

backaldrin®

backaldrin



Drei Experten unter einem Dach

Seite 6

Sauer gut, alles gut

Seite 18

Ideen für Ihr Frühlingsortiment

Seite 20

4
(b)aktuell: News
von backaldrin

6
Drei Experten unter
einem Dach

12
Hanni Rützler:
Das transparente Brot

13
Klassiker neu
entdecken: Osterbrot

14
Mit Stadt, Land, Brot
nach Ungarn

18
Fachthema:
Sauerteig

22
Saisonales:
Frühlingsgebäcke in
neuem Gewand

24
Dialog: Morgenstund'
hat Kornspitz im Mund

28
PANEUM: Einzigartige
Geschichten entdecken

30
Selektion:
Sauerteig

31
Kreation: Roastbeef
Roggen-Snack

32
Gesund und Fit: Der Weg
zur Hölle ist mit guten
Vorsätzen gepflastert

36
Brot und Spiele:
News aus dem Sport

38
Schon gewusst?



**DIE BACKALDRIN-
VERTRIEBSLEITER
AUS DEUTSCHLAND,
ÖSTERREICH UND DER
SCHWEIZ SPRECHEN
ÜBER DAS JAHR 2020
UND WAS ES
MIT SICH BRINGT.**

**SAUER GUT, ALLES GUT!
SAUERTEIGE SIND SO
VIELFÄLTIG WIE DIE
BROTKULTUR SELBST.**



Herausgeber: backaldrin International The Kornspitz Company GmbH / Herstellung von Grundstoffen und Hilfsmitteln für die Nahrungs- und Genussmittelerzeugung; Handels- und Handelsagentengewerbe; Bäcker / Kornspitzstraße 1, 4481 Asten, Österreich / Internet: www.backaldrin.com / Eigentümer: Peter Augendopler / Geschäftsführer: Harald Deller / Redaktion: Doris Dieplinger, Lena Thalhammer, Wolfgang Mayer (backaldrin) / Nina Kern, Anna-Maria Peter (Kernkompetenzen) / Kontakt: backtuell@backaldrin.com / Inhaltliche Verantwortung PANEUM: Dr. Anita Giuliani / Konzept und Grafik: www.kernkompetenzen.at / Druck: www.gutenberg.at / Fotos: sofern nicht anders angegeben: © backaldrin / Coverfoto: backaldrin / Aus Gründen der leichteren 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.



*Liebe
Leserinnen
und Leser!*



Ich hoffe, Sie sind gut ins neue Jahr gestartet. Danke für Ihr Vertrauen, das Sie uns vergangenes Jahr entgegengebracht haben. Wir freuen uns, Sie auch heuer wieder durchs Jahr begleiten zu dürfen und Sie mit unseren Produktklassikern und Innovationen sowie unserem gewohnten Service zu überzeugen.

Ein Fokus wird bei backaldrin 2020 auf Sauerteig liegen - die Backwaren stehen für handwerkliches Können, Aromavielfalt und entsprechen darüber hinaus dem Wunsch der Konsumentinnen und Konsumenten nach traditionellen Herstellungsverfahren. Seit vielen Jahren bietet backaldrin mit BackAromaSauer verlässliche Qualität für beste Backergebnisse. Ein weiterer wichtiger Aspekt für backaldrin in diesem Jahr: Die Olympischen Spiele in Tokio im Juli und August. Sport und insbesondere derartige Großereignisse bieten uns seit vielen Jahren eine wertvolle Bühne, um Brot und Backwaren mit Emotionen zu verbinden und auf ihre Bedeutung in einer ausgewogenen Ernährung aufmerksam zu machen. Genau diesen Ansatz werden wir in diesem Jahr weiterverfolgen und in Japan dementsprechend präsent sein.

Auch unsere Vertriebsleiter im deutschsprachigen Raum - Maximilian Heindl für Österreich, Stephan Schwind für Deutschland sowie Roland Hengartner für die Schweiz - widmeten sich in einer Gesprächsrunde Themen, die dieses Jahr prägen werden. „backtuell“ hat die Runde für Sie begleitet und präsentiert Ihnen eine Aussicht auf das Vertriebsjahr 2020 (ab S. 6). Da wir uns bereits mitten im ersten Jahresquartal befinden und die Zeit bekanntlich vergeht wie im Flug, richten wir das Augenmerk zudem bereits auf den nahenden Frühling und das anstehende Ostergeschäft. Für den Sortimentswechsel bieten unsere Bäcker- und Konditormeister gewohnt qualitätsvolle und abwechslungsreiche Produkt- und Rezeptideen (ab S. 20).

Mit welchem Frühstück speziell Frühaufsteher gut durch den Tag kommen, erfahren Sie im „Dialog“ (ab S. 22). Darüber hinaus widmet sich Trendforscherin Hanni Rützler in ihrem Gastkommentar dem Thema Transparenz (S. 12). Aus diesen vielseitigen Themen können Sie hoffentlich einige Inspirationen für das neue Jahr gewinnen.

Im Namen der Familie Augendopler sowie der Geschäftsleitung wünsche ich Ihnen ein angenehmes Lesevergnügen,

Harald Deller
Harald Deller
Geschäftsführer

(b)aktuell

1 Sechstes Deutsches Bäckerskirennen

Am 16. Februar 2020 ist es wieder so weit: Zum bereits sechsten Mal lädt backaldrin zum großen Deutschen Bäckerskirennen. Erneut steht die Piste in Bad Wiessee am Tegernsee den skibegeisterten Bäckern zur Verfügung und auf der Sonnenbichl Skihütte ist für leckere Verpflegung gesorgt. Eine Premiere findet heuer auf der ehemaligen Weltcupstrecke im Audi Skizentrum Sonnenbichl statt: Zum ersten Mal wird das Rennen als Parallelsalom ausgetragen. Beste Pistenverhältnisse schaffen dafür wie gewohnt die ehrenamtlichen Mitarbeiter des Fördervereins Schneesport Tegernseer Tal. Als Ehrengast wird dieses Jahr der ehemalige Turner und Olympia-Sieger Fabian Hambüchen die Preise bei der Siegerehrung überreichen.



Am 16. Februar 2020 findet auf der ehemaligen Weltcupstrecke in Bad Wiessee am Tegernsee das sechste Deutsche Bäckerskirennen statt – Ehrengast ist dieses Mal Olympia-Sieger Fabian Hambüchen.

NENNUNG BIS SPÄTESTENS 8. FEBRUAR 2020 BEI IHREM BACKALDRIN-FACHBERATER ODER REGINA AUGENDOPLER UNTER REGINA.AUGENDOPLER@BACKALDRIN.COM SOWIE +43 7224 8821 101. ZUR ANMELDUNG ERFORDERLICH IST DIE ANGABE VON NAME UND GEBURTSdatum SOWIE OB SIE ALS SKIFahrER- ODER SNOWBOARDER STARTEN.

2 Roggen-Vollkornbrot zum Brot des Jahres 2020 gewählt



Roggen-Vollkornbrot ist das neue Brot des Jahres – auch im Sortiment von backaldrin finden sich Rezeptideen für diesen Klassiker.

Ein Hoch auf das Roggen-Vollkornbrot bringt das Jahr 2020 mit sich. Denn das vielseitige und aromatische Brot wurde vom Deutschen Brotinstitut zum Brot des Jahres 2020 gewählt. Damit wird ein echter Klassiker deutscher Brotkultur geehrt, der viel Abwechslung bietet. Schon optisch weist das neue Brot des Jahres mehr Vielseitigkeit auf als sein Vorgänger, das Bauernbrot. Denn der Kreativität des Bäckers sind bei der Formgebung und der Verwendung von Gewürzen kaum Grenzen gesetzt. Was jedoch alle Roggen-Vollkornbrote gemeinsam haben: Mindestens 90% Roggenanteil, der samt Schale und Keimling gemahlen wurde. Die Brote enthalten daher besonders viele Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen. Neben dem tollen Geschmack hält das auch lange satt. Bei backaldrin fehlt dieser Klassiker natürlich nicht im Sortiment, das viel Auswahl für das Brot des Jahres 2020 bietet.

(b)aktuell

3 Wohltätige Weihnachtszeit



Peter Augendopler jun. unterstützte am 24. Dezember 2019 mit dem Verkauf von Bibelbrot die Spendenaktion von Licht ins Dunkel. Der Erlös kommt österreichischen Familien in Not zugute.

In der Vorweihnachtszeit durften einige backaldrin-Traditionen auch 2019 nicht fehlen. So unterstützte das internationale Familienunternehmen zum wiederholten Mal die Christbaum-Vernissage der Oberösterreichischen Kinder-Krebs-Hilfe. Regina Augendopler und einige Mitarbeiterinnen schmückten am 29. November 2019 einen Weihnachtsbaum mit Lebkuchen und Windringen, der anschließend für den guten Zweck versteigert wurde. Der Erlös der Veranstaltung kommt der Krebshilfe zugute. Auch mit dem Verkauf von Bibelbrot wurde erneut ein Beitrag für soziale Projekte geleistet: Bei der großen „Licht ins Dunkel“-Aktion des ORF am 24. Dezember 2019 wurden in ganz Österreich zahlreiche freiwillige Spenden für Familien in Not gesammelt.



Am 29. November 2019 schmückte Regina Augendopler (l.) mit einigen Mitarbeiterinnen einen Christbaum, der anschließend versteigert wurde und dessen Erlös an die Oberösterreichische Kinder-Krebs-Hilfe ging.

† Johann Eisenreich

13.06.1947 – 19.01.2020



„Ein Leben fürs Brot.“

Im 72. Lebensjahr ging nach kurzer schwerer Krankheit am 19. Jänner 2020 Johann Eisenreich, ehemaliger backaldrin-Chefbackmeister, von uns. Er hatte eine große Leidenschaft: Brot backen. Viele Bäckereibetriebe unterstützte er während seiner aktiven Karriere von 1997 bis 2016 darin ihre Sauerteigführung zu optimieren. Begeisterte Kunden- und Konsumentenreaktionen waren sein schönster Lohn. Wir verlieren mit Herrn Eisenreich einen unendlich fleißigen Menschen und feinen Charakter. Genauso werden wir ihn in Erinnerung behalten.

Familie Augendopler, die Geschäftsleitung und alle Mitarbeiter von backaldrin

DREI EXPERTEN UNTER EINEM DACH



Deutschland, Österreich, Schweiz – es kommt selten vor, dass die drei Herren gemeinsam anzutreffen sind. Die drei, das sind: Stephan Schwind, Geschäftsführer in Deutschland, Maximilian Heindl, Verkaufsleiter für Österreich, und Roland Hengartner, Geschäftsführer in der Schweiz. Die Redaktion traf sie im PANEUM zu einem gemeinsamen Gespräch über das Jahr 2020 und was es mit sich bringt.



backtuell: Mit welcher Brille schauen Sie denn ins neue Jahr?
Rosarot, Orange oder eher Grau?

Schwind: Ganz klar mit der Orangen. Denn ein Blick durch die „rosarote Brille“ hat bekanntlich nichts mit der Realität zu tun. Im deutschen Bäckerhandwerk erwarten wir wiederum stabile Umsätze auf hohem Niveau. Wir haben bereits eine Fülle an neuen Ideen für unsere Kunden in petto und gehen entsprechend optimistisch, sprich mit „orangem Blick“, ins neue Jahr.

Heindl: Ich würde sagen Fensterglas. Mir ist es sehr wichtig, das vergangene Jahr realistisch zu analysieren und zu reflektieren, um die Zielsetzung für dieses Jahr mit dem tatsächlichen Ausgang abgleichen zu können. Daraus erkennt man, was gut funktioniert hat und was nicht.

Hengartner: Auf jeden Fall PurPur-Rot! Dass wir in der Schweiz lokal agieren dürfen und auf internationale Erfahrung des Unternehmens zurückgreifen können, macht uns besonders stark. Hinzu kommt ein großes Team an erfahrenen Bäckern, die Produkte, Prozesse und Anwendungen sehr gut kennen und somit jedes Problem in der Backstube direkt angehen und lösen können.

Wie entwickelt sich die Branche generell? Alles wird immer schneller, keine Zeit aufwändig Essen zu gehen, das müsste für den Bäcker doch eine gute Tendenz sein?

