

backtuell

Das backaldrin Kundenmagazin. Mai 2018.

backaldrin®



Volles Korn – Urgetreide in seiner Vielfalt Seite 16

Süße Verführung – Rezeptideen für die heiße Zeit Seite 20

Das waren die Olympischen Spiele 2018 Seite 08



Olympische Winterspiele 2018
in Pyeongchang · Seite 08



Mehlanalyse · Seite 14



Urgetreide – Neue Wege
mit alten Sorten · Seite 16



Rezeptideen –
Frühlingskuchen · Seite 20

Inhalt

- | | |
|---|---|
| 03 Editorial | 16 Volles Korn – Urgetreide in seiner Vielfalt |
| 04 News | 20 Süße Verführung – Rezepte für die heiße Zeit |
| 06 Angel Bakery | 22 Neues aus dem PANEUM |
| 08 Das waren die Olympischen Spiele 2018 | 24 Buchvorstellung – Gute Carbs |
| 12 Im Gespräch mit Schweizer GF Roland Hengartner | 26 Sport-News |
| 14 Mehlanalyse | |



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des österreichischen Umweltzeichens, Gutenberg-Werbe-ring GmbH, UW-Nr. 844



klimaneutral gedruckt 

CP IKS-Nr.: 53401-1711-1029

Herausgeber: backaldrin International The Kornspitz Company GmbH / Herstellung von Grundstoffen und Hilfsmitteln für die Nahrungs- und Genussmittel-erzeugung; Handels- und Handelsagentengewerbe; Bäcker / Kornspitzstraße 1, 4481 Asten, Austria / Internet: www.backaldrin.com, www.kornspitz.com / Eigentümer: Peter Augendopler / Geschäftsführer: Harald Deller / Redaktion: Doris Strugl (Chefredakteurin), doris.strugl@backaldrin.com, Tel. +43 7224 8821 348 / Lena Thalhammer, MA / Ing. Mag. Wolfgang Mayer / Jürgen Reimann / Grafik und Layout: www.egger-lerch.at / Druck: www.gutenberg.at / Fotocredits: sofern nicht anders angegeben: © backaldrin / Aus Gründen der leichten Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Es wurde die maskuline Form gewählt, entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

**Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
liebe Kundinnen und Kunden!**

backaldrin liefert seit jeher nicht nur Spezialrohstoffe, sondern vor allem auch Ideen für die Bäckereibranche. So waren wir als Ideengeber oft am Puls der Zeit, manchmal aber auch einen Schritt voraus oder vielleicht einfach zu früh dran. Diese Ausgabe der „backtuell“ widmet sich dem Thema Urgetreide. Ein Thema, das jetzt immer stärker in den Fokus der Konsumenten rückt. backaldrin hat vor mehr als zehn Jahren mit dem Urgetreidebrot nachdrücklich auf dieses Thema hingewiesen, nachdem wir uns bereits Ende der 1980er Jahre dem Thema Dinkel widmeten. Wie sich Dinkel in der Bäckerei entwickelt hat, erleben wir heute. Auch andere Urgetreidesorten wie Einkorn, Emmer oder Khorasan bergen großes Potenzial – sowohl bei Brot als auch bei Feinbackwaren. Die Kombination aus Ursprünglichem und höchster Qualität eröffnet neue Marktchancen.

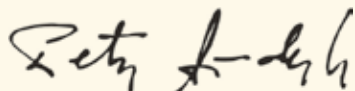
Möglichkeiten für die Branche bietet auch der Sport. Wir erleben, dass er einen immer größeren Platz in der Medienberichterstattung einnimmt. Daher ist es wichtig, dass sich die Bäckerschaft des Themas der richtigen Ernährung im Breiten- und Spitzensport widmet. Getreideprodukte sind eine ideale Basis dafür. backaldrin setzt daher vor allem mit dem Kornspitz auf das Engagement im Sport und ist für die Branche wichtige Partnerschaften eingegangen. Die Zusammenarbeit mit den Olympischen Verbänden in Deutschland, Österreich und der Schweiz sorgte zuletzt bei den Spielen in Südkorea für Furore. Mittlerweile ist backaldrin „Offizieller Brotpartner“ aller Mitglieder der Europäischen Olympischen Komitees. Daraus ergeben sich vielfältige Geschäftschancen für unsere Kunden.

Sportförderung ist auch gesellschaftliches Engagement, das wir als Familienunternehmen leben und das uns ebenso am Herzen liegt wie Brot und der Bäckerberuf. Das PANEUM ist Ausdruck dessen und zeigt, wie tief Brot in unserer Kultur verwurzelt ist. Dieser Tage konnten wir die 10.000. PANEUM-Besucherin begrüßen. Von den unzähligen positiven Rückmeldungen zur Wunderkammer des Brotes sind wir selbst überwältigt. Sie zeigen uns, dass die Mischung aus wegweisender Architektur und Geschichte rund ums Brot hervorragend ankommt und dass Brot wie der Sport auch eines ist – Emotion.

Zu einer Erfolgsgeschichte entwickelt sich auch das Sozialprojekt „Angel Bakery“ in einem Slum in Nairobi, das wir seit vielen Jahren fördern dürfen. Dort unterstützen wir junge Menschen, den schönsten Beruf der Welt zu erlernen und die Ausbildung mit einer Prüfung abzuschließen. Damit geben wir ihnen hoffentlich ein Stück sichere Zukunft mit auf den Weg.

Mit Bäckergruß

Ihr



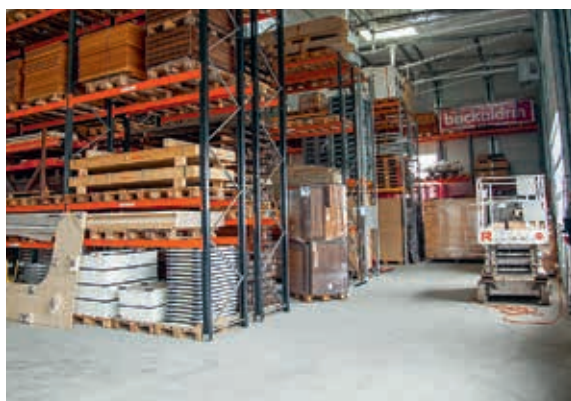
Peter Augendopler



(v.l. n. r.) Peter Augendopler jun., Ernst Junger von der Gärtnerei Junger, Peter Augendopler, Bürgermeister Karl Einböck und Alfons Hörmanseder bei der Pflanzung des Wunschbaumes vor dem PANEUM.

Wunschbaum aus der Heimat

Ein ganz besonderes Geschenk erhielt PANEUM-Gründer Peter Augendopler aus seiner Heimatgemeinde Augendobl im Dorf an der Pram. Ein Wunschbaum, der sieben verschiedene Apfelsorten tragen soll, darunter klingende Namen wie Kronprinz oder Kornapfel. Für Bürgermeister Karl Einböck war es ein großes Anliegen, ein Zeichen der Verwurzelung der Familie Augendopler mit der Gemeinde im Innviertel zu setzen. Auf der Sonnenseite des PANEUM wird das Bäumchen bald reichlich Früchte tragen.



Zwei neue Lagerhallen erweitern seit Jahresbeginn den backaldrin-Firmensitz in Asten.

Foto: Reinhard Lang

backaldrin wächst

Lange Wege gehören am backaldrin-Firmensitz in Asten der Vergangenheit an. Mit zwei neuen Lagerhallen wurde einerseits mehr Platz für das Messebau-Team und andererseits ein neues Zwischenlager für Bio-Rohstoffe geschaffen. Bereits im Jänner 2018 konnte das Messebau-Team Einzug halten. Equipment für Messen und andere Events sowie eine Werkstatt und Maschinen für Reparaturen finden nun direkt vor Ort Platz. Die zweite Halle befindet sich noch in Fertigstellung und bietet mit 1450m² zukünftig Platz für Bio-Rohstoffe.

