Natürliches Backen

aus der Sicht des Hobbybäckers

Dr. med. Björn Hollensteiner
Rietberg

05.04. – 06.04.2017

1. Vorstellung
2. Aktuelle Situation des deutschen Brotmarktes
3. Was ist natürliches Backen?
4. Warum natürlich backen?
5. Mein Wunsch

Vorstellung

- Dr. Björn Hollensteiner
- 42 Jahre, verheiratet, 3 Kinder
- Hausarzt in eigener Praxis im südlichen Münsterland
- „Eigen-Brötler“ seit 2010
- Autor des Blogs „der brotdoc“ sowie Co-Autor des Brotbackbuchs Nr. 2

Mein Weg zur „Eigen-Brötlerei“

- Schon im Studium 1995-2001 gelegentlich Versuche, selbst Brot zu backen. Schlechte Rezepte – keine Kenntnis –> Fehlschläge
- Sommer 2010 Reise in die Bretagne: Französisches Baguette
- Herbst 2010 Kauf von Baguette bei verschiedenen örtlichen Bäckern -> Enttäuschung
- *„Warum schmeckt das nicht so wie in Frankreich?“*
- Suche nach Bäckern / Bäckereien im Internet führt überraschenderweise stattdessen in die Hobbybäckerszene
- Brotbackforum, „Plötzblog“ und „Ketex – der Hobbybrotbäcker“

Was lernte ich dort über französisches Baguette?

- Klassisches Baguette wird nur aus *natürlichen Grundzutaten*, nämlich hellem Brotmehl, Wasser, Salz und Hefe hergestellt.
- Der vorzügliche Geschmack gegenüber den deutschen Pendants entsteht durch:
  1. Hohe Qualität der Zutaten (T 65 Mehl, langes Thema…)
  2. Verwendung von sehr geringen Hefemengen
  3. Verwendung von Vorteigen (Poolish)
  4. Hohe Teigausbeute, zumeist über 172
  5. Lange Reifezeiten in der Stockgare, oder gar lange kalte Stockgare von 24-48 Stunden
  6. Vorsichtige Aufarbeitung von Hand, grobe wilde Krumenporung

Was lernte ich dort über französische Baguettes?

- **Es wurde mir klar, dass…**
  1. **Es offenbar einen Unterschied in der Herstellung von Baguettes in Deutschland und Frankreich gibt**
  2. **Ein besonderer zeitlicher Aufwand in der Herstellung erforderlich ist**
  3. **Dieser Aufwand in Deutschland anscheinend nicht getrieben wird**
  4. **Dass der Qualitätsanspruch an ein wohlschmeckendes Weißbrot in Frankreich über alle vermeintlichen ökonomischen Zwänge gestellt wird (Brotgesetz)**
  5. ***Ich wohl oder übel selbst Hand anlegen muss, wenn meine Familie und ich weiter die vorzüglichen französischen Baguettes essen möchten***

16. Dezember 2010 erstes selbstgebackenes Baguette
© http://brotdoc.com

- Optisch: „geht so..“
- Geschmacklich: „aha!!“
- Damit war das Interesse geweckt, das Feuer entzündet
- Im Laufe des Jahres 2011 viele Rezepte nachgebacken, aber vor allem Buchlektüre der damals verfügbaren Bücher über traditionelles / natürliches Backen
- Meist englischsprachig (!); Deutschland: „Schnelles Brot“ usw.
- Zunehmende Begeisterung für die Materie, zunehmender Backerfolg
- Erste eigene Rezepte
- Dezember 2011 Blog „der brotdoc“

Schweizer Bürli

„Was lange währt wird endlich gut" – diesen abgedroschenen Spruch muß ich nun doch einmal bemühen, wenn es um das von Schelli und Monika Drax schon lange angekündigte und in meinem Fall auch vor etwas weniger als einem Jahr in einer „Vorversion" schon getesteten Ruchmehl.