Schwind: Nichts ist bekanntlich so beständig wie der Wandel, dies trifft auch auf unsere Branche zu. Auch wenn im Bäckerhandwerk kleinbetriebliche

Strukturen noch prägend sind, wachsen regionale Filialisten und Großbetriebe zunehmend. Der Außer-Haus-Verzehr entwickelt sich dabei zum Wachstumstreiber für die Betriebe. Unsere Aufgabe dabei ist, die Bäcker mit kreativen Gebäckideen bestmöglich zu unterstützen.

Hengartner: Es leben immer mehr Menschen in der DACH-Region (Anm. d. Red.: DACH = Deutschland, Österreich, Schweiz), man müsste annehmen, dass immer mehr Brot gegessen wird, was aber nicht der Fall ist. Daher sind Außer-Haus-Konsum und Take-away sicherlich immer noch große Chancen für den Bäcker.

Heindl: Generell entwickelt sich die Backbranche in Österreich stabil. In der Geschichte war schon immer Veränderung die einzige Konstante. Ich gebe zu, dass die Geschwindigkeit dieser Veränderung in den letzten Jahren zugenommen hat. Allerdings begreife ich Veränderung vorwiegend immer als Chance. Für die Bäcker gilt es, diese Chancen aufgrund sich ändernder Ernährungsgewohnheiten zu nutzen. Denn speziell für das bereits angesprochene „Take-away“-Geschäft sind Bäckereien prädestiniert.

Welche Neuerungen für die Branche sind aus Ihrer Sicht die größten, die 2020 schlagend werden?

Hengartner: Schlagende Neuerungen wird es nicht geben. Wer die laufenden Veränderungen stets mitmacht, wird schlagkräftig sein. ▶



Roland Hengartner, Geschäftsführer backaldrin Suisse AG



Maximilian Heindl, backaldrin-Vertriebsleiter für Österreich



Stephan Schwind, Geschäftsführer backaldrin Vertriebs GesmbH Deutschland

Heindl: Gerade in Österreich wird uns das Thema Palmöl weiterhin beschäftigen. Sowohl die großen Handelsketten wie auch die Kunden reagieren auf Palmöl als Zutat immer sensibler. Darüber hinaus interessieren sich die Konsumenten in Österreich immer stärker für die Herkunft ihrer Lebensmittel. Deshalb steigt der Stellenwert von Zutaten und Rohstoffen aus Österreich.

Schwind: Sicherlich wird es 2020 wieder neue Trends und „In-Rohstoffe“ geben, die in der Regel eher von kurzer Dauer sein werden. Was sich hingegen schon länger abzeichnet, ist die Rückbesinnung der Betriebe auf Qualität und Ursprünglichkeit. So werden wir im kommenden Jahr z.B. das Thema lange Teigführungen für mehr Aroma und Geschmack weiter intensivieren.

Wir sind hier im PANEUM, wo Tradition und Moderne aufeinandertreffen. Welche Innovation des Jahres 2020 wird Bestand haben und vielleicht in einigen Jahren hier ihren Platz finden?

Heindl: Bei diesem Thema denke ich für 2020 sehr traditionell. Österreich ist ein Land mit großer Brotkultur. Da sich unser Klima und unsere Böden für den Anbau von Roggen hervorragend eignen, sind Brote mit hohem Roggenanteil schon seit jeher tief in unserer Ernährung verankert. Zum Backen dieser Brote ist Sauerteig eine essentielle Zutat. backaldrin bietet bereits seit jeher beste Qualität für Teigsäuerung. Traditionelle Verfahren werden bei uns mit neuester Prozesstechnik vereint, um beste Qualität zu gewährleisten und Schwankungen zu vermeiden. Das Ergebnis ist die ideale Basis zur Teigsäuerung für unsere Kunden.

Schwind: Trends sind heute nicht nur kurzlebiger, sondern auch vielschichtiger geworden. Zudem erwarten Betriebe immer mehr individuelle Vorschläge und Produktlösungen von uns.

Hengartner: Gebäck und Brot im Allgemeinen werden nicht verschwinden. Es wird unseren Beruf noch lange geben, auch wenn er sich verändert und der Zeit anpasst. Das kann nicht jede Branche sagen. Es wird also noch lange immer wieder neue Sammlerstücke für das Paneum geben.



Lassen Sie uns das alte Jahr ein bisschen Revue passieren. Was waren Ihre beruflichen Highlights?

Schwind: Das persönliche Highlight des Jahres waren für mich die Bäckertage in Asten. Mit welcher Begeisterung tausende Besucher an diesem einzigartigen Event teilnahmen, war die reine Freude und macht einen stolz, Teil der backaldrin-Familie zu sein. Auch die Südback in Stuttgart zählt zweifelsohne zu den Höhepunkten des vergangenen Jahres, sie entwickelt sich immer mehr zu der Leitmesse im deutschsprachigen Raum.

Hengartner: Ja, für mich auch, das größte Highlight waren die Bäckertage! Eine unglaublich tolle Veranstaltung, an der leider noch zu wenige Schweizer teilgenommen haben. Für mich geht das zweite Jahr als Geschäftsführer und somit auch ein Kulturwechsel in der Schweiz zu Ende. Nach einigen Anpassungen nehmen wir rasant Fahrt auf, um im Jahr 2020 mit voller Kraft unsere Stärken auszuspielen. Wir kennen Kurs und Ziel und haben eine tolle Mannschaft!

Heindl: Es freut mich, dass die Österreichischen Bäckertage, die für mich auch ein wichtiges Event waren, in den Nachbarländern ebenfalls so gut ankamen. Und

auch für mich war die Südback ein weiteres Highlight des Jahres. Viele unserer österreichischen Kunden haben uns besucht und sich über unsere neuesten Innovationen informiert.

Sie repräsentieren unterschiedliche Märkte. Wie sehen Sie jeweils Ihren Verantwortungsbereich, was ist Ihnen wichtig?

Hengartner: Menschen und Essgewohnheiten sind, obwohl unsere Länder aneinander grenzen, sehr unterschiedlich, der Verantwortungsbereich ist für uns alle aber gleich. Für mich ist wichtig, dass wir auf unsere Kunden und Konsumenten hören, auf ihre Bedürfnisse reagieren und dadurch unsere Produkte und Dienstleistungen stets der Nachfrage anpassen.

Heindl: Integrität und Loyalität gegenüber dem Unternehmen und vor allem gegenüber dem Kunden sind für mich das Maß aller Dinge. Es ist wichtig, dem Kunden ehrlich zu sagen, was aus unserer Sicht möglich ist und was nicht. Er muss sich vollkommen auf unser Wort verlassen können. Denn wir sind nicht nur Lieferanten, sondern vor allem Partner und Berater.

Schwind: Ich sehe das genau so, im Mittelpunkt allen

Tun und Handelns steht unser Kunde. Es reicht heute nicht aus, ihn nur „zufriedenzustellen“. Vielmehr geht es darum, mit neuen Ideen, Service sowie Fachwissen auf höchstem Niveau zu begeistern. Eine dahingehende laufende Weiterentwicklung der Teams im Innen- wie im Außendienst sehe ich daher als meine Hauptverantwortung an.

Welche Bedeutung hat backaldrin in den jeweiligen Märkten?

Schwind: backaldrin hat sich über mehr als 50 Jahre einen sehr guten Namen im deutschen Markt gemacht. Zuverlässigkeit, Fachkompetenz, hohe Qualität sowie innovative Produktideen sind Werte, für die wir aus Sicht unserer Kunden stehen. Insofern verfügen wir bereits über eine beachtliche Marktstellung, die wir in Zukunft noch weiter ausbauen wollen.

Heindl: In Österreich sehen wir uns als Innovations- und Marktführer.

Hengartner: In der Schweiz leider noch zu wenig. Uns gibt es auch erst seit 2015, als backaldrin treten wir erst seit 2018 so richtig auf. Wir sind sicher schon spürbar im Markt, stehen jedoch erst am Anfang des Weges.

Tauschen Sie sich untereinander aus? Wie oft treffen Sie einander?

Schwind: Auch wenn es diverse Unterschiede in den benachbarten Märkten gibt, haben sie vieles gemeinsam. Insofern tauschen wir uns intern natürlich gerne aus.

Heindl: Und wir treffen uns mindestens einmal jährlich vor Ort auf einer Messe.

Hengartner: Treffen sind zwar nicht laufend, der Austausch aber schon regelmäßig. Die Märkte sind doch sehr unterschiedlich, dennoch holen wir nötigenfalls gegenseitig schon mal einen Rat ein, es gibt immer wieder spannende Ansätze aus anderen Ländern. Das Schweizer Team darf zudem an den deutschen Messen teilnehmen, was für uns sehr wichtig ist, da diese Messen von vielen Schweizer Bäckern und der Backwarenindustrie besucht werden.

Was sind die Produktrends, die man als Bäcker bzw. Einkäufer mitmachen sollte, um dabei zu sein? Was darf man nicht verpassen?

Heindl: Ernährungsgewohnheiten in unserer Gesellschaft ändern sich, wie schon erwähnt, derzeit rapide. So gut wie jede Mahlzeit sollte heute „to go“ bereitstehen. In diesem Zusammenhang stellt beispielsweise unser Müslibrot als energiereiches Frühstück für unterwegs eine perfekte Alternative zum Müsli zu Hause dar. Das könnte so ein Trendprodukt 2020 sein.

Schwind: Trends sind wie bereits erwähnt sehr vielschichtig und es sollte daher immer sorgfältig geprüft werden, ob sie zu dem jeweiligen Unternehmen passen. Daher ist es nicht immer lohnend, jedem Trend hinterherzulaufen. Besser man setzt die Trends, bevor es andere tun. Lieber Trendsetter als Nachahmer, so ist unsere Devise.

Hengartner: Für den Bäcker wird es ohnehin schwierig, sich auf Produktrends zu konzentrieren. Es gibt schon so viele Trends in der Branche, die er nicht verpassen sollte, wie etwa Energiethemen, Food Waste, Plastikverordnung, Social Media oder Nachhaltigkeit, um nur einige zu nennen. Auf der Produktebene gibt es viele spannende Themen: Farbe im Food, vegan, Gebäcke mit Zusatznutzen, Dinkel und Urgetreide, lokale Produkte, Verzicht auf Palmöl oder Zuckerreduktion. Das ist alles nicht neu, birgt jedoch viele Chancen!

Es gibt so viele unterschiedliche Ernährungskonzepte, welche gelten für 2020?

Schwind: „Bewusster genießen“, so lässt sich das aktuelle Ernährungsverhalten der Verbraucher wohl am besten zusammenfassen. Bewusst ist dabei einerseits in Richtung gesunde Ernährung zu interpretieren. So stehen Vollkorn, Bio, Dinkel und eiweißangereicherte Gebäcke bei Konsumenten weiterhin hoch im Kurs. Andererseits zielt „bewusst“ auch in Richtung Genuss ab, indem auf hohe Qualität und Natürlichkeit der Zutaten zunehmend Wert gelegt wird.

Hengartner: Vegetarisch und vegan sind aus meiner Sicht sicher die wichtigsten. Hier sehe ich eine große Chance für den Bäcker. Auch das Laktose-Thema sollte man im Auge behalten.

Heindl: Als ein stetig an Bedeutung gewinnender Trend hat sich aus meiner Sicht „Bio“ etabliert. Viele andere Trends kommen und gehen.

Auf der einen Seite wird vom Bäckersterben gesprochen, auf der anderen Seite liest man auch immer wieder schöne Erfolgsgeschichten aus dem Handwerk. Gibt es ein Erfolgsrezept?

Hengartner: Ein Bäcker, der sich auf das verlässt, was vor 20 Jahren erfolgreich war, hat heute verloren. Der Bäcker lebt in einer traditionellen Umgebung, er sollte diese ausschmücken mit aktuellen Themen, die



Veränderungen annehmen und sich dem Markt und Konsumenten anpassen.

Schwind: Die weiter sinkende Anzahl aktiver Handwerksbetriebe hat vielerlei Ursachen: Fehlender Nachwuchs, Konkurrenzdruck und die wachsende Flut an Bürokratie machen den Kleinbetrieben zunehmend das Leben schwer. Erfolgreiche Betriebe legen größten Wert auf Qualität und sind auf die Wünsche ihrer Kunden fokussiert. Aber nur wo qualitativ hochwertige Rohstoffe drinstecken, kommt am Ende des Tages Qualität heraus – so lautet unsere Erfolgsformel, die wir jedem Bäcker nahelegen.