Den Bäckernachwuchs fördern

Ihre handwerklichen Fähigkeiten und Kreativität konnten die niederösterreichischen Bäckerlehrlinge beim Landeslehrlingswettbewerb 2018 unter Beweis stellen. Neben Kipferl formen und Striezel drehen wurden auch komplexe Teigwaren-Berechnungen abgefragt. Dass das Bäckergewerbe von guten Fachkräften lebt und es dafür die beste Ausbildung benötigt, weiß auch backaldrin und unterstützte als Jurymitglied und Sponsor die Veranstaltung für die jungen Nachwuchskräfte.

(v.l.) Peter Augendopler gemeinsam mit den Gewinnern des Lehrlingswettbewerbs 2018: Nadine Fessl als beste Theoretikerin (Bäckerei Manfred Faltin), Victoria Köpf als beste Praktikerin, Zweitplatzierte Natalie Scharner, Drittplatzierter Simon Janisch (alle Backstube Haubis) und Erstplatzierte Josefa Grill (Bäckerei Franz Obruca) sowie Landesinnungsmeister KommR Johann Ehrenberger und Jury-Vorsitzender Herbert Bruckner.



Foto: www.scenicdesign.org

Mitten im Messejahr

backdrin ist heuer auf drei internationalen Messen vertreten. Vom 18. bis 22. Februar 2018 ging in Dubai die Gulfood über die Bühne. Schlag auf Schlag ging es weiter in Moskau mit der Modern Bakery, die vom 12. bis 15. März 2018 stattfand. Die Kreationen der backdrin-Bäcker- und Konditormeister sorgten für regen Zulauf und großes Interesse bei den zahlreichen Besuchern. backdrin steckt bereits in den Vorbereitungen für die iba in München vom 15. bis 20. September 2018, wo wieder jede Menge Neuheiten präsentiert werden. Sie dürfen gespannt sein! backdrin freut sich auf Ihren Besuch.



Regina Augendopler und das Team von backdrin präsentierten in Dubai die neuen Produkte von backdrin.



Info

backdrin bei
der iba Halle B2,
Stand 110/310

Auf der Modern Bakery wurden unter den vielen Besuchern Hockey-Ausrüstungen der Actipan Russian Ice Hockey Federation verlost.



Frisches Auftreten im Web

Nachdem backdrin seit September 2017 mit neuem Erscheinungsbild auftritt, wurde nun auch die Homepage daran angepasst. Seit Februar 2018 präsentiert sich backdrin mit einem neuen Webauftritt, der neben einem grafischen Relaunch auch den neuesten technischen Standards entspricht. Zum Beispiel kann sie nun auch ohne Probleme auf mobilen Endgeräten, wie dem Smartphone, verwendet werden. Aktuell ist die Homepage auf Deutsch und Englisch verfügbar, weitere Sprachen folgen noch dieses Jahr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter www.backdrin.com.

Brot für Afrika

Nur wer den Mut hat etwas zu probieren, weiß ob es funktioniert. Nach diesem Motto entschied sich backaldrin vor sechs Jahren ein Bäckereiprojekt in Nairobi zu unterstützen. Heute ist die Angel Bakery ein Leuchtturmprojekt und ermöglicht Menschen eine Bäcker Ausbildung und sichere Arbeitsplätze.

Mitten in Korogocho, dem drittgrößten Slum der kenianischen Hauptstadt Nairobi, befindet sich die Angel Bakery. Es gibt weder fließendes Wasser noch Strom. Seit Dezember 2014 werden täglich Brot und Gebäck aus den Öfen geholt. backaldrin unterstützte das Projekt von Anfang an und sorgt für die komplette Ausstattung sowie Know-how und technische Unterstützung. „Das Engagement von Projektinitiator Otto Hirsch und seinem Team ist bewundernswert. Durch die Angel Bakery und damit der Schaffung von Arbeitsplätzen wird vielen Menschen eine Perspektive für die Zukunft eröffnet. Mit unserem Know-how im Bäckerhandwerk wollten wir zum Gelingen des Projekts beitragen“, so backaldrin-Inhaber Peter Augendopler.

Backen für ein besseres Leben

Seit März 2017 wird die Backstube von dem kenianischen Bäckermeister Samuel Otieno geleitet. Er kommt noch 2018 zum backaldrin-Firmensitz nach Asten, um sich mit den Bäckermeistern auszutauschen. Insgesamt finden 35 Menschen einen sicheren Arbeitsplatz in der Angel Bakery. 17 von ihnen konnten im Jahr 2017 erfolgreich eine Bäcker Ausbildung abschließen. Diese geht über ein Jahr und ist dual aufgebaut – besteht also aus Arbeiten im Betrieb und Schulbesuch. wird nachhaltige und eine am Menschen orientierte Entwicklungsarbeit geleistet. „Die Arbeit in der Angel Bakery stellt eine Alternative dar, es gibt auch schon Jobangebote aus der





Täglich werden die Produkte gebacken ...



... und anschließend verpackt, bevor sie verkauft sowie an Schulen verteilt werden.

Hotellerie. Das ‚normale‘ Leben in Korogocho besteht aus Arbeiten auf der Mülldeponie Dandora. Andere Möglichkeiten bedeuten für die Menschen bessere Lebensqualität“, weiß Hirsch, der selbst drei Mal pro Jahr vor Ort und in regelmäßigem Kontakt ist.

Voller Einsatz für die Menschen

Die Mitarbeiter der Angel Bakery stellen mittlerweile täglich fünf Produkte her: Sandwich-Brot zu je 800g, Krapfen – die im Unterschied zu Europa gänzlich rundum herausgebacken werden – Angels Bread, Weißbrot-Würfel und ein Mischbrot. Diese werden im Shop bei der Bäckerei, durch Händler sowie mobile Moped-Verkäufer vertrieben. Außerdem werden insgesamt 24 Schulen mit ca. 2800 Kindern täglich mit Sandwich-Brot versorgt. Denn Bildung und Nahrung sind der Schlüssel zu Veränderung und einer Verbesserung der Lebensumstände. „Heute kann man es wirklich als Leuchtturmprojekt bezeichnen. Was zählt, ist sich wirklich der Sache zu verschreiben und die Menschen vor Ort in den Mittelpunkt zu stellen“, erklärt Hirsch den Erfolg. In spätestens fünf Jahren soll das Projekt gänzlich von den örtlich Ansässigen geführt werden. Bis dahin ist es aber immer noch ein gutes Stück Weg, das backaldrin weiterhin unterstützen wird.

Angel Bakery

Gegründet: 2014

Sitz: Korogocho,
Nairobi



Nairobi

Brot und Spiele

Trotz eisiger Temperaturen ging es für backtadrin bei den diesjährigen Olympischen Winterspielen in Pyeongchang heiß her ...

Konditormeisterin
Petra Preinfalk
und Bäckermeister
Hermann Lang
mit den Biathlon-
Assen Arnd Peiffer,
Erik Lesser



Das backtadrin-Team rund um Geschäftsführer Wolfgang Mayer und Bäckermeister Günter Koxeder: Thomas Ertl, Manuel Hedrich und Kevin Pusam bekamen Besuch von den Ex-Sportprofis Christoph Sumann (Direktor Kornspitz Sport Team), Hans Knauß und Thomas Sykora.



... in den Backstuben

Acht Bäcker- und eine Konditormeisterin sorgten im Austria House und im Deutschen Haus für ofenfrisches Brot, Gebäck und Feine Backwaren. Auch das House of Switzerland wurde mit dem Kornspitz und anderen Leckerbissen beliefert. Der Verbrauch wird auf etwa 2,5 Tonnen Brot und Gebäck und 2 Tonnen Kuchen geschätzt.