Die Bürli, die ich damals damit gebacken habe, sind noch immer Gegenstand von Schwärmereien meines Vaters, der seinerzeit eine Ladung mit nach Hause bekam. Zum Ruchmehl selbst verliere ich nicht viele Worte – lest selbst bei Schelli nach, der sich viel Müh(l)e mit der Beschreibung und Beschaffung gegeben hat 🙂 . Es deckt sich auch mit meiner Erfahrung, daß klassische und als Schweizer Nationalgut zu betrachtende Brote aus Ruchmehl wie das Valle-Maggia-Brot mit den deutschen Pendants nur unter Schwierigkeiten nachzubacken sind. Den Mehlen fehlt einfach die Kleberstärke, die für sowas nötig ist, insbesondere wenn hierzulande ein Nachmehl (Typ 1600) als Ruchmehl verkauft wird.

BLOGGER FÜR BACKEN MIT ZEIT UND GESCHMACK!

Aktuelle Beiträge

- Butterstuten
- Schweizer Bürli
- Mini-Holzofenbackkurs
- Mascarponesemmeln
- Herstellung: Rosinen-Hefewasser

Brot-Suche

Translate Brotdoc!

Sprache auswählen

Lesenswerte Blogs

Plötzblog

- Alm-Rezepte: Bâtard
- Alm-Rezepte: Kartoffel-Walnuss-Brot

The Art Of Baking – Dietmar Kappl

- Meisterkruste

Schelli Kocht

- Kurze Fastenpause: Dinkel-Zimtkugeln

Grain De Sel

- Gedächtnisforschung: Sellerierisotto mit Rettich und Sojasauce

- Frühjahr und Sommer 2014 Arbeit am Brotbackbuch Nr. 2 gemeinsam mit Lutz Geißler, Deutschlands bekanntestem Brot-Blogger
- Oktober 2014 Backkurs in Frankreich (Moulins Bourgeois, Verdelot)
- März 2015 Erscheinen des Brotbackbuchs Nr. 2
- Juni 2015 Backkurs mit „Meisterbäckern“ in Meran
- Seit September 2016 Kursleiter Backkurs für Amateure in Münster gemeinsam mit Lutz Geißler
- Februar 2017 Backseminar Akademie Deutsches Bäckerhandwerk in Weinheim
- Ausblick: Mai 2017 einwöchiges Backseminar mit Dietmar Kappl, österreichischer Meisterbäcker

„der brotdoc“ 2016

- Durchschnittlich 30.000 Besucher im Monat
- Aus aller Welt (Europa, USA, Asien)
- Durchschnittlich 2.700 Seitenbesuche pro Tag
- 331 Brotrezepte und andere Blogartikel (Reiseberichte, Videos und Bildanleitungen)
- 1069 email-Follower des Blogs
- Facebook-Seite „der brotdoc“: 5135 Follower

- Erscheinungsdatum: 27. März 2015
- Autoren Lutz Geißler und Björn Hollensteiner
- 25 Rezepte in jeweils 4 verschiedenen Varianten
- 815 Fotos
- Bislang 19.800 mal gekauft worden
- Silbermedaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands 2015

copyright http://brotdoc.com

Aktuelle Situation des deutschen Brotmarktes

- Immer mehr Supermärkte und Back-Shops drängen mit industriell vorproduzierter Ware in den Markt
- Diese Ware ist alles andere als „natürlich gebacken“
- Bäckereien versuchen leider, es im großen Stil den Supermärkten und Backshops gleich zu tun und verwenden ebenso vorproduzierte Ware oder Vormischungen
- Rationalisierungszwänge führen zu immer größeren Konzentrationen auf dem Markt / Großbäckereibetrieben mit teils über 100 Filialen

Aktuelle Situation des deutschen Brotmarktes

- Viele Kunden werden durch die gegenseitigen Versuche der Protagonisten, sich durch möglichst kundennahe Präsenz und Ausweitung des Sortiments zu überbieten, immer bequemer
- Eine morbide Spirale ist in Gang gesetzt mit ungewissem Ausgang
- Die nach bisherigem Anschein nicht positiv für das handwerkliche Backen enden wird
- Immer mehr kleine handwerkliche Bäckereien müssen schließen
- Erleben wir das Ende des Bäckers um die Ecke, der mit seinem Ruf dafür gerade steht, was er tagtäglich verkauft?