Heindl: Es reicht nicht mehr aus, in der Backstube zu stehen und fleißig zu arbeiten. Da dem Kunden eine Vielzahl an Möglichkeiten zum Einkauf von Backwaren offensteht, ist es umso wichtiger, seine Kunden zu kennen und zu wissen, was diese benötigen. Der Kunde muss einen Mehrwert für sich erkennen, um seine Brötchen beim Bäcker zu kaufen.

Was sollte ein guter Bäcker immer in der Vitrine haben?

Schwind: Hier gibt es nur eine Antwort: Kornspitz®!

Heindl: Ja, das sehe ich auch so. Einen Kornspitz®, da weiß der Kunde, er kauft Qualität.

Hengartner: Das sollte ein guter Bäcker immer seine Kunden fragen! Aber auch mein Lieblingsprodukt ist der Kornspitz®. Der darf in keiner Auslage fehlen.

Danke für das Gespräch.

**BACKALDRIN
WÜNSCHT
IHNEN EIN
ERFOLGREICHES
JAHR 2020!**



Gastkommentar

Hanni Pitzler

DAS TRANSPARENTE BROT

WIE DAS WACHSENDE BEDÜRFNIS NACH MEHR INFORMATION DEN BROTSEKTOR VERÄNDERT.

Lebensmittel kommen heute aus aller Welt. Das gilt natürlich auch für Ausgangsprodukte und Zutaten für Brot und Backwaren wie Getreide, Backhilfsmittel, Gewürze, Körner, Saaten und Samen, die von heimischen Bäckern verarbeitet werden. Damit Konsumenten sicher gehen können, dass es sich bei den verarbeiteten Zutaten um schadstofffreie Produkte handelt, gibt es ein EU-weit dichtes Kontrollnetz. Denn Sicherheit ist ein ganz legitimes Bedürfnis. Staatliche Kontrollen reichen aber nicht aus, um das Vertrauen der Konsumenten zu gewinnen, die durch Medienberichte zum Thema Lebensmittelqualität und -sicherheit sensibilisiert und oft auch irritiert werden. Viele Bäckerkunden wollen mehr über die Brote und Backwaren wissen, die sie konsumieren. Sei es über Verarbeitungsmethoden, die evtl. den Einsatz von Zusatzstoffen erfordern, über Inhaltsstoffe, die potenzielle Allergene enthalten oder Unverträglichkeiten auslösen können, oder darüber, ob Bio- oder konventionelle Mehle verwendet werden - der Fokus liegt immer mehr darauf, woher die Zutaten kommen. Auch wenn der Aufwand dafür von Seiten der Produzenten nicht zu unterschätzen ist, werden proaktive Information, offene Kommunikation und Transparenz auch im Bäcker-Business immer wichtiger. Denn „Transparency“ ist nicht irgendein Trend, dem man als Bäcker folgen kann oder nicht. Transparency ist das

neue must have, um der Entfremdung der Konsumenten vom Produkt aktiv entgegenzuwirken. Je mehr man als Kunde über ein Produkt - auch sinnlich vermittelt - erfährt, durch persönliche Gespräche, eine einladende, informative Website oder eine offene Backstube, wo man dem Meister bei der Arbeit über die Schulter schauen kann, desto näher fühlt man sich den Backwaren, desto enger werden die Bande und desto leichter erinnert man sich an das, was man gerade gegessen hat. Dabei geht es nicht um Werbung im engeren Sinn, sondern um den Aufbau von Vertrauen, das zu einer wichtigen „Zutat“ wird und in Zukunft über Erfolg oder Misserfolg mitentscheidet. Insbesondere bei Zutaten, die international gehandelt werden, ist Transparenz aber nicht immer einfach zu gewährleisten. Digitale Technologien können in Zukunft jedoch auch Bäcker dabei unterstützen, Informationslücken zu füllen und Vertrauen herzustellen, das durch immer unübersichtlicher werdende globale Handelsnetze verloren zu gehen droht. Einen Ansatz dafür bietet das unter dem Namen Blockchain bekannte Transaktionsprotokoll. Noch ist die Blockchain in den Anfängen, aber sie ist ein Versprechen an Konsumenten, durch lückenlose Transparenz ein neues Vertrauen aufzubauen, das nicht auf staatlichen Kontrollen basiert, sondern auf einem dezentralisierten System aller Marktteilnehmer vom Landwirt bis zum Konsumenten.

Klassiker

OSTERBROT

KLASSIKER NEU ENTDECKEN



Schöne Farbe, rautenförmiges Muster, fruchtig und flaumig, so soll das Osterbrot sein. Mit Wiener Hefeteig Soft von backaldrin gelingt es einfach und sicher.

Das saisonale Sortiment will rechtzeitig vorbereitet werden. In der Osterzeit ist vor allem Hefengebäck sehr beliebt und wird in verschiedensten Formen gebacken: Das klassische Osterbrot darf dabei nicht fehlen. Mit Wiener Hefeteig Soft von backaldrin gelingt es einfach und sicher.

Osterbrot gehört an den Feiertagen zu einer festlich gedeckten Tafel einfach dazu. Nach der Fastenzeit darf man sich endlich wieder etwas Leckeres gönnen. Sowohl Form als auch Farbe des Osterbrotes haben jedoch auch eine tiefere Bedeutung: Die runde Form und der goldgelbe Glanz stehen für die Sonne, die Früchte entspringen dem Wunsch nach einem fruchtbaren Jahr. Die Tradition des Gebäcks reicht zurück bis ins Mittelalter, eine der ältesten Varianten ist der oberfränkische Osterfladen. Vereinzelt sind auch herzhaftere Varianten gebräuchlich, klassisch ist das Osterbrot jedoch süß und wird zum Frühstück oder Nachmittagskaffee mit Butter, Honig oder Konfitüre genossen.

backaldrin bietet mit Wiener Hefeteig Soft eine bewährte Basis für den Osterklassiker. Die Zutaten werden zu einem mittelfesten Teig geknetet, dem Mandeln und Rosinen beigemischt werden. Nach der Ruhezeit wird der Teig rundgewirkt und die Teiglinge werden auf Bleche gesetzt. Bei Dreiviertel-Gare erfolgt ein Anstrich für den richtigen Glanz, die Oberfläche wird mit dem charakteristischen rautenförmigen Muster versehen und je nach Wunsch mit Mandeln und Hagelzucker bestreut. Hohe Gärstabilität und guter Ofentrieb geben ein ansprechendes Volumen. Das fertige Osterbrot überzeugt mit ausgewogenem Geschmack und saftiger, weicher Krume.

FÜR PRODUKTFOLDER
UND WEITERE
INFORMATIONEN
WENDEN
SIE SICH AN IHREN
BACKALDRIN-
FACHBERATER!

BROTTRADITION IN UNGARN

Ungarn und das Thema Brot – eine jahrhundertealte Lovestory.

Denn die Ungarn lieben Brot, am besten in rauen Mengen, frisch gebacken, traditionell aus Weißmehl hergestellt. Schon die Habsburger bedienten sich während der kaiserlich-königlichen Monarchie an den riesigen Weizenfeldern Ungarns. Ebenfalls aus früheren Zeiten stammt folgende ungarische Tradition: Zur Hochzeit bekamen Töchter von ihren Müttern ein Stück Sauerteig. Daraus sollte für den Ehemann das erste gemeinsame Brot gebacken werden – dabei wurde erneut ein Teil des Sauerteigs aufgehoben. Das wiederholte sich so lange, bis der Kreislauf von vorne begann, wenn erneut ein Stück von Mutter an Tochter weiterging.

backaldrin ist in Ungarn bereits seit 1991 tätig. Eine Bäckerkultur wie in Österreich, Deutschland und der Schweiz besteht zwar, jedoch mit großen Unterschieden. Ferenc Matkovics, Geschäftsführer von backaldrin Ungarn, erläutert: „Der größte Unterschied ist, dass Ungarn wenige Filialisten hat. Es gibt einen Großfilialisten mit über 200 Filialen, dann gibt es ein paar mittelgroße und ein paar kleine Bäcker. Die meisten Bäckereien produzieren hier nicht für den Endverbraucher, sondern für den Handel.“

Ungarns Brotkultur

Der Vertrieb über den Handel ist in Ungarn wie überall in Europa ansteigend. Weißmehlprodukte machen 80 % des Gesamtvolumens aus, wenngleich der Trend nach „gesunden“ Alternativen zwar langsamer vonstatten geht, jedoch auch hier nicht aufzuhalten ist. „Die Tendenz in Richtung Low-Carb-Produkte und gesunde Alternativen



wie zum Beispiel ‚PurPur®‘ ist auch in Ungarn zu erkennen. Rohstoffe für klassisches Weizenbrot, Brötchen und Milchkipferl sind aber nach wie vor unsere Top-Seller“, so Ferenc Matkovics.

Fußballengagement in der ungarischen dritten Liga

Apropos PurPur®, es ist nicht nur eines der wichtigsten Produkte in Ungarn, sondern auch die Farbe der Fußballdressen der ungarischen Fußballmannschaft „Lipót SE Pékség“, die backaldrin tatkräftig unterstützt. Somit setzt das Unternehmen auch in Ungarn auf Sportsponsoring und unterstützt den Verein aus der ungarischen dritten Liga mit Kornspitz und PurPur®-Dressen.

Der Umbruch

Für die Bäckereien ist Spezialisierung das Zauberwort für künftigen Erfolg. Egal, ob kleine Street-Food-Läden, glutenfreie Shops oder kleine Cafés – Individualisierung wird von den Konsumenten gut aufgenommen. „Die ungarische Backbranche ist im Umbruch, überall gibt es große Umstrukturierungen. Wir von backaldrin wollen langfristige Partnerschaften mit jenen, die auch langfristig wirtschaften. Durch die Individualisierung gibt es auch viele Eintagsfliegen, die wieder verschwinden“, sieht Matkovics die Entwicklung durchaus kritisch. „Wichtig ist die Qualität. Damit können wir punkten. Und Gott sei Dank werden die Konsumenten, die auf Qualität achten, auch in Ungarn immer mehr. Das kommt uns zugute.“ Übrigens: Zu den beliebtesten Produkten in Ungarn zählen neben den besagten auch noch Kakaoschnecke und Quarktasche. Das alte Kaiserreich lässt grüßen!



Die ungarische Fußballmannschaft „Lipót SE Pékség“ in den von backaldrin gesponsorten Dressen – PurPur® ist eines der beliebtesten Produkte in Ungarn.