Julian Eberhard



Arnd Peiffer



Simon Eder



Fotos: GEPA

Laura Dahlmeier

... im Kampf um Edelmetall

Unter den fast 3.000 Athleten aus aller Welt waren die Biathlon-Stars aus dem Kornspitz Sport Team: Arnd Peiffer, Julian Eberhard, Simon Eder, Erik Lesser, Laura Dahlmeier und Maren Hammerschmidt.

... als Partner

Als Partner aller deutschsprachigen Nationalen Olympischen Komitees (Österreich, Deutschland, Schweiz) ist das internationale Familienunternehmen wichtiger Teil der Olympischen Familie.

backaldrin-Geschäftsleiter Wolfgang Mayer mit Präsident Karl Stoss, Generalsekretär Peter Mennel und Marketingchef Florian Gosch (alle ÖOC)





Lena Gercke: Was ist noch süßer als das Lächeln von Model Lena Gercke: Nur die Sachertorte, die sie selbst glaciert hat.



Ein Schnapsschuss von Christoph Sumann mit Ex-Schwimmerin Vera Lischka und Wolfgang Mayer.



backaldrin-Geschäftsführer Harald Deller mit Goldmedaillen-Gewinnerin Anna Gasser und Bäckermeister Günter Koxeder

... die Stars

Bundespräsident a. D. Heinz Fischer teilte mit ÖOC-Präsident Karl Stoss. Der ehemalige Generalsekretär der Vereinten Nationen Ban Ki-moon beehrte ebenfalls das Austria House.



Olympische Winterspiele 2018

von 9. bis 25. Februar
in Pyeongchang

3.000

Athleten

15 16

Sportarten

Wettkampftage

12

Sportstätten



10 Tonnen an Ausstattung und Rohstoffen wurden Anfang Februar nach Pyeongchang geliefert.



Die Zeitverschiebung zu Österreich beträgt sieben Stunden. Wer die Wettkämpfe im Fernsehen mitverfolgen wollte, musste entweder lange wach bleiben oder früh aufstehen.



Bis zu minus 20 Grad Celsius verwandelten Pyeongchang zu einem Tiefkühlschrank und sorgten für so manche Verschiebung bei den Wettbewerben.

... die backaldriner

*Auf geht's:
Gut gelaunt
ging es für das
backaldrin-
Team Anfang
Februar nach
Südkorea.*



*Brett um
Brett: Was
während der
Spiele fast aus
allen Nähten
platzte, will
davor sorgfältig
aufgebaut
werden: Das
Austria House.*



*Warme (Back-)Stube: So lassen
sich die kalten Temperaturen
ertragen. Konditormeisterin
Petra Preinfalk zeigte sich
erfinderisch.*

„Bäcker sind so stark unter Druck wie noch nie“

Seit Beginn des heurigen Jahres ist der gelernte Bäcker und Konditor Roland Hengartner Geschäftsführer der backaldrin Suisse AG. Die Karriere im Unternehmen hat für den heute 45-Jährigen erst im September 2017 begonnen. Davor war der Schweizer acht Jahre bei Margo – CSM Schweiz AG tätig.

Wie ist Ihre Einarbeitungsphase verlaufen?

Roland Hengartner: Ich bin noch mitten drin aber die Startphase, die mit der Südback 2017 zusammengefallen ist, war ideal. So war ich gleich von Anfang an mittendrin und habe sehr schnell Produkte, Arbeitskollegen, Kultur und Kunden kennengelernt.

Was werden Sie von Ihrem Vorgänger übernehmen und in welchen Bereichen werden Sie neue Wege einschlagen?

Vieles steht heute auf gutem Fundament. Besonders die Beziehungen in die Backwarenindustrie sind sehr gut. Als Kleinbetrieb muss ein Geschäftsführer jede Tätigkeit kennen und auch selbst ausführen. Das hat Robert Hauser dank seiner jahrelangen Erfahrung vorgelebt. Meine Stärken liegen im Verkauf und Marketing und hier werden wir aufholen, auch personell. Grundsätzlich geht es aber nicht darum einen neuen Weg einzuschlagen. In erster Linie wollen wir die Stärken ausbauen und dort, wo wir noch Verbesserungspotenzial haben, nachbessern.

Wie würden Sie den Schweizer Markt und seine Konsumenten beschreiben?

Der Markt befindet sich im Wandel. Wir spüren auf der einen Seite einen Preisdruck und auf der anderen gibt es hohe Anforderungen an die Qualität. Das ist für die Branche natürlich eine Herausforderung. Der Bäcker ist so stark unter Druck wie noch nie. Der Einzelhandel führt mit Backwaren eine „Marketingschlacht“, die einiges an Druck aufbaut und den Wettbewerb zusätzlich anheizt. Die Konsumenten in der Schweiz haben generell einen sehr hohen Anspruch an Lebensmittel. Die Essgewohnheiten sind heute sehr unterschiedlich (Take away, Genuss, Gesund, Vielfalt) und dazu kommt, dass wir einen hohen Ausländeranteil haben wodurch es sehr viele verschiedene Esskulturen im Land gibt.

Welche Entwicklungen und Trends zeichnen sich ab?

Getrieben von der Industrie ist Bio immer noch ein „Trend“ und für uns daher auch eine Chance. Dies gilt nur bedingt für das Handwerk. Die Anforderung an die Regionalität beginnt bei der Anbaufläche und dem jeweiligen Landwirt. „Swissness“ ist Standard. Clean Label und Natürlichkeit sind Themen, die immer noch stärker werden.



„Es ist der ideale Zeitpunkt um frischen Wind in die Schweiz zu bringen. Ich wünsche mir einen Sturm und dass wir diesem standhalten, denn wir wollen und können mit der backaldrin Suisse AG einiges bewegen.“

Roland Hengartner

In Österreich und Deutschland leiden viele Branchen-Kollegen unter einem mittlerweile dramatischen Fachkräftemangel. Wie ist die Situation in der Schweiz?

Dies ist auch in der Schweiz ein großes Thema, wobei ich glaube, dass es bei uns noch etwas besser ist als in den Nachbarländern. Der Verband setzt sehr viel daran, das Image vom Bäcker-Konditor-Confiseur-Beruf zu verbessern. Die internationalen Erfolge bei Berufswettkämpfen helfen, junge Menschen für die Branche zu begeistern.

Welche Herausforderungen gibt es noch?

Es reicht schon lange nicht mehr aus ein guter Fachmann in der Backstube zu sein. Die Herausforderung besteht darin, dass man auch in den Bereichen Verkauf, Finanzen, Mitarbeiterführung, Marketing usw. fit sein muss.

Inwiefern können Sie ihre Kunden dabei unterstützen?

Wir können sie mit diversen Instrumenten unterstützen. Das beginnt bei der Rezeptentwicklung und geht über Verkaufsförderung bis hin zur Kalkulation. Grundsätzlich ist eine gute und enge Zusammenarbeit wichtig.

Welche Pläne werden Sie in den kommenden Jahren umsetzen?

Wir planen eine Entwicklungs-Backstube, um noch besser auf unsere Kunden eingehen zu können. Ziel ist es neben der Weiterentwicklung von Produkten auch Schulungen durchzuführen.

Mit welchen drei Worten würde Sie ein Mitarbeiter beschreiben?

Hilfsbereit, verantwortungsvoll, zufrieden



backaldrin-Laborleiter Serkan Tuna beim Bestimmen der Enzymaktivität.