Aktuelle Situation des deutschen Brotmarktes

- Kunden stellen vermehrt fest:
  1. Es macht keinen großen Unterschied mehr in der Qualität, ob ich im Backshop kaufe oder in der Handwerksbäckerei
  2. Ich finde eh niemanden in der Filiale, der sich für die Qualität des Brotes verantwortlich fühlt / kompetenter Ansprechpartner wäre
  3. Es schmeckt nicht mehr so „wie früher“
  4. Ich vertrage mein Brot immer schlechter
  5. Brot hat einen immer schlechteren Ruf

Was wollen wir Kunden?

- **Brot soll….**
  1. Appetitlich aussehen
  2. Ohne größeren Aufwand und möglichst den ganzen Tag über verfügbar sein
  3. In großer Vielfalt vorhanden sein
  4. Sättigen
  5. Gut schmecken, auch noch nach 3-5 Tagen
  6. Lange frisch halten
  7. Nicht krank machen / Gesund sein

Was bekommen wir davon?

- **Brot soll….**
  1. Appetitlich aussehen √
  2. Ohne größeren Aufwand und möglichst den ganzen Tag über verfügbar sein √
  3. In großer Vielfalt vorhanden sein √
  4. Sättigen √
  5. Gut schmecken, auch noch nach 3-5 Tagen ??
  6. Lange frisch halten ??
  7. Nicht krank machen / Gesund sein ??

Warum fangen so viele Menschen wieder an, ihr Brot selbst zu backen?

- Sie möchten etwas wiederhaben, was sie heute nicht mehr kaufen können: sauberes, bekömmliches Brot
- Sie haben gesundheitliche Probleme und benötigen Brot, das bestimmte Zusätze und Bestandteile nicht enthält
- Es ist gerade „in“, sich kritisch mit Grundnahrungsmitteln auseinanderzusetzen (Ernährung als Ersatzreligion) -> „Mißtrauen“
- Sie stellen fest, dass Brotbacken ein zwar komplexes aber sehr erfüllendes kreatives Hobby ist
- Das einen perfekten Ausgleich für jeglichen Stress darstellt

Was ist natürliches Brotbacken?

- Backen von Brot lediglich aus den Grundzutaten Mehl, Schrot, Korn, Wasser und Salz mit Hilfe von Hefe oder Sauerteig
- Möglichst mit biologisch hergestellten Getreiden oder Urgetreiden
- und allenfalls natürlich herzustellenden Zusätzen wie Fett, Zucker, Honig, Saaten und Malzen
- unter Weglassung jeglicher technischer Hilfsstoffe wie technischer Enzyme, Emulgatoren und anderer Zaubertricks. Also: **ohne Backmittel**
- Wichtigste Zutat: ZEIT!!

Zutat Zeit

- Verwendung von Vorteigen (Poolish, Biga, fester und flüssiger Sauerteig)
- Verwendung nur geringer Mengen von Backhefe oder Weglassen jeglicher Backhefe im Hauptteig
- Lange Teigruhezeiten (!) -> Zulassen von langsamen Reifeprozessen

- Woher kennen wir den Vorteil langer Reifung noch?
  - Gutem Wein, Sekt…
  - Gutem Käse…
  - Guter Wurst…

Was passiert während der langsamen Reifung?

- Mikroorganismen beginnen, die Mehlstärke und das Wasser zu verstoffwechseln
- Dabei entstehen Stoffwechselprodukte wie Alkohol, Kohlendioxid (alkoholische Gärung)
- Aber auch Nebenprodukte wie Milchsäure, Essigsäure, Ester und viele andere Stoffe, die dem Teig Geschmack verleihen.
- Gleichzeitig werden im Teig auch Stoffe abgebaut, die die Bekömmlichkeit von Brot beeinträchtigen (Phytin, FODMAP)
- UND ZWAR UMSO MEHR, JE LÄNGER DER TEIG REIFT!

Ergebnis

- Brot und Brötchen die…
  1. Wieder so wie früher schmecken
  2. „Sauber“ sind
  3. Gut / besser frisch halten
  4. Auch nach Tagen noch gut oder gar besser schmecken
  5. Besser verträglich sind

Warum natürlich Brot backen?