4

FAKTEN ÜBER
UNGARN

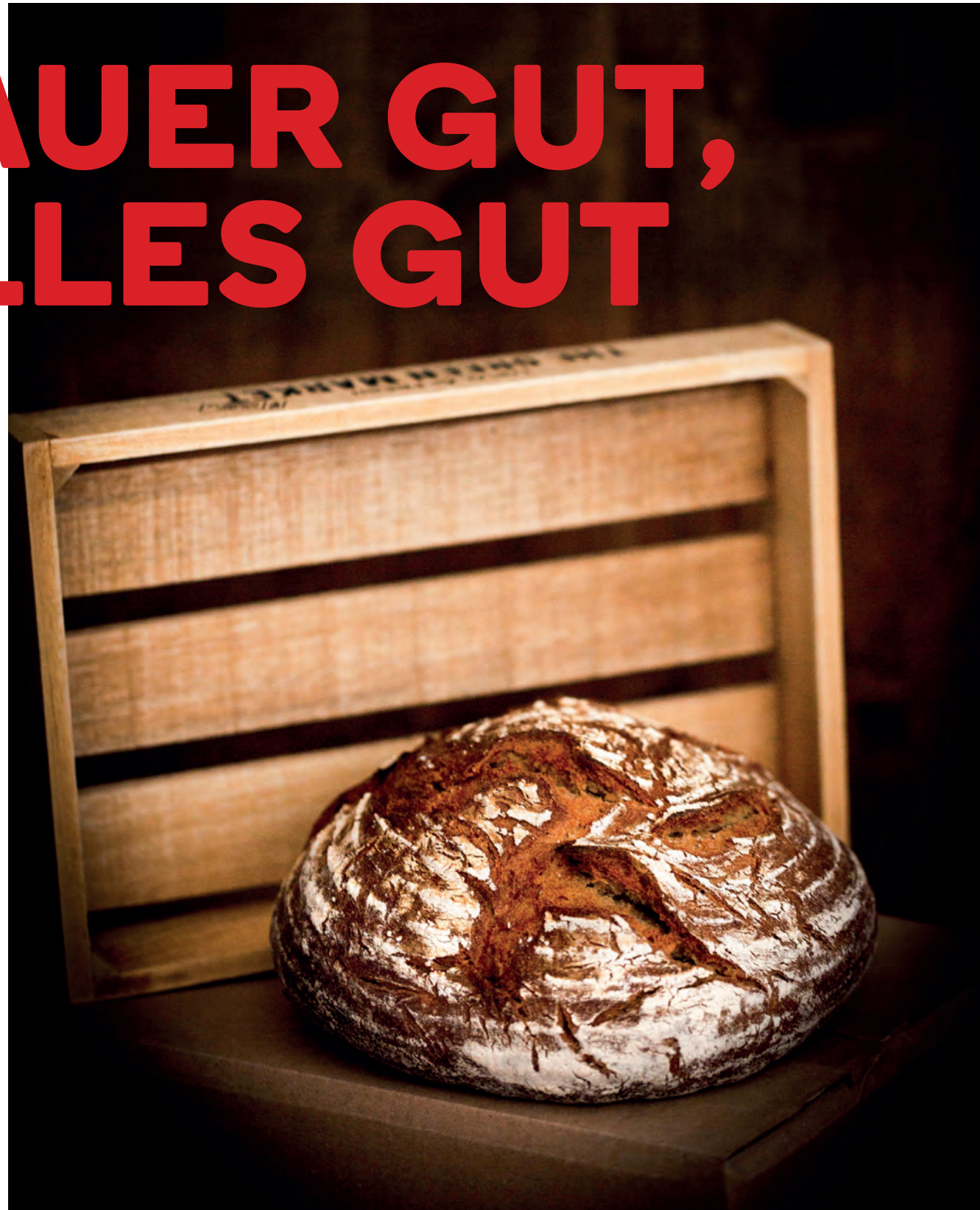
HAUPTSTADT:
BUDAPEST

FLÄCHE:
93.011 KM²

EINWOHNER:
9,7 MILLIONEN

EUROPÄISCHE UNION:
SEIT MAI 2004
MITGLIEDSLAND DER EU

SAUER GUT, ALLES GUT



Sauerteige sind so vielfältig wie die Brotkultur selbst. Im deutschsprachigen Raum kommen vor allem Roggensauerteige zum Einsatz. Neben seiner Hauptaufgabe, der Teiglockerung, dient er der Teigsäuerung, die bei Roggenbroten backtechnologisch erforderlich ist. Mit der BAS-Produktfamilie bietet backaldrin seit vielen Jahren beständig hohe Qualität für kräftige und aromareiche Brote.

In Bezug auf die Herstellung und das Teigverhalten unterscheiden sich Roggen- und Weizenteige deutlich voneinander. Einer der größten Unterschiede: Roggenteige müssen versäuert werden. Weiters unterscheiden sie sich in Teigstruktur, Gärverhalten, Teigstabilität, Gashaltung, Porung, Volumen sowie Frischhaltung und Rösche. Grund dafür sind die einzelnen Inhaltsstoffe und deren Einfluss auf das Teigverhalten. Zunächst unterscheiden sich Roggen- und Weizenmehl nur unwesentlich in ihrer chemischen Zusammensetzung, wie z.B. Stärke, Protein, Fett und Aschegehalt. Deutliche Unterschiede bestehen aber im Pentosangehalt und dem Anteil an gelösten Stoffen (Tab. 1).

Charakteristiken von Weizen und Roggen

Im Weizenmehl bilden Eiweißbausteine beim Anteigen den Kleber. Dieser ist für das viskoelastische Teigverhalten von Weizenteigen verantwortlich. Der Kleber ist maßgeblich an der Wasserbindung beteiligt, gibt dem Teig einen guten Stand und sorgt für ein gutes Gashaltvermögen, wovon das Gebäckvolumen abhängt. Zwar sind die Eiweißbausteine des Roggens chemisch gesehen fast identisch, allerdings sind sie nicht in der Lage einen Kleber mit viskoelastischen Eigenschaften auszubilden. Die Wasseraufnahme des Roggens erfolgt im Gegensatz zum Weizen vorwiegend über Schleimstoffe - die Pentosane. Deren Quellfähigkeit ist abhängig von Salzgehalt und pH-Wert des Teiges. Liegt die erforderliche Menge an Säure bzw. die notwendige pH-Wert-Absenkung vor, so sind die Voraussetzungen für eine gut gelockerte, elastische, kaufähige und bekömmliche Krume eines Roggen- oder Mischbrottes sowie insbesondere von Schrot- und Vollkornbroten geschaffen.

Kriterium	Weizenmehl	Roggenmehl
Aschegehalt	0,5–1,0 %	1,0–1,4 %
Pentosangehalt	2–4 %	6–9 %
Lösliche Anteile	5–7 %	12–15 %
Teigausbeute	150–165 %	165–180 %
Amylaseaktivität	Niedrig	Höher
Teigbildner	Kleber	Quellstoffe
Verkleisterung	65–80 °C	55–70 °C
Volumenausbeute	500–800 ml	300–500 ml

Tabelle 1: Unterschiede zwischen Weizen- und Roggenmehl

Enzymatischer Status von Weizen und Roggen

Große Unterschiede bestehen auch im enzymatischen Status zwischen Weizen- und Roggenmehlen. Das Roggenmehl zeichnet sich im Allgemeinen durch einen höheren Enzymgehalt aus. Zudem ist die Verkleisterungstemperatur der Roggenstärke geringer als die des Weizens. Als Folge können Mängel in der Gerüstbildung bzw. der Krumenstruktur auftreten, was bei Roggenbroten häufig auftritt. Ein solcher Fehler kann beispielsweise eine ballende Krume oder eine feuchte, abgerissene Krume sein. Durch die Säuerung erfolgt eine Regulierung der Enzymaktivität im Teig, denn diese ist sehr stark vom pH-Wert abhängig. Bei entsprechenden Säuremengen, wie sie üblicherweise in einem Roggenteig angestrebt werden, wird der pH-Wert so weit gesenkt, dass die Aktivität der Enzyme vermindert wird. Dadurch wird die zum Aufbau einer stabilen, elastischen und gut kaufähigen Krume benötigte Stärke weniger abgebaut.

Notwendige Versäuerung von roggenthaltigen Broten

Aus diesen Gründen, der Verbesserung der Quellfähigkeit sowie der Regulierung der Enzymaktivität, ist eine

Versäuerung von roggenhaltigen Broten notwendig. Die Höhe der erforderlichen Säuremenge bzw. der pH-Wert unterscheiden sich je nach Brotsorte (Tab. 2). Die Versäuerung von roggenhaltigen Broten erfolgt außer der technologischen Notwendigkeit auch aus sensorischen Gründen. Für das vom Weißbrot deutlich abweichende Aroma- und Geschmacksprofil sind besonders die Gärungssäuren Milch- und Essigsäure verantwortlich. Unter Verwendung von Sauerteig entstehen also schmackhafte Backwaren mit hohem Qualitätsniveau, die zudem dem Wunsch der Verbraucher nach traditionellen Herstellungsverfahren entgegenkommen.



Aus backtechnologischen Gründen ist eine Versäuerung von roggenhaltigen Broten notwendig.

für Weizenmisch- bis Roggenbrot, den „BAS dunkel“ für besonders herzhaft, rustikale Roggenmisch- und Roggenbrote, sowie den „BAS Spezial“ für alle roggenhaltigen Brote. Das Produktportfolio hält auch getrocknete Sauerteige, die auf dem fermentierten, nicht stabilisierten BAS fußen, bereit. „BAS T“ und „Bio-BAS T“ eignen sich für alle roggenhaltigen Brotsorten. Der „BAS W“ ist ein getrockneter Weizensauerteig und eignet sich besonders für die Herstellung von weizenhaltigem Brot und Kleingebäck.

Brotsorte	Säuregrad	pH-Wert
Weizenmischbrot	5-6	4,6-5,2
Roggenmischbrot	6-9	4,3-4,6
Dunkles Roggenbrot	8-10	4,0-4,3
Roggenschrotbrot	8-14	4,2-4,7

Tabelle 2: Säuregrad und pH-Wert verschiedener Brotsorten

Die „BAS-is“ für besten Brotgeschmack

Seit mehr als 50 Jahren überzeugt BackAromaSauer (BAS) von backaldrin, ein Teigsäuerungsmittel auf Sauerteigbasis, zur Herstellung von Brot in höchster Qualität. Ein flüssiger Sauerteig wird für BAS über eine mehrstufige und mehrere Tage andauernde Führung bis zur Vollreife fermentiert und anschließend stabilisiert. Dabei werden neben den typischen Gärungssäuren auch wichtige Aromastoffe und Aromavorstufen gebildet. Die traditionelle Führung, das über Jahrzehnte erworbene Wissen und die Erfahrung, gepaart mit modernster Technik sowie die analytische Kontrolle sind Basis für die hervorragende und gleichbleibende Qualität des BAS. Das Sortiment umfasst die Varianten „BAS hell“



Dr. Andreas Vollmar
Mitglied der backaldrin-Geschäftsleitung,
Entwicklung und Qualität.

SAUERTEIG

BASISWISSEN

Sauerteig ist ein aus Mahl- und Schälprodukten, Anstellgut und Wasser, gegebenenfalls unter Zusatz von Restbrot, durch Gärung hergestellter Teig. Der Teig kann fortwährend weitergeführt werden, indem ein Teil des reifen Sauerteigs als Anstellgut verwendet wird. Die Gärung des Teiges erfolgt durch Mikroorganismen, hauptsächlich Milchsäurebakterien und Hefen. Bei der Gärung entstehen Milch- und Essigsäure sowie Kohlendioxid, wodurch der Teig aufgelockert wird. Daneben werden auch noch weitere charakteristische Aromastoffe und Aromavorstufen gebildet. Sauerteig dient zur Verbesserung der Backfähigkeit von Roggenmehlen und der Geschmacks- und Aromabildung von Roggen- und Weizenbroten. Eine Bevorratung von Sauerteigen ist durch Eindicken oder Trocknen möglich.

Abgeleitet aus dem Österreichischen Lebensmittelbuch Codex sowie den deutschen Leitsätzen.

BAS

BACK
AROMA
SAUER

Seit mehr als 50 Jahren überzeugt die BAS-Familie von backaldrin: BackAromaSauer (BAS), das Spezialbackmittel auf Sauerteig-Basis zur Herstellung von Brot in höchster Qualität.

TROCKEN

Der sicherste und einfachste Weg zu gleichbleibend guter Brotqualität mit getrocknetem Sauerteig.

BAS T

Roggensauerteig der über eine mehrstufige, biologische Sauerteigfermentation geführt wird. Zur sicheren und einfachen Herstellung von Roggen- und Roggenmischbroten in direkter Führung. Der Einsatz bringt zudem einen Qualitäts- und Zeitgewinn, garantiert den typisch vollmundigen und aromatischen Roggenbrotgeschmack sowie verbesserte Schnittfestigkeit und Krumenelastizität.

BIO-BAS T

Getrockneter Bio-Vollkornsauerteig zur Herstellung von Bio-Vollkornsauerteigbrot in direkter Führung. Spezialback- und Teigsäuerungsmittel für alle Bio-Brotsorten, das einen Qualitäts- und Zeitgewinn mit sich bringt. Wird über eine mehrstufige, biologische Sauerteigführung gezogen und enthält nur sauerteigeigene Säuren, sowie eine Vielzahl von Aromastoffen, wie sie nur bei Sauerteigführung entstehen. „Bio-BAS T“ ermöglicht hohe Teigausbeuten, bringt bestmögliche Frischhaltung sowie großes Volumen und garantiert darüber hinaus vollmundigen, aromatischen Brotgeschmack.