Das kleine Einmaleins des Mehls

Die letzte Ernte liegt im Frühling bereits länger zurück, Mehl hat eine lange Lagerung hinter sich. Ein Blick auf die wichtigsten Kennzahlen und Mehlwerte, damit Brot, Gebäck und Feine Backwaren auch unter diesen Voraussetzungen optimal gelingen.

Jedes Jahr zur Erntezeit ein großes Thema: Die Qualität von Getreide und daraus entstehenden Mehlen. Doch backaldrin-Laborleiter Serkan Tuna weiß, dass es nicht nur zur Erntezeit wichtig ist Augenmerk darauf zu legen: „Die Mehlwerte müssen nicht nur zur Erntezeit, sondern das ganze Jahr über beobachtet werden.“ Denn schon ab der Einlagerung des Getreides nach der Ernte kommt es zu stetigen Veränderungen, die beim Backen für gelungene Ergebnisse berücksichtigt werden sollten. „Die Kennzahlen sind

Erfahrungswerte von backaldrin, die uns aber ungefähre Richtwerte bieten. Anhand dieser können wir Backergebnisse bei Bedarf durch Änderungen in der Anwendung oder Unterstützung von Backmitteln verbessern“, erklärt Tuna. Drei Faktoren – Enzymaktivität, Klebergehalt und Verhältniszahl – sind besonders entscheidend und bilden die Grundlage für die Qualität der Backwaren. In der nachfolgenden Übersicht können Sie diese für verschiedene Produkte und Anwendungen nachlesen.

Service für backaldrin-Kunden

Für Fragen und weitere Auskunft zum Thema Kennzahlen steht Ihnen gerne Laborleiter Serkan Tuna unter serkan.tuna@backaldrin.com oder +43 7224 8821 455 zur Verfügung.

Ganzjährig steht Ihnen bei backaldrin darüber hinaus die Möglichkeit einer Mehlanalyse offen. Sollten Sie Probleme mit Ihrem Mehl haben oder gerne Werte überprüfen lassen, wenden Sie sich an Ihren backaldrin-Fachberater.

Die wichtigsten Kennzahlen auf einen Blick

Kennzahlen	Kornspitz frisch	Semmel frisch	Baguette frisch
Enzymaktivität (Fallzahl)	Normaler Bereich Fallzahl 250–280	Normaler Bereich Fallzahl 250–280	Normaler Bereich Fallzahl 250–280
Klebergehalt	Höherer Bereich 30–32 %	Höherer Bereich 30–32 %	Normaler Bereich 28–30 %
Verhältniszahl	Normaler Bereich 1,8–3,0	Normaler Bereich 1,8–2,5	Höher 2,5–3,5
Kennzahlen	Kornspitz TK	Semmel TK	Baguette TK
Enzymaktivität (Fallzahl)	Geringer Bereich Fallzahl 350–400	Geringer Bereich Fallzahl 350–400	Geringer Bereich Fallzahl 350–400
Klebergehalt	Höherer Bereich 30–32 %	Höherer Bereich 30–32 %	Normaler Bereich 28–30 %
Verhältniszahl	Normaler Bereich 1,8–3,0	Normaler Bereich 1,8–2,5	Höher 2,5–3,5

Kennzahlen	Krapfen frisch	laminierte Teige wie Plunder, Blätterteig, Croissant frisch	Schnittbrötchen frisch
Enzymaktivität (Fallzahl)	Normaler Bereich Fallzahl 330	Eher geringe Fallzahl 320–350	Normaler Bereich Fallzahl 250–280
Klebergehalt	Hoch 30–34 %	Hoch 30–33 %	Höherer Bereich 30–32 %
Verhältniszahl	Normaler Bereich 1,8–2,5	Normaler Bereich 1,8–2,5	Höher 3,5–4,5
Kennzahlen	Krapfen TK	laminierte Teige wie Plunder, Blätterteig, Croissant TK	Schnittbrötchen TK
Enzymaktivität (Fallzahl)	Geringer Bereich Fallzahl 350–400	Eher geringe Fallzahl 320–350	Geringer Bereich Fallzahl 350–400
Klebergehalt	Hoch 30–34 %	Hoch 30–33 %	Höherer Bereich 30–32 %
Verhältniszahl	Normaler Bereich 1,8–2,5	Normaler Bereich 1,8–2,5	Höher 3,5–4,5

Enzymaktivität:

Alphaamylasen im Mehl sind für das Spalten von Stärke verantwortlich, was sich auf die Teigreife und Frischhaltung auswirkt. Bei hoher Enzymaktivität kommt es bei der Bestimmung der Fallzahl zu niedrigen Werten, der Teig ist feucht und klebrig. Eine hohe Fallzahl, bei geringer Enzymaktivität, bedeutet trocken backende Teige.

Klebergehalt:

Eine Kennzahl bei Weizenmehl, die Auskunft über das Backvolumen gibt. Je niedriger sie ist, umso geringeres Volumen wird durch schlechte Wasserbindung und das Gashaltvermögen erreicht.

Verhältniszahl:

Der Extensograph misst das Verhältnis zwischen Dehnwiderstand und -länge. Dadurch wird die Kleberqualität gemessen und es kann festgestellt werden, ob Mehl mit Ascorbinsäure behandelt wurde. So erhält man Auskunft über die Teigeigenschaften.

Neue Wege mit alten Sorten

Uralte Tradition, große Vielfalt, unvergleichlicher Geschmack – kein Zweifel, Urkorn erfreut innovative Bäcker genauso wie ernährungsbewusste Konsumenten.

Einkorn, Emmer oder Khorasan waren bereits in der Jungsteinzeit ein wertvolles Nahrungsmittel und finden nun wieder verstärkt Einsatz in den Backstuben.

Der Begriff Urgetreide ist in der jüngeren Vergangenheit allgegenwärtig. Es handelt sich dabei um einen relativ neuen Sammelbegriff für Getreidearten, deren Geschichte zum Teil über zehntausend Jahre zurückreicht. Diese ursprünglichen Sorten wurden durch moderne Alternativen, wie Weichweizen, Hybridroggen oder hochgezüchtete Gerstensorten im Laufe der Zeit verdrängt. Dabei sind Emmer, Einkorn, Dinkel oder auch Khorasan die Vorfahren unseres heutigen Brotweizens. Sie gingen aus sogenannten Süßgräsern hervor, die ihren Ursprung im „Fruchtbaren Halbmond“ im heutigen Syrien haben. Die Diversifizierung des Weizens begann vor etwa einer halben Million Jahre und seither entstand eine hohe Anzahl an unterschiedlichen Weizenarten (siehe Abbildung auf Seite 17). Weizen kann in drei Gruppen eingeteilt werden, basierend auf dem enthaltenen Erbgut oder genauer auf Basis der enthaltenen Chromosomenzahl. Bei der diploiden Einkornreihe ist das Erbgut zweimal vorhanden. Emmer oder Hartweizen zählen zur tetraploiden Zweikornreihe, mit vierfachem Erbgut. Die Dreikorn- oder auch Dinkelreihe, zu der auch Weich-