- Geschmackliche Gründe
- Natürliche Frischhaltung
- Gesundheitliche Gründe
- Bewahrung traditioneller Werte

- Selbstachtung als Handwerksmeister
- Geschäftliche Gründe

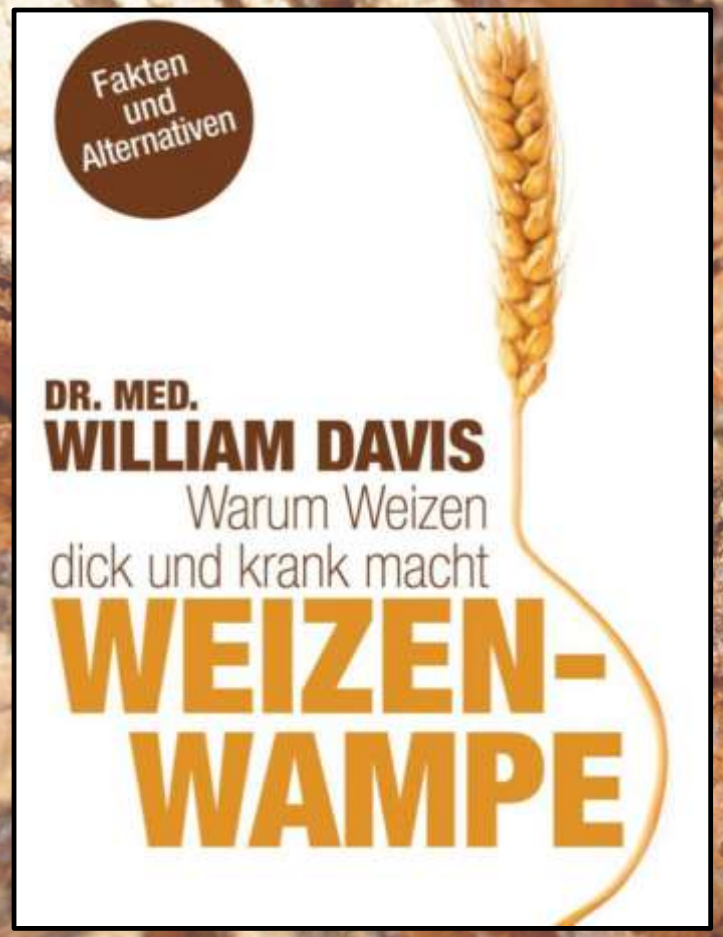
Geschmackliche Gründe

- Lange gereiftes Brot schmeckt anders, faszinierend
- Der fermentierte Geschmack der Krume bleibt im Gedächtnis – so wie der Geschmack eines guten Weins oder eines guten Käses
- Macht „süchtig“ – hat man einmal davon gekostet, schmeckt kurz gereiftes Brot fade und uninteressant
- Brot das nicht nur sättigt, sondern genossen werden kann

Natürliche Frischhaltung

- Vor allem durch Vorteigführungen, insbesondere durch Sauerteig! Fermentation als Mittel des „haltbar-machens“
- Säure hemmt Mikroorganismen, die das Brot verderben
- Durch höhere Teigausbeuten (handwerkliche Aufarbeitung)
- Selbsterfahrung: selbst gebackenes Brot bleibt hervorragend frisch, Brötchen werden nicht nach wenigen Stunden schon trocken, schmecken auch am nächsten und übernächsten Tag noch gut.

Gesundheitliche Gründe



Problem: Verdauungsbeschwerden

- In der Hausarztpraxis gehören allgemeine Bauch- und Verdauungsbeschwerden zu den 20 häufigsten Beratungsanlässen
- Hauptsymptom: *Schmerzen, Krämpfe, Blähungen / aufgebläht fühlen, Durchfall*
- Ursachensuche ist vergleichsweise aufwendig
- Körperliche Untersuchung, Ultraschall, Laboruntersuchungen, Allergie- und Unverträglichkeitstestungen, Spiegelungen von Magen und Darm, Computertomographie usw.
- Mehrere Fachärzte involviert: Hausarzt, Radiologe, Magen-Darm-Spezialist, ggf. Allergologe… KOSTEN!