BAS W

Getrockneter Weizenvorteig für die rationelle Führung geschmacksstarker Weizen- und Weizenmischbrote in direkter Führung. „BAS W“ wird über eine mehrstufige, biologische Sauerteigfermentation geführt, enthält nur sauerteigeigene Säuren, sowie eine Vielzahl von Aromastoffen, wie sie nur bei Sauerteigführung entstehen. Der Einsatz bringt Qualitäts- und Zeitgewinn, verbessert die Teigbeschaffenheit und wirkt sich positiv auf Schnittfestigkeit sowie Krumenelastizität aus. Mit 0,5 % Dosierung auch für Kleingebäcke geeignet.

FLÜSSIG

Flüssiger, mehrstufig herangeführter und anschließend stabilisierter Sauerteig, mit den Stoffwechselprodukten und Aromastoffen des Sauerteiges.

BAS DUNKEL

Überzeugt mit sicherer und einfacher Anwendung sowie sehr guter Teigausbeute. Hervorragende Backergebnisse wie großes Volumen, exzellente Schnittfestigkeit, ein abgerundeter aromatischer Geschmack und lange Frischhaltung überzeugen des Weiteren.

BAS HELL

Speziell entwickelt für die Herstellung von hellem Weizenmisch- bis dunklem Roggenbrot. Überzeugt mit sicherer und einfacher Anwendung sowie sehr guter Teigausbeute. Hervorragende Backergebnisse wie großes Volumen, exzellente Schnittfestigkeit, ein abgerundeter aromatischer Geschmack und lange Frischhaltung überzeugen des Weiteren.

BAS SPEZIAL

Geeignet für alle Brotsorten, verleiht kräftiges Aroma. Beste Ergebnisse auch bei enzymreichen Roggenmehlen sowie kühleren Teigtemperaturen. Eignet sich auch für die kombinierte Führung, so kann der hauseigene Grundsauer optimiert werden.

FÜR PRODUKTFOLDER
UND WEITERE
INFORMATIONEN
WENDEN SIE SICH AN
IHREN BACKALDRIN-
FACHBERATER!

FRÜHLINGSGEBÄCKE IN NEUEM GEWAND

Die Vorbereitungen für die Frühlingssaison sind bereits voll im Gange. Wärmere Temperaturen machen Lust auf Bewegung im Freien und die Tage rund um Ostern und Muttertag sorgen mit ihren traditionellen Gebäcken für Genuss. backaldrin zeigt dazu köstliche Rezeptideen – und geht dabei gerne neue Wege.



Für süßen Brioche eignet sich AroniaMix hervorragend und verleiht zusätzlich eine leicht fruchtige Geschmacksnote.

ARONIA BRIOCHE

Ostern klopft schon bald an die Tür und rund um die Festtage sollte feiner Brioche in keinem Sortiment fehlen. Das Traditionsgebäck aus Wiener Hefeteig Soft MB ist ein Klassiker und überzeugt mit feinem Geschmack und saftig-leichter Krume. Ein echter Hingucker gelingt mit AroniaBrioche. Die Power-Beere Aronia verleiht dem Hefengebäck eine purpur-lila Färbung sowie eine leicht fruchtige Geschmacksnote. Der AroniaMix sorgt dabei nicht nur für die ansprechende Optik, sondern wertet Backwaren auch mit den wertvollen Inhaltsstoffen der Power-Beere auf. Die empfohlene Dosierung beträgt bei klassischem Brioche 25 % auf Mehl. Mit dieser Rezeptempfehlung setzen Sie neue farbenfrohe Akzente in Ihrer Ostervitrine.

OSTERLÄMM AUS URKORN

Osterlämmer zu backen hat in unseren Breitengraden lange Tradition. Ob für den gemeinsamen Frühstückstisch oder als Geschenk für Freunde, das Traditionsgebäck ist zu den Festtagen auch heute nicht wegzudenken. backaldrin geht dabei neue Wege und verbindet den Klassiker mit traditionellen Getreidesorten. Im UrkornKuchen Mix spielen wertvolle Zutaten wie Dinkel, Emmer und Einkorn perfekt zusammen und sorgen für einen leicht nussigen und vollmundigen Geschmack. Die backaldrin-Konditormeister versichern darüber hinaus sehr gute Backeigenschaften und einfache Handhabung. Bereichern Sie Ihr Ostersortiment mit dem festlichen Urkorn-Osterlamm, Ihre Kunden werden begeistert sein.



Das festliche Urkorn-Osterlamm aus UrkornKuchen Mix sorgt mit leicht nussigen Geschmacksnoten für ein Highlight im Festtags-Sortiment.

PURPUR® TO GO

Wenn die Temperaturen langsam wieder steigen, zieht es uns hinaus an die frische Luft. Ob beim Muttertags-Spaziergang oder beim Joggen: Für alle, die mit mehr Schwung in den Frühling starten wollen, bietet backaldrin mit PurPur-Weizen, einer über Jahrhunderte fast vergessenen und seit einigen Jahren wiederbelebten Getreidesorte, die perfekte Unterstützung für unterwegs. Der Riegel aus PurPur® Mix enthält wertvolle Zutaten und zeichnet sich durch seinen mild-aromatischen Geschmack, die zart-weiche Krume mit gleichmäßig schöner Porung und eine besondere Saftigkeit aus. Zusätzlich machen Walnüsse und Rosinen ihn zu einem richtigen Kraftriegel. Für Aktive, die gerne an der frischen Luft sind und nach dem Sport ihre Reserven mit einem wertvollen Snack wieder auffüllen wollen.



Der PurPur®-Riegel von backaldrin eignet sich mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen bestens als Energieschub für zwischendurch.



Das Kurkuma Spitzbaguette ist ein leuchtend gelber Blickfang im Backwaren-Sortiment.

FIT MIT FARBE

Nach einem langen Winter sehnt man sich nach Sonne und warmen Temperaturen. Sollte es mit der Sonne noch nicht klappen, erstrahlt mit dem Clean Label KurkumaMix von backaldrin die Bäckerei-Theke in leuchtendem Gelb. Der Farbstoff aus dem Kurkuma-Wurzelstock sorgt für die ansprechende und natürliche Färbung der Gebäcke. Weiters zeichnen sich die Produkte durch einen angenehm mild-würzigen Geschmack, eine ausgezeichnete Gärstabilität sowie gutes Volumen aus. Bereits mit einer niedrigen Dosierung von 5 % auf Mehl werden hervorragende Ergebnisse erreicht. Setzen Sie im Frühling farbige Akzente und holen Sie sich die Sonne ins Sortiment.

**FÜR PRODUKTFOLDER
UND WEITERE
INFORMATIONEN
WENDEN SIE SICH AN
IHREN BACKALDRIN-
FACHBERATER!**

MORGENSTUND' HAT KORNSPITZ IM MUND



ROLAND LICHTENAUER, POLIZEIBEAMTER POLIZEIINSPEKTION HELLMONSÖDT (L.)
GÜNTER KOXEDER, BÄCKER- UND KONDITORMEISTER BEI BACKALDRIN
CHRISTIAN ZÖTTL, MORGENMODERATOR BEI LIFE RADIO (R.)

**„DIE LEUTE SOLLTEN
NEIDISCH AUF DIE
ARBEITSZEITEN DER
BÄCKER SEIN, WEM
SONST GEHÖRT DER
GANZE TAG?“**

GÜNTER KOXEDER

Was haben ein Moderator einer Frühstückssendung, ein Bäcker und ein Polizeibeamter gemeinsam? Alle müssen früh aufstehen. Und das beinahe täglich. Was das mit dem Körper macht, wie man der Müdigkeit ein Schnippchen schlägt und welchen Einfluss die Ernährung hat, erfahren wir bei einem launigen Zusammentreffen beim Frühstück – oder eher „Mittagessen“ – dreier Morgenmenschen.

backtuell: Guten Morgen, die Herren. Um welche Uhrzeit sagen Sie denn normalerweise „Guten Morgen“?

Zöttl: Ich bin Morgenmoderator bei Life Radio, ich sage zwischen 6 und 10 Uhr sehr oft „Guten Morgen“. Mein eigener Morgen beginnt hingegen um 3.45 Uhr.

Koxeder: Ich bin Reisebackmeister bei backaldrin und viel unterwegs. Dabei unterstütze ich unsere Kunden oder backe bei den Olympischen Spielen. Da kommt es schon vor, dass mein Wecker um 1.30 Uhr läutet. Kurzer Kaffee, Zähneputzen und auf geht's. Früher habe ich auch selbst in einer Bäckerei gearbeitet, daher weiß ich, dass die ersten Kunden gegen 5 Uhr kommen. Da fällt dann das erste „Guten Morgen“.

Lichtenauer: Mein „Guten Morgen“ ist abhängig von der Dienstzeit. Beim Tagdienst ist es 6.30 Uhr, beim Nachtdienst kommt es auf den Bereich an, meistens ist es so um 3 Uhr früh. Wenn ich jemanden um 1 Uhr aufhalte, sage ich „Guten Abend“.

Wie gut sind Sie um diese Uhrzeit gelaunt?

Koxeder: Ich habe einen etwas unregelmäßigen Schlaf, trotzdem bin ich eigentlich immer gleich gut gelaunt. Ich stehe beim ersten Weckton auf, wache sogar vorher auf.

Lichtenauer: Abhängig vom Dienst. Es kommt auf die Amtshandlung an, ob ich gut oder schlecht gelaunt bin.

Zöttl: Ich bin grundsätzlich auch gut gelaunt. Hätte ich mir nie gedacht, ich bin eigentlich kein Morgenmensch. Noch nicht, wenn der Wecker läutet, aber so in etwa eine halbe Stunde später wird es.

Ihre „Morgenroutine“? Trinken Sie Kaffee oder Tee? Worauf freuen Sie sich?

Anm. d. Red.: In diesem Punkt sind sich alle einig - ohne Kaffee geht es nicht.

Zöttl: Ich stehe sogar eine halbe Stunde früher auf, als ich müsste. Ich möchte in der Früh einfach keinen Stress haben, möchte in Ruhe Zähneputzen, Kaffee trinken und im Internet surfen, um fit für meine Sendung zu sein. Ich frühstücke erst später, eigentlich erst nach der Sendung, so um 10 Uhr, wenn ich an die Kollegin übergeben habe. Dann gehe ich gemütlich zum Bäcker.

Koxeder: Also bei mir läuft 30 Sekunden nach dem Aufstehen die Kaffeemaschine, ich trinke einen kurzen, starken Espresso, 5 Minuten später Zähneputzen und danach geht es ab in die Arbeit. Ich frühstücke auch später, ich warte selbstverständlich auf frisches Gebäck.

Lichtenauer: Kaffee ist ein Muss. Und die Zeitung gehört dazu - und Life Radio höre ich auch. Zum Bäcker fahren wir ebenfalls, das ist klar.

Koxeder: Ja, so ist es, das kenne ich von früher, die Polizisten kommen als Erste zum Frühstück. Um 5 Uhr sind noch nicht so viele unterwegs, da kennen Bäcker ihre Kunden.

Wann gehen Sie schlafen und wie lange dauert Ihre Nacht?

Zöttl: Ich gehe zwischen 22 und 22.30 Uhr ins Bett, stehe um 3.30 Uhr auf, schlafe dafür am Nachmittag noch zwei Stunden und schaffe so auch mein Pensum von acht Stunden Schlaf. Ich habe mich dazu extra einmal bei einem Schlafforscher informiert. Es kommt auf die Summe des Schlafes an - wobei es weniger wichtig ist, ob diese sieben oder acht Stunden Schlaf am Stück erfolgen.

Lichtenauer: Das kann ich nur bestätigen. Im Bereitschaftsdienst kann ich vier Stunden schlafen, ich schlafe dann nach dem Nachhausekommen nochmal vier Stunden bis Mittag und bin fit.

Koxeder: Genau meine Meinung. Geteilter Schlaf funktioniert auch bei mir. Ich gehe bei meinen Einsätzen ▶

„ICH KANN
MIR NICHT
VORSTELLEN,
JEDEN TAG
UM HALB ZWEI
AUFZUSTEHEN.“

ROLAND LICHTENAUER



oft um 21 ins Bett, stehe um 1 Uhr auf und schlafe dann noch nach der Arbeit zwei bis drei Stunden. Der Vorteil als Bäcker ist die Tagesfreizeit. Ab 10, 11 Uhr gehört der ganze Tag dir. Für Hobbys ist das super.