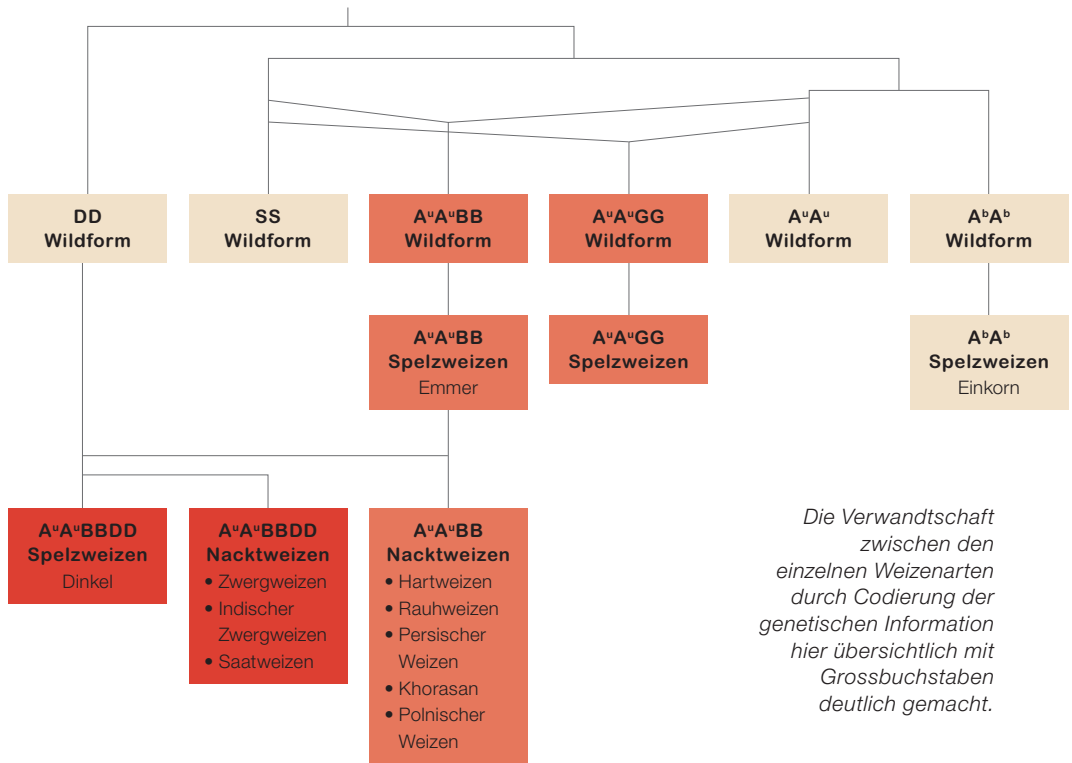


Foto: Fotolia/xiquence

weizen zählt, ist mit sechsfachem Erbgut ausgestattet. Mit ihrer Entstehung endete vor gut 9.000 Jahren die Entwicklung der verschiedenen Getreidearten.

Aus Gras wird Korn

Die ältesten heute noch genutzten Weizenarten sind Einkorn (AA) und Emmer (AABB), die sich in ihren Kulturformen vor rund 10.000 Jahren unabhängig voneinander entwickelt haben. Im Vergleich zum Weichweizen sind die Erträge geringer und die Backqualität ist deutlich schlechter. Aus Emmer haben sich dann vor ca. 9.000 Jahren unterschiedliche Nacktweizen-



Emmer zählt zu den ältesten Getreidearten der Welt und ist nicht nur für Brot sondern auch für Feine Backwaren ideal geeignet.

„Urgetreide ist eine Bereicherung für Brot- und Backwaren. Sie führen zu einem neuen Geschmackserlebnis und haben zu einem gewissen Grad auch einen gesundheitlichen Mehrwert.“

Markus Brunnbauer, Mitarbeiter backaldrin-Produktentwicklung

arten, im Gegensatz zu den älteren Spelzarten, entwickelt. Wichtige Vertreter sind hier Durum – auch Hartweizen genannt – und Khorasan, wobei Durum die heute noch bedeutendste Art ist. Etwa 500 bis 1000 Jahre später hat sich Emmer mit einer Wildform des Weizens gekreuzt: Dabei entstanden die beiden Arten Dinkel und Weichweizen (AABBDD). Neben Weizen spielt auch Roggen eine wichtige Rolle unter den Getreidearten. Dieser hat sich zwar nicht so diversifiziert wie der Weizen, trotzdem finden sich noch Sorten, die den ursprünglichen Wildformen (z. B. Bergroggen) sehr ähnlich sind. Der ursprüngliche Primitivroggen ist mehrjährig, wohingegen Weizen zu den einjährigen Gräsern zählt. Roggenpflanzen überdauern den Winter und treiben im Frühjahr wieder neu aus. Darüber hinaus kann sich Roggen ungeschlechtlich vermehren und sich somit über größere Flächen ausbreiten. Man spricht hier vom Stauden- bzw. Waldstaudenroggen. Nach und nach entstanden aus dem Staudenroggen die modernen einjährigen Roggensorten, die leichter zu bearbeiten sind und größere Körner hervorbringen.

Urkornbrot besticht durch eine knusprige Kruste mit feinen Karamellnoten und eine saftige Krume mit aromatischer Sauerteignote.



→

Eroberung und Verdrängung

Urgetreide fand zur Zeit der Römer durch Handelsbeziehungen nach Zypern eine rasche Verbreitung in Europa. Bereits im Magen der ca. 5300 Jahre alten Gletschermumie „Ötzi“ wurde Einkorn gefunden. Allen voran aber war der Dinkel in Europa, besonders in den Alpenländern, lange Zeit wichtigste Getreideart. Noch bis ins 19. Jahrhundert hinein wuchsen die alten Sorten auf den hiesigen Feldern. Das anspruchslose und robuste Urgetreide geriet im Zuge der Industrialisierung aber nach und nach in Vergessenheit und wurde durch den ertragreicheren Weichweizen beinahe komplett verdrängt. Vor allem im ökologischen Landbau konnte das alte Korn jedoch wieder Fuss fassen. In den vergangenen 20 Jahren hat vor allem der Dinkel – der sich gut mit Weichweizen kreuzen lässt – eine Renaissance erfahren.

Vielfalt für Backwaren

Die alten Getreidesorten weisen im Gegensatz zum Weichweizen Besonderheiten in der Produktion auf. Denn die Körner sind bei Einkorn, Emmer und Dinkel von Spelzen umhüllt, die als Schutz dienen, den Müllern und Bäckern aber mehr Mühe bereiten. Denn während Nacktweizenarten nach dem Dreschen sofort vermahlen werden können, muss beim Spelzgetreide erst der Spelz vom Korn getrennt werden. Eine Gemeinsamkeit mit dem heutigen Weichweizen haben die Urkörner jedoch: Sie enthalten Gluten und sind daher nicht für Menschen mit Zöliakie geeignet. Teilweise wird aber vor allem der Dinkel auch von Menschen vertragen, die an einer Weizenunverträglichkeit leiden. Auch bei der Verarbeitung zu Brot und Gebäck sind die Urkörner anders als moderner Brotweizen, da sie klebrig-fließende Teige ergeben. Aber mit handwerklichem Können und modernen Herstellungsverfahren lassen sich aus Urgetreide qualitativ hochwertige Produkte herstellen. Nicht nur im Brot- und Gebäckbereich, sondern auch bei den Feinen Backwaren ist Urgetreide eine willkommene und schmackhafte Abwechslung. Die neuen Rezeptideen der backaldrin-Konditormeister finden Sie auf Seite 20.



Getreidelexikon

Bis heute sind die alten Sorten weitgehend unverändert geblieben. Sie zeugen von einem hohen Nährstoffgehalt und anderen ernährungsphysiologischen Vorteilen gegenüber modernem Getreide:

Dinkel

Der Ursprung des wohl bekanntesten Urkorns wird in Asien vermutet. Vor allem im deutschsprachigen Raum erfreute sich das „Schwabenkorn“ großer Beliebtheit. Dinkel ist reich an Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen. Das Korn ist von einer Spelzhülle umgeben, die es vor Krankheiten und Schädlingen schützt. Dinkel ist daher auch das ideale Getreide für die Bio-Landwirtschaft. Dinkel ist vielfältig verwendbar: gemahlen, geschrotet oder als ganzes Korn. Erntet man den Dinkel drei Wochen vor Reife, erhält man Grünkern.