Gründe für brotbedingte Verdauungsbeschwerden

- Getreide enthält „von Natur aus“ Stoffe, die den Verdauungstrakt beeinträchtigen (können):
  1. Gluten
  2. ATI (Amylase-Trypsin-Inhibitoren)
  3. FODMAP (Fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie –polyole) = Einfachzuckerstoffe
  4. Phytin

Erkrankungen

- Zöliakie
  - Absolute Glutenunverträglichkeit
- „Glutensensitivität“ / „Weizenallergie“
  - Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI)
  - Echte Allergie
- „Reizdarmsyndrom“
  - Einfachzuckerstoffe (FODMAP)
  - Einige andere Erklärungsansätze (Darmbeweglichkeitsstörungen, Fehlbesiedlungen)

Gesundheitliche Gründe

Zöliakie

- Gluten-Aufnahme löst schwere Entzündungen der Darmschleimhaut aus
- Folge: schwere Durchfälle, Bauchschmerzen, Blähungen und bei längerer Dauer Mangelernährung (durch Unfähigkeit des Darms zur Nährstoffaufnahme)
- Einfach zu diagnostizieren
- Einzige Therapie: vollständiger Verzicht auf jegliches Gluten -> Herausforderung beim Einkauf / Kochen
- ABER: DAS HABEN DIE WENIGSTEN!!

Generelle Schädlichkeit von Gluten?

- Gluten gilt landläufig als Hauptschuldiger an vielen Beschwerden
- Es werden lustig alle unterschiedlichen Erkrankungen und Symptome durcheinander geworfen
- Eine regelrechte Hysterie scheint im Gange
- So dass auch Menschen, die gar kein Problem mit Gluten haben, es beginnen zu vermeiden
- Kaufen entsprechende Produkte und meinen, gesünder zu leben

Gesundheitliche Gründe

22 Zutaten!!

Gesundheitliche Gründe

ATI (Amylase-Trypsin-Inhibitoren)

- Natürlich im Getreide vorkommende Eiweiße die der Abwehr von Fraßfeinden (Insekten, Säugetieren (Mensch ?)) dienen
- Unterschiedliche Konzentrationen in Getreiden. In manchen Sorten sehr viel (Hochleistungs-Weizensorten), in manchen fast gar nicht (Einkorn, andere Urgetreide)
- Lösen Beschwerden ähnlich der Zöliakie aus, nämlich Entzündungen der Darmschleimhaut mit Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfällen
- Vermeidung von ATI ist ähnlich wie bei Zöliakie der einzige Weg
- Brot aus Urgetreiden, traditionell hergestellt

Gesundheitliche Gründe

FODMAP (Fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie –polyole)

- „Einfach-Zuckerstoffe“ wie Sorbit, Fruktose und Laktose die im Darm schlecht resorbierbar sind und im Dickdarm von Bakterien vergärt werden -> Blähungen, Bauchschmerzen
- Gelten inzwischen als Auslöser des „Reizdarmsyndroms“
- Eigentlich heißt „FODMAP-arme Diät“ = brotarme Diät
- 2016: Studie Uni Hohenheim zu FODMAPs

Ärztehaus
DÜLMED
Münsterstraße 45 | 48249 Dülmen
Telefon: 0 25 94 - 78 21 8-0
Telefax: 0 25 94 - 78 21 8-99

Dr. Eva Maria Göllenann
| Innere Medizin,
hausärztliche Versorgung

Rafael Schulte-Vorwick
| Allgemeinmedizin, Chirurgie,
hausärztliche Geriatrie, Palliativmedizin

Claudia Maria Richter
| Innere Medizin, Rheumatologie

Hartwig Schröder
| Innere Medizin, Gastroenterologie

Ärztehaus DÜLMED | Münsterstraße 45 | 48249 Dülmen

Gemeinschaftspraxis
Dres. med. Bahar u. Hollensteiner
FÄ für Allgemeinmedizin / Homöopathie
Holtwickerstr. 67

45721 Haltern am See

Herr [redacted], geboren am 28.12.1948
wohnhaft in 45721 Haltern am See, Friedrich-Ebert-Wall 34

Dülmen, 14.11.16 HS/cm

Sehr geehrte Kollegen,

ich berichte Ihnen über die H2-Atemtestdiagnostik Ihres o.g. Patienten.