Sind Sie manchmal neidisch auf die „Normalbevölkerung“, die um 8 Uhr zu arbeiten beginnt?

Koxeder: Im Gegenteil. Die sollten auf den Bäcker neidisch sein. Bäcker gehen am Vormittag aus der Arbeit und der ganze Tag gehört ihnen. Wer hat das schon? Bäcker ist für mich ein sehr spezieller, wichtiger Beruf. Krieg, Frieden, reich, arm - jeder Mensch braucht Brot. Für mich ist es ein Privileg, Bäcker zu sein.

Lichtenauer: Durch den Wechseldienst hat man natürlich auch mal zwei oder drei Tage hintereinander frei, das hat schon Vorteile. Ein Nachteil ist vielleicht, dass

Dialog



man natürlich auch an Weihnachten und besonderen Feiertagen da sein muss.

In einer der letzten backtueLL-Ausgaben kam ein Schlafexperte zu Wort, der meinte, es sei unter anderem ganz wichtig, den Körper in einen „Schlafmodus“ zu bringen, beispielsweise nach Nachtdiensten oder eben, wenn man ganz früh aufsteht. Welche Maßnahmen treffen Sie, um schlafen gehen zu können?

Koxeder: Schlafen kann ich grundsätzlich immer und überall. Ich habe nur ein Problem: Wenn ich abends unterwegs bin und um 21 Uhr ins Bett will, darf ich mit dem Auto nicht zu schnell fahren, sonst bin ich so aufgeputscht, dass ich nicht einschlafen kann. Ich fahre ganz ruhig nach Hause, komme mental runter, dann geht es.

Zöttl (lacht): Das ist für eine Verfolgungsjagd schlecht.

Lichtenauer: Da kann man dann aber auch nicht schlafen, da hat man nachher viel zu schreiben. Scherz beiseite, ich muss bei Tag die Jalousien schließen, bei mir muss es finster sein, sonst kann ich nicht schlafen.

Zöttl: Ich habe oft beim Einschlafen Probleme. Es gibt ja das Sprichwort: Ich wäre am Abend gerne so müde wie in der Früh. Ich muss schon richtig müde sein, um einschlafen zu können. Ich bin kein Fan davon, sich ins Bett zu legen, obwohl man nicht müde ist. Wenn der Körper den Schlaf braucht, holt er ihn sich ohnehin.

Koxeder: Das sehe ich auch so. Ich habe es einmal in früheren Jahren mit maximal sechs Stunden Schlaf probiert, irgendwann wurde das zu wenig und der Körper

Dialog

zeigte mir dann schon, dass es ihm zu viel wurde. Den Schlaf kann man nicht abzwacken.

Besonders als Einsatzkraft hat man ja mit dem Wechsel aus Tag- und Nachtdiensten zu kämpfen. Welchen Rhythmus haben Sie in Ihren Dienstplänen? Gibt es überhaupt einen Rhythmus?

Lichtenauer: Im ländlichen Bereich wird der Dienstplan von Monat zu Monat festgelegt. In den Städten gibt es den Plan für ein ganzes Jahr - Tag/Nacht/Tag - zwei Tage frei. Bei uns am Land ist das ganz unterschiedlich.

Ist es schwieriger, konsequent um 3 Uhr früh aufzustehen oder abzuwechseln?

Lichtenauer: Ich bin froh über die Abwechslung. Ich kann mir nicht vorstellen, jeden Tag um halb zwei aufzustehen. Aber wahrscheinlich ist es Gewohnheit.

Zöttl: Ich glaube, es ist leichter, jeden Tag um dieselbe Zeit aufzustehen. Also, halb zwei kann ich mir auch nicht vorstellen, aber so wie es bei mir ist, passt es mir gut. Ich kann gut planen, im Wechseldienst wird es auch schwierig mit Hobbys - Fußballtraining um sieben geht dann ja gar nicht. Ich kann mir den Tag danach immer gut einteilen und genieße das auch.

Koxeder: Ich habe selbst Haus gebaut. Das war mit der Tagesfreizeit, die ich mit meinem damaligen Job hatte, super. Ich habe mir enorm viel Geld dabei gespart. Mit höherem Alter wird es schwierig. Mein Vater ist auch immer früh aufgestanden, er ist jetzt 74 und steht noch immer um halb vier auf.

Sie beginnen zu arbeiten, wenn andere schlafen. Gibt es trotzdem jemanden, mit dem Sie vor Dienstbeginn telefonieren?

Unisono: Nein.

Zöttl (lacht): Ich hatte früher immer ein nettes Ritual mit meiner Freundin, die habe ich immer mit einem Telefonbussi aufgeweckt. Komischerweise will sie das jetzt nicht mehr.

Was machen Sie auf der Fahrt zur Arbeit?

Zöttl: Ich höre tatsächlich Radio. Ich brauche das als Vorbereitung für meinen Job. Ich muss wissen, was in der Nacht passiert ist. Es geht bei mir direkt los, wenn ich ankomme. Ich bin im Auto schon eher in der Arbeit.

Koxeder: Ich höre Radio und schaue auf die Verkehrsteilnehmer. Ich hatte schon mal das Glück, durch das Radio vor einem Geisterfahrer gewarnt zu werden.

Wenn ich so überlege - Exekutive und Radiomoderator, diese Kombi hat mir schon mal extremes Glück gebracht.

Zöttl: Wir haben im Sender die Regelung, speziell bei Geisterfahrerwarnungen sofort das Programm zu unterbrechen, ganz egal, was gerade läuft.

Lichtenauer: Ja, gut, dass es so etwas gibt. Ich höre auch ausschließlich Radio auf der Fahrt zur Arbeit.

Wie lange machen Sie Ihren Job schon?

Lichtenauer: Ich bin seit 2002 Polizist.

Koxeder: Ich mache meinen Job das 26. Jahr. Zu meiner Zeit war es noch schwer, einen Lehrplatz zu bekommen, während heute Lehrlinge überall gesucht werden. Ich habe dann auch den Meisterbrief gemacht und würde alles wieder genau so machen.

Zöttl: Ich bin seit mehr als zehn Jahren beim Radio, nicht von Anfang an mit der Morgenshow. Es war aber immer ein Traum von mir. Ich bin glücklich, meinen Traumjob gefunden zu haben, auch wenn das bedeutet, um halb vier aufzustehen.

Welche Rolle spielt das Frühstück für Sie, wann frühstücken Sie?

Koxeder: Ich esse während der Arbeit ein bis zwei Gebäckstücke zum Frühstück, um 7 Uhr können es bei einem Backeinsatz auch mal Würstel dazu sein, ist ja bei uns schon fast Mittag. Kaffee trinke ich viel und als Konditormeister mag ich natürlich auch gerne mal Süßes.

Zöttl: Ich bin kein Frühstückler, nach der Sendung gerne, aber davor krieg' ich nichts runter.

Lichtenauer: Beim Nachtdienst gehört ein abschließendes Frühstück dazu, dabei wird die Schicht übergeben. Am Wochenende wird mit der Familie ausgiebig gefrühstückt, zu späterer Stunde versteht sich.

Danke für das Gespräch.

„ICH BIN GLÜCKLICH,
MEINEN TRAUMJOB
GEFUNDEN ZU HABEN,
AUCH WENN DAS BE-
DEUTET, UM HALB VIER
AUFZUSTEHEN.“

EINZIGARTIGE GESCHICHTEN ENTDECKEN



Im PANEUM sind ganz nach dem Konzept der Wunderkammer zahlreiche Objekte versammelt, die mit ihren Geschichten zum Staunen bringen.

Die Edelstahlschindeln des PANEUM glänzen schon von Weitem in der Sonne. In seinem Inneren warten zahlreiche große und kleine, auffällige aber auch auf den ersten Blick unscheinbare Objekte darauf, entdeckt zu werden. Eine wahre Wunderkammer, ganz dem Brot und Bäckerhandwerk gewidmet.

Die Entdeckungsreise durch das PANEUM beginnt ebenerdig und erstreckt sich über die imposante spiralförmige Treppe nach oben ins freitragende Wolkenschiff - dem weltweit ersten Holzbau dieser Art. Die jahrhundertealten Traditionen des Bäckerhandwerks kommen in dieser modernen Umgebung besonders gut zur Geltung. In einer Kombination aus Erlebnis und Wissensvermittlung reisen Besucher durch die verschiedensten Epochen und Kontinente. Nachempfunden ist das Besuchererlebnis einem

Konzept aus dem 16. Jahrhundert: den „Gabinetti delle Curiosità“, den Kuriositäten-Kabinetten. Darin stellten Sammler Raritäten aus, die einzig durch ihre eigene Person geeint wurden. Es zählte der Blickwinkel des Sammlers, der Wissenswertes und Geschichten dazu erzählte. Dieser Form des Erlebens hat sich auch das PANEUM verschrieben. So kommt es, dass spannende, abenteuerliche und faszinierende Geschichten der Objekte zum Staunen einladen.

ÖFFNUNGSZEITEN:
MONTAG BIS SAMSTAG,
9.00 BIS 17.00 UHR

MEHR UNTER:
WWW.PANEUM.AT



LEBKUCHEN ALS KUNSTFORM:
EIN WERK DES AMERIKANISCHEN
KÜNSTLERS RICHARD LINDNER.

1970

Eine Geschichte, wie sie nur das Leben schreibt, gibt es auch zu einem Objekt des Künstlers Richard Lindner. Der 1901 in Deutschland geborene Künstler wanderte in den 1940er-Jahren in die USA aus. Seine Werke widmen sich meist menschlichen Figuren, Stil und Technik lassen sich keiner eindeutigen Kunstströmung zuordnen. Im Betrachter wecken sie jedoch oft Assoziationen zur Pop Art. Bei jenem Stück, das sein Zuhause im PANEUM fand, handelt es sich um ein „Eat-Art-Objekt“, es besteht aus Lebkuchen mit farbigem Zuckerguss. Entstanden ist es in New York im Jahr 1970 in einer Auflage von 100 Stück, im Paneum ist Exemplar 1/69 zu finden. Charakteristisch für den Künstler stellt es eine Frau dar und ist mit dem Namen „Busenengel“ betitelt. Ein unglaublicher Zufall ereignete sich, kurz nachdem es seinen Platz in der Wunderkammer fand: Eine Besucherin, die es entdeckt hatte und fasziniert davorstand, kam ins Gespräch mit backaldrin-Gründer Peter Augendopler und erzählte ihm, dass sie dem Künstler für ein Gemälde, genannt „Lollipop“, Modell stand, das heute im Metropolitan Museum of Art in New York ausgestellt ist.

Selektion

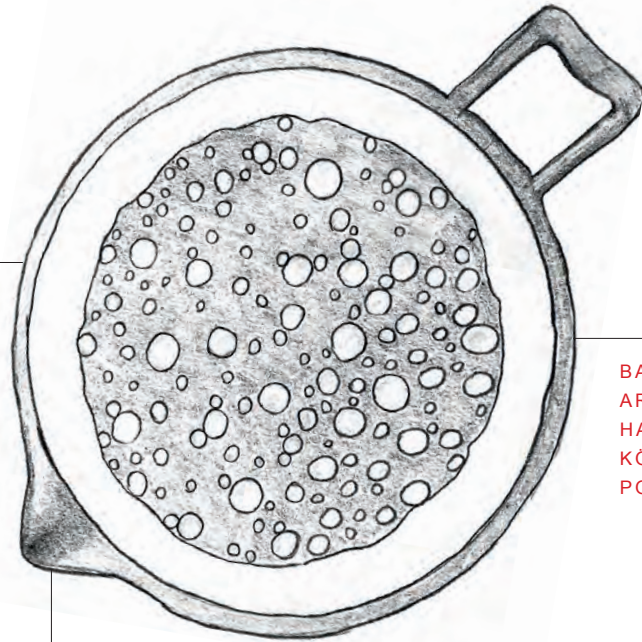
Kaum etwas wird so sehr mit hoher Brotqualität und Tradition in Verbindung gebracht wie Sauerteig. Der Mensch nutzt die im Sauerteig bestehende Lebensgemeinschaft von Milchsäurebakterien und Hefepilzen bereits seit mehreren tausend Jahren zur Brotherstellung.