Emmer

Die wichtigsten Anbaugelände von Emmer waren in Babylon, im antiken Griechenland sowie im alten Ägypten. Daher ist er auch als der „Weizen des Pharao“ bekannt. Sein Korn ist recht hart und das Mehl enthält unter anderem Zink, Magnesium sowie eine hohe Zahl an Carotinoiden. Emmer ist nicht nur bei Brot sondern auch bei Feinen Backwaren ideal. Er zeichnet sich durch eine charakteristische dunkle Färbung sowie einen würzigen und leicht nussigen Geschmack aus.

Durum

Durum, auch als Hartweizen bekannt, wird vor allem für die Teigwarenproduktion verwendet. Als Brotgetreide ist er weitgehend in Vergessenheit geraten, wobei bestimmte Sorten sehr gute Backeigenschaften aufweisen und hochwertige Backwaren hergestellt werden können. Gebäck aus Hartweizenmehl zeichnet sich durch seine charakteristische gelbe Farbe aus, die durch den hohen Carotinoidgehalt verursacht wird.

Waldstaudenroggen

Waldstaudenroggen wurde bis ins 19. Jahrhundert in Gegenden angebaut, in denen andere Getreidearten aufgrund der klimatischen Verhältnisse nicht wachsen konnten. Die Backeigenschaften des Waldstaudenroggens sind ähnlich dem modernen Roggen. Mittels Sauerteigführung können gute Brote gebacken werden. Aufgrund der kleineren Körner ist der Schalenanteil höher, was zu reichlich Mineralstoff- und Ballaststoffgehalten führt – Backwaren mit Waldstaudenroggen sind daher sehr sättigend.

Einkorn

Die älteste aller Weizensorten besitzt weiche, schmale und aromatische Körner. Die Backqualität ist schlechter als beim Weichweizen. Aufgrund des hohen Carotinoidgehalts ist Einkorn jedoch für Backwaren interessant, da dieser zu einer ansprechenden Gebäckfarbe führt. Im Vergleich zum Weichweizen besticht Einkorn durch ein intensiveres Aroma und beinhaltet mehr Selen und Vitamin E. Auch Magnesium, Zink, Eisen, ungesättigte Fettsäuren und Proteine sind reichlich vorhanden.

Khorasan

Wird seit den 1990er Jahren wieder verstärkt genutzt. Ursprünglich stammt Khorasan aus Mesopotamien. Er schmeckt mild-nussig und gibt vor allem Brot und Gebäck einen besonderen Geschmack. Seinen hohen Klebergehalt und die sehr guten Backeigenschaften verdankt Khorasan der Verwandtschaft zum Hartweizen. Er ist reich an Proteinen, ungesättigten Fettsäuren, Vitamin B1, B2 und B6, Folsäure, Selen und Magnesium. Außergewöhnlich ist außerdem der hohe Eiweißgehalt, der 20 bis 30 % höher als in Weizen ist.

Frühlingsduft liegt in der Luft

Die Natur ist aus der Winterruhe erwacht, die Sonnenstrahlen werden wärmer und die ersten Schmetterlinge flattern über die blühenden Wiesen. Der Frühling liegt in der Luft und es riecht nach warmem, süßem Duft! Heißen Sie mit backaldrin die Saison mit neuen Rezeptideen mit UrkornKuchen Mix und vielen weiteren backaldrin Klassikern willkommen.

Im Urkorn Fruchtgenuss treffen knuspriger Streuselboden, eine flaumige Rührmasse und fruchtige Himbeeren aufeinander. In Herzform ein Hingucker für den Muttertag!



Der UrkornKuchen Mix von backaldrin darf auch in der neuen Saison nicht fehlen. Deshalb haben die backaldrin-Konditormeister frische, frühlingshafte Rezeptideen entwickelt. Die wertvollen Zutaten wie Dinkel, Emmer und Einkorn, die im UrkornKuchen Mix perfekt zusammenspielen, harmonisieren auch mit Früchten der Saison. Die saftigen Kuchen mit dem leicht nussigen Geschmack bilden eine ideale Grundlage für Obst und Cremes. Die guten Backeigenschaften des Teiges ermöglichen die Herstellung von Kuchen aller Art. Eine große Anzahl an genussvollen Schnitten bringt Abwechslung ins Sortiment und überzeugt Kunden täglich aufs Neue.

Neue Rezepte für den Frühling

Die neuen Urkorn-Frühlingsrezepte legen den Fokus auf Blechkuchen. Diese sind rationell sowie einfach herzustellen und haben den Vorteil, dass weniger Abschnitte und Reste anfallen. Ganz dem Trend der Zeit entsprechend überzeugen alle Kreationen mit einer leichten, reduzierten Süße. Wie gewohnt liegt neben dem überzeugenden Geschmack auch viel Wert auf der Optik. „Unsere Grundmassen lassen sich auch ideal für diverse Herzformen einsetzen“, rät backaldrin-Konditormeister Hannes Peherstorfer für das Muttertagsgeschäft. Mehr dazu im Tipp auf Seite 21.

Eigene Ideen umsetzen

Die Urkorn-Kuchenkreationen gelingen in einfacher und sicherer Handhabung. Im All-In-Verfahren entsteht durch Zugabe von Wasser und Speiseöl die Grundmasse für vielerlei Form- und Blechkuchen mit sehr guten Backeigenschaften. Die Frühlingsrezepte der backaldrin-Konditormeister sind vielseitig und abwechslungsreich. Durch die Zugabe von Schokodrops, Trockenfrüchten und vielem mehr erlaubt die Grundmasse jedoch ebenso individuelle Kreationen.



Erfrischend fruchtig ist der Urkorn Streuselkuchen mit einem flaumigen Boden, der Fruchtmasse aus Äpfeln, Weichseln und Heidelbeeren, obenauf abgerundet mit Urkorn-Streuseln.



Tipps von backaldrin-Konditorin Jasmin Angerer

Alle Frühlingsrezepte mit UrkornKuchen-Mix eignen sich für den Muttertag auch ideal zur Ausfertigung in Herzform. Dazu einfach die Teigmasse in Herzformen backen, bei kleinen Formen verkürzt sich die Backzeit. Eine zweite Möglichkeit ist das Backen am Blech und anschließendes Ausstechen von Herzen. Um die fertigen Torten und Törtchen optisch noch weiter zu verfeinern, kann Sahne aufdressiert und mit frischen Früchten dekoriert werden. Damit machen Sie Ihr Sortiment fit für den Muttertag!

Am 13. Mai ist
Muttertag



Urkorn Rhabarberkuchen: In Zucker gewälzt wird der säuerliche Rhabarber feiner im Geschmack und harmoniert mit dem nussigen Grundton des UrkornKuchen Mix.

Alle Rezeptideen finden Sie im Backberater unter www.backaldrin.com oder fragen Sie bei Ihrem backaldrin-Fachberater nach dem Rezeptfolder!

Brot für die Legion

Das PANEUM begibt sich auf die Spuren römischer Legionäre. Welche Rolle Brot und Getreide in ihrem Alltag spielten, erfahren Besucher in der Sonderschau „Brot für die Legion – Die Macht des Getreides“.