DIAGNOSEN:
1. Laktoseintoleranz
2. kein Nachweis einer Fruktosemalassimilation
3. kein Nachweis einer Sorbitmalabsorption
4. V.a. lymphozytäre Colitis

ANAMNESE:
Wir hatten bei dem Patienten zunächst die endoskopische Diagnostik durchgeführt, die den Verdacht auf das Vorliegen einer lymphozytären Colitis erbracht hatte. Die daraufhin durchgeführte Budesonidtherapie hatte zwar zu einem etwas festeren Stuhlgang geführt, jedoch zu einer Wassereinlagerung und einem starken Hungergefühl gefühlt. Der Patient nimmt schon seit längerem Lacto stopp ohne spürbaren Effekt ein.

H2-Atemtest mit Laktose vom 28.09.2016: Innerhalb des 120-minütigen Messzeitraumes kommt es 60 min nach oraler Einnahme der Laktose-Testlösung zu einer signifikant erhöhten H2-Exhalation. Pat. gibt "Bauchgrummeln" an und entwickelt Durchfall.
Beurteilung:
Nachweis einer Laktoseintoleranz

H2-Atemtest mit Fruktose vom 19.10.2016: Innerhalb des 120-minütigen Messzeitraumes kommt es nach oraler Einnahme der Fruktose-Testlösung zu keiner signifikanten Erhöhung der H2-Exhalation. Pat. gibt nach 1/2 Std. leichte Bauchschmerzen an.
Beurteilung:
kein Nachweis einer Fruktosemalassimilation

Bankverbindung
| VR-Bank Westmünsterland eG
Kto-Nr. 510 9969 900
BLZ 426 613 87
IBAN: DE59 4266 1387 5009 9969 00
BIC: GENODEM1BGB

[redacted]

H2-Atemtest mit Sorbit vom 09.11.2016: Innerhalb des 120-minütigen Messzeitraumes kommt es nach oraler Einnahme der Sorbit-Testlösung zu keinem signifikanten Anstieg der H2-Exhalation. Pat. gibt Aufstoßen und Blähbauch an.
Beurteilung:
kein Nachweis einer Sorbitmalabsorption

ZUSAMMENFASSENDE BEURTEILUNG:
Wir führten bei dem Patienten die oben im einzelnen beschriebenen H2-Atemtests durch, die einen pathologischen Befund für Laktose, einen grenzwertigen Befund für Sorbit und einen nicht pathologischen Befund für Fruktose erbrachten. Es empfiehlt sich in jedem Falle in anbetracht der offensichtlich hohen Darmempfindlichkeit des Patienten ein konsequente laktosefreie Diät, jedoch sollte generell der Verzehr v[illegible] Di-, Monosacchariden und Polyole mit Zurückhaltung erfo[illegible] FODMAP im Internet recherchierbar zusammengefasst sind. Im [illegible]erden müsste eine erneute Budesonidbehandlung, evtl. in einschleichender Dosierung, [illegible]wogen werden.

Mit freundlichen kollegialen Grüßen

H. Schröder
Internist / Gastroenterologie

Gesundheitliche Gründe

Journal of Functional Foods
Volume 25, August 2016, Pages 257–266

Wheat and the irritable bowel syndrome – FODMAP levels of modern and ancient species and their retention during bread making

Jochen U. Ziegler[a], Deborah Steiner[a], C. Friedrich H. Longin[b], Tobias Würschum[b], Ralf M. Schweiggert[a], Reinhold Carle[a, c]

Show more

http://dx.doi.org/10.1016/j.jff.2016.05.019

Get rights and content

Highlights

- Fermentable oligo-, di- and monosaccharides, and polyols (FODMAP) were analysed.
- FODMAP levels ranged from 1.2 to 2.0 g/100 g DM in flours of 5 wheat species.
- Dough proofing times decisively determined FODMAP contents in wheat breads.
- FODMAP levels in wheat breads were effectively diminished by up to 90%.
- Wheat products for IBS patients may be obtained by specific processing methods.