FUN FACT
IN SCHWEDEN KÖNNEN MENSCHEN, WENN SIE AUF REISEN SIND, IHREN SAUERTEIG IN PFLEGE GEBEN, QUASI IN EINEM BROTHOTEL.

Kreation

ROASTBEEF ROGGEN-SNACK

ERST SAUERTEIG MACHT
ROGGENTEIGE ÜBERHAUPT
BACKFÄHIG.



BACKFÄHIGKEIT, VERDAULICHKEIT,
AROMA SOWIE GESCHMACK UND
HALTBARKEIT VON BACKWAREN
KÖNNEN DURCH SAUERTEIGE
POSITIV BEEINFLUSST WERDEN.

SAUERTEIGE SIND NICHT NUR
TRIEBMITTEL, SONDERN AUCH
WERTVOLLE SÄUERUNGSMITTEL
UND AROMAGEBER.

SAUERTEIG BEI BACKALDRIN

Seit mehr als 50 Jahren überzeugt die BAS-Familie von backaldrin: BackAromaSauer (BAS), das Spezialbackmittel auf Sauerteig-Basis. Die traditionelle Führung, das über Jahrzehnte erworbene Wissen, modernste Technik und analytische Kontrollen sorgen für höchste Qualität. Von hellen Weizenmischbroten bis zu dunklen Roggenbroten sind mit dem BAS-Sortiment keine Grenzen gesetzt.



Saftiges Roggenmischbrot gepaart mit zartem Roastbeef ist eine der neuesten Snack-Kreationen aus dem Hause backaldrin. Für alle, die im neuen Jahr auch unterwegs nicht auf Genuss verzichten wollen, bietet sich damit eine Zwischenmahlzeit der Extra-Klasse.

Um 2020 gestärkt und mit viel Genuss durchs Jahr zu kommen, hat sich backaldrin eine köstliche Snack-Idee überlegt, die immer Saison hat. Die wichtigste Zutat dabei: ein traditionelles, saftiges Roggenmischbrot mit rustikaler und kräftig gebackener Kruste. Das versäuerte Brot liefert vertrauten Geschmack sowie ein unvergleichliches Aroma und zeichnet sich durch exzellente Schnittfestigkeit und lange Frischhaltung aus. Im neuen Snack landen zwischen zwei Roggenmischbrot-Scheiben dünn aufgeschnittenes Roastbeef sowie Sahnemeerrettich und Mixed Pickles, die Lust auf mehr machen. Die Rezeptidee lässt sich schnell und einfach zubereiten und trifft mit Tradition und Moderne exakt die Bedürfnisse der Kunden. Außerdem beweist sie gekonnt, dass auch die klassische Brotstulle zu Snack-Zeiten längst nicht ausgedient hat und locker mit Brötchen mithalten kann.

→ ZUTATEN

2 SCHEIBEN STEIRER-ROGGENMISCHBROT
50 G ROASTBEEF DÜNN GESCHNITTEN
2 SALATBLÄTTER
SAHNEMEERRETTICH
MIXED PICKLES (EINGELEGTES
SAUERGEMÜSE)

→ ZUBEREITUNG

DIE BEIDEN SCHEIBEN
ROGGENMISCHBROT DÜNN MIT
SAHNEMEERRETTICH BESTREICHEN,
ANSCHLIESSEND DIE UNTERE
SCHEIBE MIT DEN SALATBLÄTTERN
BELEGEN. DARAUF KOMMT DAS DÜNN
GESCHNITTENE ROASTBEEF. FÜR
DAS GEWISSE EXTRA DEN SNACK
MIT MIXED PICKLES VERFEINERN. AM
ENDE NOCH DIE ZWEITE SCHEIBE
ROGGENMISCHBROT AUFLEGEN UND
FERTIG.

SAUERTEIG

Einen ersten schriftlichen Hinweis auf gesäuertes Brot gibt es in der Bibel zum Auszug der Israeliten aus Ägypten.

1400–1200 v. Chr.

Im Mittelalter gerät das Wissen um Brotbereitung in Vergessenheit. Lediglich in Klöstern wird dieses Wissen noch gepflegt.

13. und 14. Jhd.

Die ersten aus Quellmehl und Gärungsmilchsäure bestehenden Fertigsauerteige kommen auf den Markt. Auch getrockneter Sauerteig wird angeboten.

1930

Um 79 n. Chr.

Der römische Gelehrte Plinius der Ältere ist überzeugt, dass „Körper derer, die mit gesäuertem Brot genährt werden, kräftiger sind“.

19. Jhd.

Bis zur Entwicklung von Backhefe war Sauerteig das wichtigste Verfahren, um gelockertes Brot durch Fermentation zu erzeugen.

Heute

Auf Sauerteig basierende Brote liegen aufgrund der traditionellen Herstellung und hohen Qualität bei den Konsumenten wieder voll im Trend.

MEHR SNACK-IDEEN
FINDEN SIE UNTER:
WWW.BACKALDRIN.COM/SNACKING

DER WEG ZUR HÖLLE IST MIT GUTEN VORSÄTZEN GEPFLASTERT



Foto: istock

Kennen Sie das? Das neue Jahr ist angebrochen und die Liste der Vorsätze gleicht jener vom letzten Jahr. Vielleicht wurden aus den zwei Kilos zu viel nun vier, die man abnehmen möchte, aber ansonsten ist alles recht ähnlich. Warum macht man das überhaupt? Warum braucht es einen Stichtag, um sein Leben neu zu überdenken, zu ordnen, und warum schafft man es wieder nicht?

Mag. Edmund Grünbacher ist klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe sowie Verhaltenstherapeut in Ausbildung. Er kennt das Phänomen der nicht eingehaltenen Neujahrsvorsätze und hat auch eine Erklärung dafür: „Eine Verhaltensänderung ist generell kein einfaches Unterfangen für uns Menschen. Wir entwickeln im Alltag unsere Routinen und Gewohnheiten, meist ganz automatisch und wenig bewusst. Führen wir diese Dinge immer wieder durch, prägt sich dieses Muster immer weiter ein, wir ‚lernen‘ es immer besser. Wollen wir etwas verlernen oder umlernen, ist dies ein mühsamer Prozess, der viel Ausdauer, Bewusstheit und Disziplin verlangt.“ Nur sein Verhalten zu ändern, genügt also nicht. Um aus neuem Verhalten eine Gewohnheit zu bilden, braucht es mehrere Monate Training, um von einer stabilen Veränderung zu sprechen, dauert es ungefähr ein Jahr. Eine schlechte Nachricht für all jene, die im Februar ihre gefassten Vorsätze wieder über Bord werfen. Erschwerend kommt noch der positive Effekt unserer Verhaltensgewohnheiten hinzu. Viele Verhaltensgewohnheiten, die wir ändern möchten, sind sogenannte „positive Verstärker“. Sie geben uns – zumindest kurzfristig – ein gutes Gefühl, wie beispielsweise beim Süßigkeitennaschen, oder reduzieren negative Gefühle wie Stress und Nervosität. Unser Gehirn speichert das im Belohnungszentrum automatisch ab. Es denkt kurzfristig. „Für Verhaltensänderungen braucht es aber

langfristiges Denken, das muss dann die Großhirnrinde übernehmen und das ist wiederum ein langer, mühsamer Weg“, so Grünbacher. „Je nach Motivationslage kann ein Neujahrsvorsatz auch erfolgreich sein, es kommt viel darauf an, ob wir den Vorsatz selbst wirklich einhalten wollen und ob es uns gelingt, daraus konkrete und realistische Ziele abzuleiten und dann die nötige Disziplin und Ausdauer mitzubringen, diesen Vorsatz auch weiter zu verfolgen. Viel zu oft orientiert man sich an Dingen, die man ‚sollte‘, wie zum Beispiel, mit dem Rauchen aufzuhören.“ Klar, jeder weiß, dass Rauchen ungesund ist, aber wenn der Wille nicht aus eigenem Antrieb kommt, wird es schwierig, dieses Vorhaben in die Tat umzusetzen. Dazu kommt noch ein psychologisches Phänomen, welches aus der Suchttherapie stammt und das man „Rückfallschock“ nennt. Wird der Vorsatz einmal gebrochen, denken viele „das schaffe ich sowieso nicht“ oder „ist jetzt auch schon egal“ und lassen den Vorsatz sogleich wieder fallen. „Bereits im Vorfeld sollten Strategien überlegt werden, wie ein Rückfall schnell wieder gestoppt werden kann“, rät der Psychologe. Gibt es eigentlich „den“ Neujahrsvorsatz-Typ? Die Antwort des Experten: „Naja, eine entsprechende Studie ist mir nicht bekannt, ich kann mir aber durchaus vorstellen, dass sich eher spontane, impulsive Menschen für voreilige Vorsätze und Vorhaben entscheiden.“ Wie und ob ein Vorsatz gelingt, hängt also zum einen ▶

vom eigenen Willen ab, zum anderen spielt auch eine reelle Chance auf Verwirklichung eine Rolle. Je weniger aufwändig ein Vorsatz, desto leichter realisierbar wird er sein. Möchte man beispielsweise zwei bis drei kg abnehmen, ist das einfacher zu erreichen, als den Vorsatz umzusetzen, 20 kg zu verlieren. Wenn man sich vornimmt, nie wieder Ungesundes zu essen, ist das eher weniger realistisch. Hier sollte man konkret entweder einen Zeitraum oder aber die ungesunden Lebensmittel definieren, die man vermeiden möchte.

Im Allgemeinen wäre es Mag. Grünbacher lieber, von Zielen zu sprechen und nicht von Vorsätzen. „Ein Ziel ist kein Vorsatz. Ein Ziel ist konkreter, messbarer. Ein Vorsatz eher eine grobe Absicht oder ein Wunsch. Ziele helfen uns, die Vorsätze auch wirklich in die Tat umzusetzen und dranzubleiben“, so Grünbacher. „Nicht umsonst gibt es den Spruch, dass der Weg zur Hölle mit guten Vorsätzen gepflastert ist. Wir nehmen uns etwas vor, bleiben dabei jedoch eher vage, verlieren Motivation und Disziplin und scheitern letztendlich. Dies kann uns entmutigen, ja sogar unser Selbstvertrauen schwächen. Setzen wir uns realistische, kleinere Ziele und unterteilen sie vielleicht auch noch in Teilziele, können wir jeden Tag daran arbeiten, das Ziel zu erreichen. Ziele zu erreichen, kann wiederum unser Selbstvertrauen stärken“, ist Grünbacher überzeugt. Dazu braucht es übrigens auch nicht den Jahreswechsel. Jeder Tag kann der Tag für einen Neuanfang sein. Carpe diem also!



Mag. Edmund Grünbacher, klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision (Verhaltenstherapie). Nach dem Studium der Psychologie seit 2009 im Salzkammergut-Klinikum Vöcklabruck und psychotherapeutische Medizin sowie in einer eigenen Praxis in Vöcklabruck tätig.

**„ZIELE ZU ERREICHEN,
KANN WIEDERUM
UNSER SELBST-
VERTRAUEN STÄRKEN.“**

MAG. EDMUND GRÜNBACHER



WIE SOLLTE EIN VORSATZ BESCHAFFEN SEIN, UM „WAHR“ ZU WERDEN?

1. Nicht zu viele Vorsätze auf einmal definieren, eine oder zwei Verhaltensänderungen fordern schon genug!
2. Ein Vorsatz soll möglichst in ein Ziel umgewandelt werden.
3. SMART-Formel einhalten:
Ein Ziel soll spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein.
4. Sich vorstellen, wie es sich anfühlt, das Ziel erreicht zu haben.

EINE DER BESTEN VERABSCHIEDET SICH



Biathlon-Königin Laura Dahlmeier hat ihre sportliche Laufbahn beendet und ist bei der JOKA Biathlon World Team Challenge auf Schalke am 28. Dezember 2019 in der VELTINS-Arena noch ein letztes Mal in die Loipe gegangen. Zum Karriereende legte sie vor 46.000 Fans einen letzten eindrucksvollen Auftritt hin.