Oberösterreich und insbesondere die Region entlang der Donau stehen in diesem Jahr ganz im Zeichen des römischen Erbes. Die OÖ. Landesausstellung 2018 „Die Rückkehr der Legion“ macht das Leben vor 1800 Jahren greif- und spürbar. Untrennbar damit verbunden ist das Thema Brot. Als Partner der Landesausstellung knüpft das PANEUM – Wunderkammer des Brotes mit der Sonderschau „Brot für die Legion – Die Macht des Getreides“ an. Die Ernährung mit Getreide in der damaligen Zeit steht dabei ebenso im Blickpunkt wie die Landwirtschaft, spannend aufbereitet und ergänzt mit spezifischen Exponaten. Nur etwa fünf Kilometer von der Stadt Enns, dem Hauptort der Landesausstellung, entfernt, ergänzt das PANEUM das Angebot für die Besucher. Für einen gelungenen Betriebs-, Tages- oder Wochenendausflug locken auch das Barockjuwel Stift St. Florian sowie gastronomische Angebote und Freizeitaktivitäten in der Umgebung.



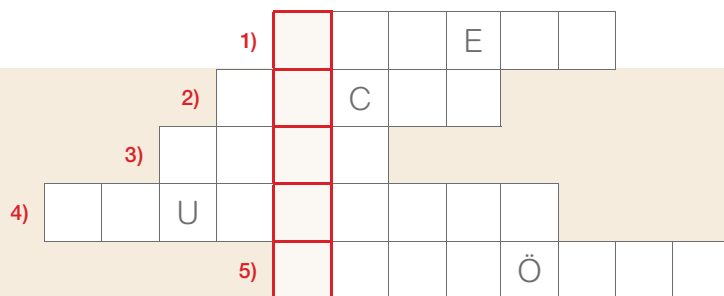
Baukunst trifft Brotkultur

Direkt an der Westautobahn gelegen, ist das PANEUM allein wegen seiner Architektur ein Blickfang. Während aussen Edelstahlschindeln in der Sonne glänzen, sorgt innen Holz im weltweit ersten Raum dieser Art für eine einzigartige Atmosphäre. In dieser atemberaubenden Umgebung trifft Baukunst von heute auf Meisterwerke der Vergangenheit. So werden Jahrtausende alte Geschichten rund ums Brot lebendig – und vom 3. Mai bis 3. November 2018 römische Brotkultur.

Brot & Spiele

Lust auf ein Wörterrätsel? Wenn Sie die untenstehenden Fragen beantworten und das Lösungswort per E-Mail an juergen.reimann@paneum.at oder an PANEUM – Wunderkammer des Brotes, z. H. Jürgen Reimann, Kornspitzstraße 1, A-4481 Asten senden, können Sie gewinnen. backtuell verlost unter allen richtigen Einsendungen 5 x 2 Freikarten für einen Besuch des PANEUM und des Museum Lauriacum.

Teilnahmebedingungen: Einsendeschluss ist der 15. Juni 2018, die Verlosung findet am 20. Juni 2018 statt. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barablöse der Gewinne ist nicht möglich.



- 1) Wo ist 2018 die Sonderschau „Brot für die Legion“ zu sehen?
- 2) Welchen Familiennamen hat der Autor des Buches „6000 Jahre Brot“?
- 3) Wie heißt der Hauptstandort der OÖ. Landesausstellung 2018?
- 4) Welches Legionslager am Donaulimes stand auf dem Gebiet der heutigen Stadt Enns?
- 5) Wie heißt ein weiterer Ort der Landesausstellung, der auch für seine Donauschlinge bekannt ist?



Skizze einer römischen Großbäckerei, zu sehen im Rahmen der PANEUM-Sonderschau „Brot für die Legion – Die Macht des Getreides“

**PANEUM-Sonderschau
„Brot für die Legion – Die Macht des
Getreides“ vom 3. Mai bis 3. November 2018**

12. Mai 2018, 13 Uhr: Führung durch die Sonderschau und das PANEUM mit der Kuratorin Dr. Anita Giuliani (max. 25 Teilnehmer, bitte um Anmeldung)

Informationen und Tickets:

PANEUM – Wunderkammer des Brotes

Kornspitzstraße 1, 4481 Asten

Tel. +43 7224 8821 400

visit@paneum.at, www.paneum.at

Öffnungszeiten:

Montag – Samstag 10 – 18 Uhr

Sonn- und Feiertage geschlossen

Führungen:

Gruppenführungen ab 15 Personen; Highlight-Führungen für Erwachsene, Kleingruppen sowie Familien; spezielle Familienführungen in der Ferienzeit

Illustration: Gruppe Gut



Die Oberösterreichische Landesausstellung „Die Rückkehr der Legion – Römisches Erbe in Oberösterreich“ in Enns, Schlägen und Oberranna widmet sich vom 27. April bis 4. November 2018 dem römischen Leben am Donaulimes. Mit Schaugrabungen, Experimenten, eindrucksvollen Originalfunden oder Forschungsabenteuern für Nachwuchsarchäologen tauchen die Besucher in das Leben vor 1800 Jahren ein. Hauptstandort ist die Stadt Enns, auf deren Gebiet sich einst das Legionärslager Lauriacum befand. Das gleichnamige Museum sowie die Basilika St. Laurentz in der ältesten Stadt Österreichs laden zum Besuch ein. Alle Informationen über die OÖ. Landesausstellung 2018 unter www.landesausstellung.at

**10.000. Besucherin
erfüllte sich Herzenswunsch**

Anfang Oktober 2017 eröffnet, begrüßte das PANEUM am 4. April 2018 seine 10.000. Besucherin. PANEUM-Gründer Peter Augendopler und Tochter Regina bedankten sich mit einem Blumenstrauß sowie dem Buch „6000 Jahre Brot“ von Heinrich Eduard Jacob bei Ertraud Leblhuber für den „runden Besuch“.

Die 86-Jährige war mit ihrer Tochter Monika aus Linz-Urfahr mit dem Bus angereist. Die begeisterte Museumsbesucherin erfüllte sich mit dem PANEUM-Rundgang einen „Herzenswunsch“. Peter Augendopler: „Wir freuen uns über das große Interesse am PANEUM und dem wunderbaren Thema Brot. Die kontrastreiche Kombination aus Jahrtausende alten Geschichten rund ums Brot sowie zukunftsweisender Architektur kommt bei den Besuchern sehr gut an.“



PANEUM-Gründer Peter Augendopler und seine Tochter Regina Augendopler bedankten sich bei der 10.000. Besucherin, Ertraud Leblhuber (Bildmitte), die mit ihrer Tochter Monika Leblhuber (l.) ins PANEUM kam.

Kohlenhydrateate machen weder dick noch krank

„Der Low-Carb-Hype ist nicht mehr als heiße Luft“. Zu dieser Feststellung kommt der renommierte Ernährungswissenschaftler Uwe Knop in seinem Buch, dessen Erkenntnisse wir Ihnen nicht vorenthalten können.



Nachdem das deutsche Lieblingsgetränk Kaffee sein ungesundes Image inzwischen abgelegt hat, folgt nun die längst überfällige wissenschaftliche Rehabilitation der Kohlenhydrate, des Energielieferanten Nummer eins. Im neuen Buch „GUTE CARBS“ liefert Ernährungswissenschaftler und Autor Uwe Knop erstmals fundierte Argumente, warum niemand Angst vor Brot, Kartoffeln und Nudeln haben muss. „Obgleich Low-Carb gerne als heiliger Gral gesunder Ernährung gehypt wird, muss man objektiv klar konstatieren: Es liegen weder wissenschaftliche Beweise vor, dass Kohlenhydrate Krankheiten fördern oder gar verursachen, noch dass sie Dickmacher sind“, erklärt Knop auf Basis der kritischen Analyse von mehr als 1.500 aktuellen Studien. „Jeder, der gerne Pasta oder Süßes isst, kann dies mit ruhigem kulinarischen Gewissen tun“, so sein Fazit.

Gewinnspiel

Wir verlosen 5 Bücher unter allen Einsendern, die folgende Frage richtig beantworten:

Wann wurde das internationale Familienunternehmen gegründet?