Abstract

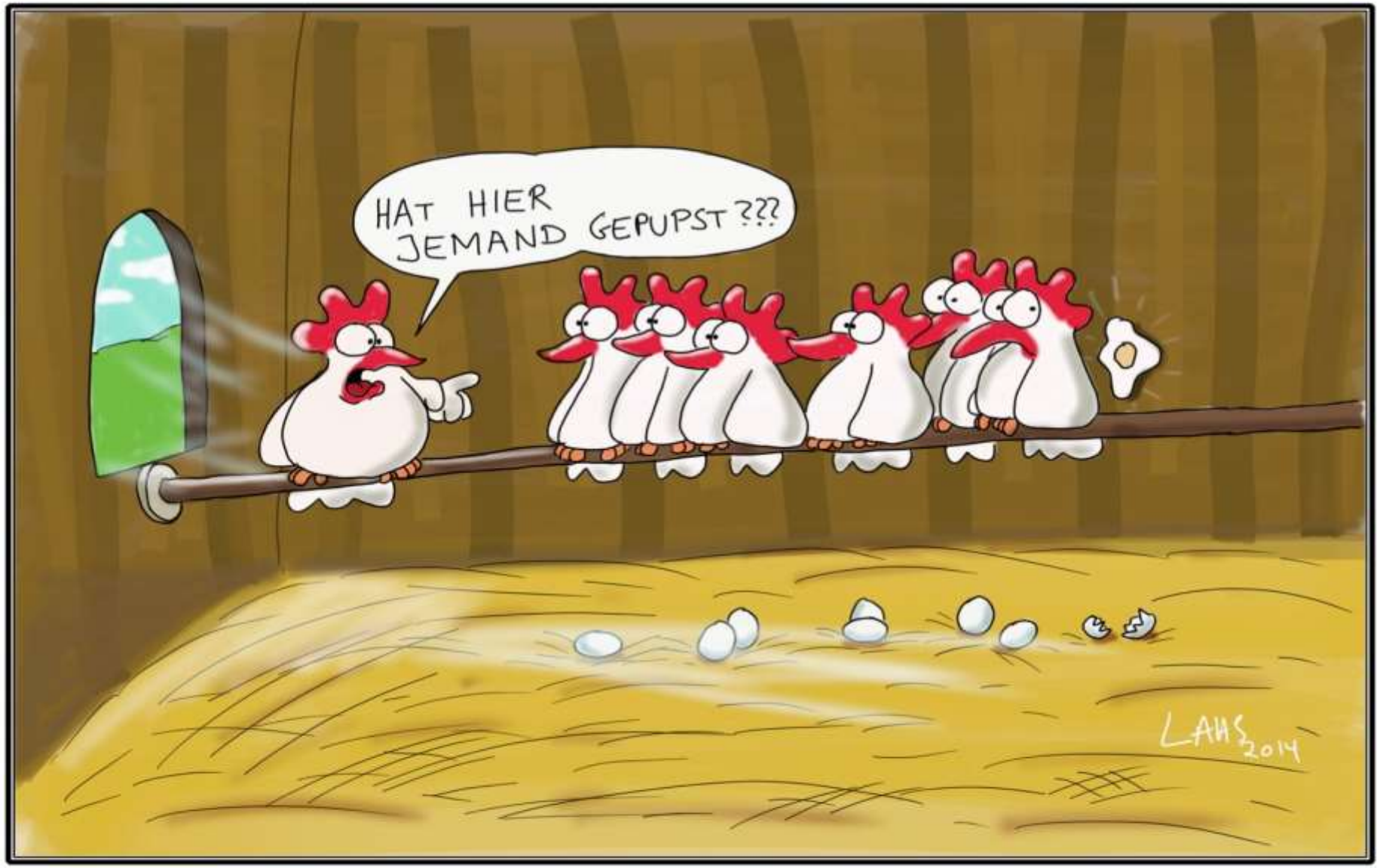
Dietary intake of fermentable oligo-, di- and monosaccharides, and polyols (FODMAP) has previously been shown to aggravate the symptoms of the irritable bowel syndrome (IBS), furthermore being associated with wheat sensitivity and a bread wheat-specific intolerance. FODMAP in whole grain flours and breads made of different varieties of

