwert. „Der springende Punkt ist, dass enthaltene Spurenelemente bei einer längeren Aufbewahrung verloren gehen“, erklärt Pollmer. Die Vitamine des weißen Nass' seien sehr lichtempfindlich und

zersetzten sich Schritt für Schritt, so der Experte. „Der Mensch sollte die Milch aber nicht wegen ihrer Vitamine, sondern wegen des Eiweiß' konsumieren. Egal welche Milch man trinkt, sie hat auf unseren Vitaminstatus keinen Einfluss“, erklärt Pollmer.

Für diejenigen, die sich zwischen den beiden Frischmilchsorten nicht entscheiden können, gibt Bettina Wegener, Projektkoordinatorin der Informationsplattform „Sachsen-genießen-Milch“, noch einen Tipp: „Trotz längerer Haltbarkeit weist die ESL-Milch im Gegensatz zur H-Milch keinen Kochgeschmack auf. Geschmacklich und ernährungsphysiologisch entspricht diese Milchsorte eher der pasteurisierten Milch.“

Die Verbraucherschützer befürchten allerdings, dass die weniger verarbeitete klassische Frischmilch zum Auslaufmodell werden könnte. Die Kunden hätten dann künftig keine Wahlmöglichkeit mehr. Es sei nicht auszuschließen, dass einige Verbraucher die Vorteile der längeren Haltbarkeit zu schätzen wissen. „Ich will aber als Verbraucher die Wahlfreiheit haben, mich für frische oder für haltbar gemachte Milch zu entscheiden“, heißt es bei der Verbraucherzentrale Bundesverband. Hier fordert man nach wie vor eine eindeutige Kennzeichnung. Erst vor Wochen hatte die Milchindustrie eine Selbstverpflichtung abgegeben. Sie sieht vor, dass die klassische Frischmilch den Zusatz „traditionell hergestellt“ bekommt, während ESL-Milch als „länger haltbar“ Frischmilch gekennzeichnet wird. Nach Ansicht der Verbraucherschützer schafft das allerdings keine Klarheit an der Kühltheke. (mit ap)

## BUCHTIPPS

### Rouladen, Soleier und Rote Grütze

Ob Rinderroulade, Maischolle mit Nordseekrabben, Maischolle mit Nordseekrabben, Hühnerfrickasse, Sauerbraten oder Rote Grütze – an traditionellen deutschen Gerichten kommt kein Koch vorbei. Denn das, was man aus der Kindheit kennt, vergisst man nicht. Dabei ist die deutsche Küche abwechslungsreich – jede Region hat ihre eigenen Zubereitungsarten. In dem Buch „Die Lieblingsgerichte der Deutschen“ sind die vermeintlich beliebtesten Rezepte der Deutschen versammelt. Jedes Gericht hat hier eine Doppelseite bekommen und ist entsprechend abgebildet.



Viele altbekannte Rezepte finden sich auch in dem Band „Deutsche Küche – Unwiderstehliche Rezeptideen mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen“. Das Angebot auf den 240 Seiten reicht hier von Grünem Aal über Soleier bis zum Zwiebelkuchen mit Kümmel.

„Die Lieblingsgerichte der Deutschen“, Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, 192 Seiten, Preis: 9,95 Euro. „Deutsche Küche“, Parragon Books, 240 Seiten, Preis: 4,99 Euro. Beide Bücher sind in den Geschäftsstellen der „Freien Presse“ erhältlich. (jdf)

„Die Lieblingsgerichte der Deutschen“, Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, 192 Seiten, Preis: 9,95 Euro. „Deutsche Küche“, Parragon Books, 240 Seiten, Preis: 4,99 Euro. Beide Bücher sind in den Geschäftsstellen der „Freien Presse“ erhältlich. (jdf)