Schicken Sie uns ihre Antwort bis Ende Juni an: doris.strugl@backaldrin.com

Diätlüge Low-Carb

Wer sich für gesunde Ernährung interessiert, abnehmen möchte oder schon immer wissen wollte, was wirklich hinter dem LowCarb-Hype steckt, der findet in der Lektüre GUTE CARBS die richtigen Antworten. Und noch mehr: Denn das Buch liefert einleitend eine allgemeine Einführung in die grundsätzliche Systematik und stark begrenzten Möglichkeiten moderner Ökotrophologie. „Ernährungswissenschaft kann generell keine harte Evidenz, also echte Beweise liefern. Der Forschungszweig gleicht daher dem Lesen in einer Glaskugel“, erklärt der Ernährungswissenschaftler. Mit diesem Basiswissen seien die Leser bereit für die Kernkapitel, die sowohl den aktuellen Forschungsstand zu Kohlenhydraten, Gesundheit und Volkskrankheiten vermitteln als auch explizit die Low-Carb-Diätlüge entlarven.

„Nur weil zahlreiche, wahrscheinlich dafür gut bezahlte Prominente behaupten, mit Low-Carb ‚ganz toll viel abgenommen zu haben‘, sollte niemand auf das Märchen reinfallen, dass Kohlenhydrate dick machen“, so Knop. Denn Low-Carb-Diäten seien langfristig genauso unwirksam wie alle anderen Abspeckmethoden, „da sie durchweg auf dem gleichen Prinzip basieren, das nach der Diät sicher zum JoJo-Effekt führt: weniger Kalorien aufnehmen als verbrauchen. Dadurch wird der Körper in einen Energiemangelzustand gezwungen, so dass er Muskeln und Fett abbauen muss – das ist das einzige, ganz banale ‚Schlankgeheimnis‘ hinter Low-Carb.“



GUTE CARBS –
Warum Sie sich nicht vor Brot und Nudeln fürchten müssen,
riva-Verlag (MVG),
€ 14,99 [D] / 15,50 [A]

„Ich will ein Berliner!“ – „Yes, we carb!“

Die wissenschaftliche Grundlage des Buchs bilden mehr als 200 aktuelle, separat aufgeführte Studien und Statements, die dem Low-Carb-Märchen den hohlen Zahn ziehen. „Nach Lektüre von ‚GUTE CARBS‘ wird niemand, der sich sein wissenschaftliches Urteil auf Basis seines gesunden Menschenverstandes bildet, mehr an ‚böse Kohlenhydrate‘ glauben“, prognostiziert Knop. Würde John F. Kennedy heute vor dem Rathaus Schöneberg eine Rede zu seinem 100. Geburtstag halten, so hätte er sich wahrscheinlich gewünscht: „Ich will ein Berliner!“ Und die Antwort seines „Arbeitskollegen“ Barack Obama, der beim Bäcker zwei Stück für die Expräsidenten holte, würde lauten: „Yes, we carb!“

Peter Augendopler und Felix Neureuther (rechts) gratulierten den stolzen Siegern des vierten Deutschen Bäckerschirennens (2. v. l.) Fidelis von Preysing und (2. v. r.) Willi Wurm.



Staraufgebot im Schnee

Über 140 schibegesterte Bäcker fanden sich beim vierten Deutschen Bäckerschirennens am 10. März im Audi Skizentrum Sonnenbichl in Bad Wiessee (Oberbayern) ein. Bei großartiger Stimmung stürzten sich die unerschrockenen Bäcker die Piste hinunter. Fidelis von Preysing und Willi Wurm überzeugten sowohl durch perfekte Pistentechnik als auch durch Kampfgeist und holten sich den Sieg im Riesentorlauf. Doch nicht nur die Gewinner hatten Grund zum Strahlen, sondern auch die vielen Fans von Felix Neureuther. Der fünffache WM-Medaillengewinner war an diesem Tag Stargast und hatte für die Hobby-Sportler nicht nur jede Menge Profi-Tipps parat, sondern erfüllte auch Foto- und Autogrammünsche. Der sympathische Schistar übernahm gemeinsam

mit Peter Augendopler die Siegerehrung, der sich von der gelungenen Veranstaltung ebenfalls begeistert zeigte: „So viele Teilnehmer wie heuer hatten wir noch nie. Das freut uns und zeigt, dass uns mit unseren Kunden weit mehr als nur eine berufliche Zusammenarbeit verbindet.“

Videotipp



Den Videobericht der vierten Auflage des Deutschen Bäckerschirennens gibt es unter www.youtube.com/KornspitzSportTeam.



vorne, v. l. Peter Augendopler, Liu Jia und Hans Friedinger mit den Mitgliedern des Österreichischen Tischtennisverbandes.

Projekt Tokio 2020

Im Rahmen einer Pressekonferenz im Februar präsentierten der Österreichische Tischtennisverband und backaldrin International (mit Original Kornspitz) ihre Zusammenarbeit im Rahmen des Projekts Tokio 2020. Präsident Hans Friedinger, Ex-Europameisterin Liu Jia und Peter Augendopler fiebern schon heute den Olympischen Sommerspielen

in zwei Jahren in der japanischen Hauptstadt entgegen. „Es gibt schon lange eine persönliche Verbindung zum Tischtennis: Als Jugendlicher habe ich leidenschaftlich gerne gespielt. Mich fasziniert die Schnelligkeit und die Präzision an dieser Sportart“, so backaldrin Firmeninhaber Augendopler. Er lud die zahlreichen Journalisten in das PANEUM in Asten. Der Hauptsitz des Unternehmens, der Tür an Tür mit der Wunderkammer des Brotes steht, ist der Arbeitsplatz von Liu Jia, die neben ihrer Profi-Karriere im Tischtennis, im Unternehmen den chinesischen Markt betreut. „Susi ist als Mitarbeiterin genauso wie ich sie als Profi-Sportlerin erlebe – schnell, konzentriert und zielorientiert. Die besten Voraussetzungen für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio, die das große Ziel der 36-jährigen Profisportlerin sind.

In einer Pressekonferenz im PANEUM präsentierte backaldrin International und der Österreichische Tischtennisverband das Projekt Tokio 2020.



Fotos: Photo Flohe

Sarah Lagger

Bernhard Reitshammer



bezahlte Anzeige • Fotos: GEPA pictures

Dein Leben. Dein Sport.

Es ist deine Zeit.

Mit der „Sportstrategie Oberösterreich 2025“ setzt das Land OÖ verstärkt auf Nachwuchs- und Trainerarbeit und investiert gezielt in moderne Sportstätten.

- „Olympiazentrum Sportland Oberösterreich“ auf der Linzer Gugl – inklusive neuem Fecht-Trainingszentrum
- Neues Trainer-Kompetenzzentrum „Coach-Support-Center“ im Olympiazentrum
- Top-moderndes „Kornspitz Leichtathletik-Trainingszentrum Sportland OÖ“ in Linz
- Neues Bundesleistungszentrum für Rudern und Kanu in Ottensheim (Ruder WM 2019)
- „TGW Turnleistungszentrum Sportland OÖ“ im Linzer Winterhafen, Judo-Trainingszentrum mit Kletterwand auf der Gugl und ÖTV Damen-Tennisleistungszentrum in Linz/Oed bereits 2016 eröffnet



www.sportland-ooe.at
www.land-oberoesterreich.gv.at

SPORT OÖ
Land Oberösterreich · Upper Austria

URKORN

Kuchen

**DINKEL
EMMER
EINKORN**



UrkornkuchenMix verbindet moderne Backtechnologie mit uraltem Wissen um traditionelle Getreidesorten. So gelingen zeitlose Blech- und Formkuchen ebenso wie trendige American Cookies.

www.backaldrin.com

backaldrin®