Ergebnisse

- **FODMAPs werden durch „traditionelle Brotbacktechniken“ abgebaut**
- **Über 90 % sind nach 4 ½ Stunden abgebaut**
- **„Großbäckereien dagegen backen ihre Teiglinge meistens bereits nach einer Stunde Gehzeit. Das ist der Zeitpunkt, an dem nach unserer Analyse die meisten FODMAPs im Teig enthalten sind.“** ***Prof. Dr. Dr. h.c. Carle (Hohenheimer Lehrstuhl Technologie und Analytik pflanzlicher Lebensmittel)***

Phytinsäure

- Insbesondere in den Randbereichen / Schalen der Getreidekörner (Weizen, Geste, Roggen, Mais, Soja)
- Bindet Mineralien und verhindert die Aufnahme im Darm
- Insbesondere bei Vollkornteigen unerwünscht, da ja gerade hier alle Getreidebestandteile verdaut werden sollen
- Lösung: Abbau von Phytinsäure durch lange Teigführung und Verwendung von Sauerteig



www.LAHS.de

Bewahrung traditioneller Werte

Alte Techniken

- Waren viele Jahrhunderte lang gut geeignet, die Bevölkerung mit Brot zu versorgen
- Hatten weniger Unverträglichkeiten und gesundheitliche Folgen, als die modernen Techniken
- Waren nachhaltiger
- Nachteil: zeitaufwendiger / komplizierter / nicht so planbar / Maschineneinsatz schwieriger…

Selbstachtung als Handwerksmeister

Bäckerhandwerk über die Jahrhunderte

- War in der Lage, jederzeit aus den vorhandenen Rohstoffen ein nahrhaftes und in den meisten Fällen sehr ansehnliches Brot zu erzeugen
- In Friedens- wie in Kriegszeiten
- Das machte das Handwerk zu etwas Besonderem, sein Produkt zu etwas Besonderem und *nicht Austauschbarem (STOLZ!)*
- „virtueller Wert“ – fließt nicht immer direkt in den Geldbeutel
- Warum Erfüllungsgehilfe der Backmittelindustrie?

Geschäftliche Gründe

- Natürliches Backen ist ein gutes Werbeargument
- Natürliches Backen ist „in“
- Ist gut geeignet, sich gegenüber Konkurrenten hervorzuheben
- Ist vor allem gut geeignet, sich von Supermärkten und Backshops abzusetzen
- Gutes Brot ist etwas wert (auch preislich!)
- „Spezialbrot“, „Highlight-Brot“, „Sonntags-Brot“ usw.

Dietmar Kappl, Reichl Brot
St. Marien bei Linz, Niederösterreich

- Backstubenleiter
- Backt nahezu ausschließlich natürlich
- Verbloggt seine Rezepte (!)
- Großer Erfolg (Gewinn unzähliger Preise, Gewinn neuer Großkunden)

Michael Schulze, Bäckerei Pfeifle Freiburg im Breisgau

- Backstubenleiter
- Backt Spezialbrote ausschließlich natürlich
- Großer Erfolg mit Weizensauerteigbrot und französischem Baguette (traditionell hergestellt)

Unverwechselbar: die delikate, zart-splittrige Kruste und die seidig-glänzende, saftige Krume mit natürlich wilder Porung.

Von Bäckerhand liebevoll kreiert. Auf Natur-Tuffstein gebacken. Mit besonders viel Zeit bei der Teigführung für ein Feuerwerk an Aromen. Ein unvergleichliches nussig-

Rückblick:
Warum natürlich Brot backen?

- Geschmackliche Gründe
- Natürliche Frischhaltung
- Gesundheitliche Gründe
- Bewahrung traditioneller Werte

- Selbstachtung als Handwerksmeister
- Geschäftliche Gründe

Mein Wunsch

- Lassen Sie sich nicht von Supermärkten vor sich her treiben
- Backen Sie wieder mehr natürlich
- Verringern Sie lieber die Vielfalt (Qualität vor Quantität)
- *Und kommunizieren das gekonnt (Soziale Medien, Presse usw.)*
- Die Kunden werden es zu schätzen wissen

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!