Der Biathlon auf Schalke zählt jährlich zu den beliebtesten Wintersport-Events und dementsprechend groß war auch die Vorfreude auf dieses Spektakel bei Laura Dahlmeier. „Es ist mir ein ganz besonderes Anliegen, dass ich mich noch einmal persönlich von den vielen Biathlon-Fans verabschieden kann. In den letzten Jahren habe ich u.a. bei Magdalena Neuner oder bei Ole Einar Björndalen gesehen, dass der Biathlon auf Schalke dafür der absolut richtige Rahmen ist“, sagt die Garmisch-Partenkirchnerin.

Gänzlich ohne Training setzte sie 39 von 40 Schüssen ins Schwarze und sicherte sich zusammen mit ihrem Partner Philipp Nawrath den vierten Platz. Schnell kam die Frage nach einem Comeback auf, doch diese verneinte Laura Dahlmeier sofort. „Ich habe das ein paar Jahre auf Top-Niveau machen dürfen. Aber irgendwann ist die Zeit gekommen, Servus zu sagen, und dieser Moment ist jetzt“, betonte die Ausnahmesportlerin mit Tränen in den Augen.

Die Erfolgsbilanz von Laura Dahlmeier liest sich beeindruckend: In den vergangenen fünf Jahren gewann die deutsche Biathletin 20 Weltcup-Einzelrennen und 13 Mal mit der deutschen Staffel. Insgesamt stand sie 68 Mal auf einem Weltcup-Podest. Während dieser Zeit nahm Dahlmeier an sieben Weltmeisterschaften teil. Dabei gewann sie 2017 in Hochfilzen fünf von sechs möglichen Goldmedaillen und stellte einen neuen Rekord für Weltmeisterschaften auf. Am Ende des Winters krönte die Garmisch-Partenkirchnerin diese

Foto: Tricesp GmbH
Fotos: Tricesp GmbH, Geipa



Leistung mit dem Sieg im Gesamt-Weltcup. Als siebenmalige Weltmeisterin gehörte Dahlmeier bei ihren zweiten Olympischen Spielen 2018 in Pyeongchang zu den Titelfavoritinnen. Mit Gold im Sprint und in der Verfolgung erfüllte sie sich einen Kindheitstraum und erreichte den Höhepunkt ihrer Karriere, die sie nun beim Biathlon auf Schalke mit einem emotionalen Abschiedsrennen beendete. Ganz geht sie dem Weltcup aber nicht verloren: Die ehemalige Biathletin verstärkt ab sofort das Experten-Team im ZDF. Ihren Dialekt will sie dabei behalten und nicht auf das Bayerische verzichten. Um es mit den Worten von Laura Dahlmeier zu sagen: „Ma mua ned Houchdeitsch sprichn, um beim ZDF zua arbadn.“ Dahlmeier stand bereits als Expertin bei den Biathlon-Weltcups in Le Grand Bornand und Ruhpolding vor der Kamera. Auch bei der anstehenden Biathlon-WM in Antholz wird die Deutsche als Expertin im Einsatz sein.

Biathlon WM Antholz, Südtirol Zeitplan

- 13.02.2020** 14:45 Uhr **Mixed-Staffel Team**
- 14.02.2020** 14:45 Uhr **Frauen: Sprint 7,5 km**
- 15.02.2020** 14:45 Uhr **Männer: Sprint 10 km**
- 16.02.2020** 13:00 Uhr **Frauen: Verfolgung 10 km**
- 16.02.2020** 15:15 Uhr **Männer: Verfolgung 12,5 km**
- 18.02.2020** 14:15 Uhr **Frauen: Einzel 12,5 km**
- 19.02.2020** 14:15 Uhr **Männer: Einzel 20 km**
- 20.02.2020** 15:15 Uhr **Single-Mixed-Staffel**
- 22.02.2020** 11:45 Uhr **Frauen: Staffel 4x6 km**
- 22.02.2020** 14:45 Uhr **Männer: Staffel 4x7,5 km**
- 23.02.2020** 12:30 Uhr **Frauen: Massenstart 12,5 km**
- 23.02.2020** 15:00 Uhr **Männer: Massenstart 15 km**



AUSBLICK AUF ANTHOLZ

VOM 13. BIS 23. FEBRUAR 2020 IST DIE WELTELITE DES BIATHLONS IM ITALIENISCHEN ANTHOLZ ZU GAST. DIE SÜDTIROL ARENA, WELCHE DIE HÖCHSTGELEGENE WETTKAMPFSTÄTTE IM IBU-WELTCUPZIRKUS IST, WIRD SCHAUPLATZ DES SPEKTAKELS. RUND 15.000 ZUSCHAUER HABEN PLATZ AUF DER TRIBÜNE UND KÖNNEN DIE BIATHLETEN ANFEUERN. NACH DER ERÖFFNUNGSFEIER AM 12. FEBRUAR AM MEDAL PLAZA IN ANTHOLZ-MITTERTAL STARTEN DIE WELTMEISTERSCHAFTEN AM 13. FEBRUAR MIT DER MIXED-STAFFEL. DIE VORAUSSICHTLICHEN STARTER DES „KORNSPITZ SPORT TEAM“ IN ANTHOLZ SIND DIE ÖSTERREICHER SIMON EDER UND JULIAN EBERHARD, DIE DEUTSCHEN ARND PEIFFER, MAREN HAMMERSCHMIDT UND ERIK LESSER SOWIE EKATERINA YURLOVA-PERCHT FÜR RUSSLAND.

1 Kornspitz-Schwimmduo mit Erfolgen



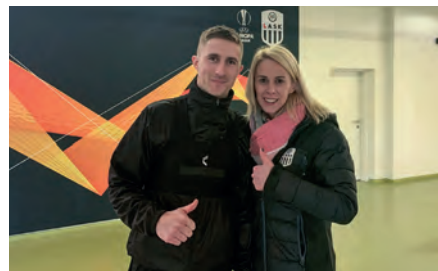
Im Dezember 2019 konnte das Kornspitz-Team im Schwimmen sportliche Erfolge feiern. Bei den 20. Kurzbahn-Europameisterschaften, die von 4. bis 8. Dezember 2019 in Glasgow stattfanden, konnten die Schwimmathleten Lena Kreundl und Bernhard Reitshammer durchaus überzeugen. Lena Kreundl durfte über den 6. und somit aus österreichischer Sicht besten Platz jubeln. Zugleich stellte die 22-Jährige den österreichischen Rekord über 100m Lagen auf, indem sie mit 59,36 Sekunden den alten Wert um eine Zehntelsekunde unterbot. Am darauffolgenden Wochenende konnte sie zudem bei den österreichischen Kurzbahn-Meisterschaften in Graz 3 Titel feiern. Ihr Kollege Bernhard Reitshammer schaffte es bei den Europameisterschaften in Glasgow zweimal unter die besten Zehn. Er wurde Sechster bei der 4x50m Freistil-Staffel und Neunter über 100m Lagen. Zudem erreichte er über 50m Brust den zwölften Platz. Wenig später konnte er bei den österreichischen Staatsmeisterschaften über vier Titel jubeln. Über 100m Lagen verbesserte der Tiroler seine Zeit um 6/100 auf 52,24 Sekunden und stellte somit einen neuen österreichischen Rekord auf.

2 Gemeinsam backen wir Europa

Der LASK hat es geschafft und steigt als Gruppensieger in die Play-off-Spiele im Europacup auf. Als offizieller Brot-Partner des LASK ermöglichte backaldrin einem Fan, als Reporter hautnah bei allen Europacupspielen der Mannschaft dabei zu sein. Unter vielen BewerberInnen auf den Social-Media-Plattformen von backaldrin hat sich Karina Rainer durchgesetzt. „Sie ist uns sofort ins Auge gestochen. Aufgrund ihrer herzlichen, offenen Art und weil sie auch ein wirklich großer LASK-Fan ist“, erinnert sich Rudi Grassmann, Sportverantwortlicher bei backaldrin. Bis jetzt kann Karina Rainer nur ein positives Resümee ziehen: „Von meinen ersten furchtbar aufgeregten Anfängen über tolle Gespräche mit der Mannschaft, dem Trainerteam und dem Präsidium bis zum absoluten Highlight, dem 4:1 gegen Eindhoven auf der Gugl, habe ich jede Sekunde einfach nur genossen. Das Schöne: Gemeinsam backen wir Europa und gemeinsam sind wir LASK - das stimmt echt. Das ist wirklich eine große Familie.“



Fanreporterin Karina im Oktober 2019 im Estádio José Alvalade XXI in Lissabon.



Karina im Dezember 2019 mit LASK-Spieler Ranftl vor dem Heimspiel auf der Linzer Gugl gegen Sporting Lissabon.

3 Erik Lesser hofft auf WM-Teilnahme

Für Biathlon-Weltmeister und Olympia-Zweitplatzierten Erik Lesser war der Dezember 2019 alles andere als erfreulich. Nach seiner Schulterverletzung im Sommer blieben die guten Ergebnisse aus. Daraufhin wurde er vom Bundestrainer Anfang 2020 nicht mehr für den Weltcup nominiert und musste eine Stufe zurück in den IBU-Cup. Nach zuletzt guten Leistungen und aufsteigender Form war er beim Weltcup in Pokljuka von 23. bis 26. Jänner 2020 wieder Teil des Weltcupteams und hatte so noch Chancen auf eine Teilnahme bei den Weltmeisterschaften in Antholz.



4 Arnd Peiffer begeistert die deutschen Fans



Für Arnd Peiffer liefen die Biathlon-Weltcups im Dezember 2019 eher durchwachsen. Der Olympiasieger und Weltmeister konnte aufgrund von gesundheitlichen Problemen nicht an die Weltspitze anknüpfen. Besser hingegen lief der Start ins neue Jahr. Beim Weltcup in Oberhof, vom 9. bis 12. Jänner 2020 und somit quasi seinem Wohnzimmer, startete er mit Platz sieben im Sprint und Platz drei in der Staffel. Im Massenstart begeisterte er die deutschen Fans mit seinem zweiten Platz. „Der Formaufbau Richtung WM in Antholz sollte somit stimmen, zumal Arnd bekanntlich, je länger die Saison dauert, immer besser in Schuss kommt“, ist Kornspitz-Sportdirektor Christoph Sumann, selbst ehemaliges Biathlon-Ass, überzeugt.

5 Maren Hammerschmidt kämpft sich zurück

Die Staffel-Weltmeisterin von 2017 hat nach ihrer Sprunggelenksverletzung, die sie sich bei den Olympischen Spielen in Pyeongchang zugezogen hat, die ganze Saison 2018/19 verpasst. Dementsprechend hart war der Weg zurück in den Weltcup. Nach guten Leistungen im IBU-Cup konnte sich Maren Hammerschmidt schließlich wieder für den Weltcup qualifizieren und überzeugte im Jänner 2020 mit durchaus vielversprechenden Ergebnissen in Oberhof und Ruhpolding. Bei der letzten Weltcup-Station vor den Weltmeisterschaften, in Pokljuka, hatte sie so noch einmal die Chance, sich für Antholz zu qualifizieren.



Schon gewusst?

OSTERN

FACTS & FIGURES

200m²

hat das größte Osternest der Welt.
Es befindet sich übrigens in Bayern.

>300 Stück

Osterlamm-Backformen
umfasst die private Sammlung
einer Tschechin.

12,5 Mio.

Euro ist das teuerste Osterei der Welt wert!

Das nur 11 cm große, rosafarbene Fabergé-Ei wurde 2007 versteigert.

1682

WURDE DER OSTERHASE ZUM
ERSTEN MAL IN EINER ARBEIT
DES MEDIZINERS GEORG FRANCK
VON FRANCKENAU ERWÄHNT UM
MENSCHEN VOR EINEM ZU HOHEN
EIVERZEHR ZU WARNEN.

5,2 METER

maß der größte Schokoladenhase der Welt.
2014 war er in Argentinien eine Attraktion
für Touristen, die dann auch ein Stück
abbekamen.

MUESLI BROT MIX



Der neue MueslibrotMix bietet eine Vielzahl an Anwendungsmöglichkeiten, ob als Brot oder Riegel, klassisch oder mit Nüssen, Beeren und anderen Früchten. Das ideale Angebot für all jene, die einen genussreichen Power-Snack für zwischendurch suchen.

www.backaldrin.com

backaldrin®

