



backaldrin®

backaldrin®



Alle Jahre wieder...

Seite 6

Südback-Revue

Seite 20

Falsche Brotmythen aufgeklärt
von Dr. Fred Brouns

Seite 24

4
(b)aktuell: News
von backaldrin

6
Alle Jahre
wieder...

12
Hanni Rützler:
Ess-Thetik

13
Klassiker neu
entdecken: Stollen

14
Mit Stadt, Land, Brot
zu den schönsten
Weihnachtsmärkten

18
Vom Fach: News
aus der Backwelt

20
Fachthema:
Südback-Revue

24
Dialog: Falsche
Brotmythen aufgeklärt
von Dr. Fred Brouns

28
PANEUM:
Glaube & Religion

30
Selektion:
Wilde Hefe

31
Kreation: Kornspitz®
Chicken-Curry

32
Gesund und
Fit: Stress ist
lebenswichtig

36
Brot und Spiele:
News aus dem Sport

38
Schon gewusst?



**ENTDECKEN SIE
TRADITIONEN UND
BRÄUCHE RUND
UM WEIHNACHTEN
UND NEUJAHR IN
VERSCHIEDENEN
LÄNDERN.**

**SLOW MALT, MÜSLIBROT
UND WILDE HEFEN, DIE
SÜDBACK-HIGHLIGHTS
ZUSAMMENGEFASST!**



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: Lena Thalhammer MA (Leitung), lena.thalhammer@backaldrin.com, Tel. +43 7224 8821 334 / DI Doris Dieplinger BSc. / Ing. Mag. Wolfgang Mayer / Nina Kern, Anna-Maria Peter (Kernkompetenzen) / Inhaltliche Verantwortung PANEUM; Dr. Anita Giuliani / Visuelles Konzept und Grafik: www.kernkompetenzen.at / Druck: www.haider-druck.at / Fotocredits: 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!*

Vor einigen Wochen durfte ich viele von Ihnen persönlich in Stuttgart willkommen heißen. Für Ihr Kommen und die zahlreichen guten Gespräche möchte ich mich nochmals bedanken. Für alle, die nicht dabei sein konnten, aber genauso für diejenigen, die dabei waren, lassen wir in dieser Ausgabe unserer backtue die Südback nocheinmal Revue passieren. Was mich persönlich an dieser Messe sehr gefreut hat, war der Einsatz unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, insbesondere unseres jungen „new generation“ Backmeisterteams. Sie haben gezeigt, dass backaldrin auch für die Zukunft hervorragend aufgestellt ist.

Nach der Messe ist immer auch vor der Messe - die erfolgreiche Bilanz, die wir heuer ziehen konnten, macht deutlich, dass wir solche Auftritte weiterführen werden. Jetzt steht aber erst einmal die Weihnachtszeit vor der Tür, in deren Zeichen auch dieses Magazin steht. Lassen Sie sich für Ihr Weihnachtsgeschäft von dem einen oder anderen Produkt inspirieren, wie zum Beispiel von der großen Stollenvielfalt, die backaldrin zu bieten hat (S. 13). Schließlich dürfen diese Klassiker des Weihnachtsgebäcks in keinem Sortiment fehlen.

Wie Weihnachten auch außerhalb des deutschsprachigen Raums gefeiert wird, welche Speisen und Backwaren dort beliebt sind, können Sie in dieser Ausgabe ebenfalls entdecken. Vier Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der backaldrin-Zentrale in Asten erzählen über die Weihnachtstraditionen in ihren Herkunftsländern und backen dabei einen bei uns heimischen Klassiker, den Lebkuchen (ab S. 6). Für Stimmung sorgen hierzulande auch diverse Christkindlmärkte, entdecken Sie einige davon in dieser Ausgabe und lassen Sie sich von regional verbreitetem Weihnachtsgebäck anregen (ab S. 14).

Über Getreide und damit auch Brot und Backwaren werden immer wieder von uninformierten Journalisten und von interessengeleiteten „ErnährungsberaterInnen“ Fehlinformationen verbreitet. Brot-Experte und Universitätsprofessor Dr. Fred Brouns aus den Niederlanden räumt mit einigen davon auf (ab S. 24). Aufklärung gibt es auch zum Thema Stress. Dass dieser aber lebensnotwendige Funktionen hat, erklärt Internist Dr. Christoph Jocher. Er hat für Sie zusätzlich noch ein paar Tipps parat, um den Stress in der Weihnachtszeit im Griff zu haben.

Ich wünsche Ihnen im Namen der gesamten Familie Augendopler sowie der Geschäftsführung eine schöne Weihnachtszeit, gute Geschäfte und bereits einen guten Rutsch ins Jahr 2020! Viel Freude beim Lesen, Ihr

Peter Augendopler

1 Besuch aus Nairobi

Im Dezember 2014 wurde in der „Angel Bakery“, mitten in Korogocho, dem drittgrößten Slum der kenianischen Hauptstadt Nairobi, zum ersten Mal frisches Brot aus dem Ofen geholt. Seit 2017 leitet der Kenianer Samuel Otieno die Backstube, die mittlerweile rund 35 Menschen einen Arbeitsplatz bietet und rund 2.800 Schulkinder versorgt. Vom 7. bis 11. Oktober 2019 besuchte er erstmals die backaldrin-Zentrale in Asten. „Es freut uns, dass wir nach vielen herzlichen Besuchen in Kenia diese Gastfreundschaft nun bei uns erwidern können“, berichtet Peter Augendopler jun., der das Projekt von Anfang an begleitet hat und selbst bereits mehrmals in Nairobi war. In Asten tauschte sich Samuel Otieno mit den backaldrin-Bäckermeistern aus: Die kenianischen Gebäcke wurden analysiert, neue Techniken wurden geübt und es wurde über weitere Produkte für die „Angel Bakery“ nachgedacht. Im Controlling erfuhr Samuel Otieno außerdem einiges über Betriebsleitung und Finanzen. Am Ende der Woche überreichte ihm Peter Augendopler ein Zertifikat für die erfolgreich absolvierten Workshops.



Samuel Otieno, Backstuben-Leiter der „Angel Bakery“ in Nairobi, erhielt zum Ende seines einwöchigen Trainings in Asten im Oktober 2019 ein Zertifikat von Peter Augendopler jun.

FÜR ALLE, DIE GERNE MEHR ÜBER DIE „ANGEL BAKERY“ ERFAHREN MÖCHTEN: INFOS, EIN VIDEO UND BILDER GIBT ES UNTER WWW.BACKALDRIN.COM/UNTERNEHMEN/ENGAGEMENT/ – ODER EINFACH DEN QR-CODE SCANNEN!



2 Ausgezeichneter Arbeitgeber



Peter Augendopler jun. nahm am 16. September 2019 die Auszeichnung zum Top-Arbeitgeber mit einigen Mitarbeitern von market-Institutsleiter Prof. Dr. Werner Beutelmeyer entgegen.

Grund zur Freude gab es in der Firmenzentrale von backaldrin am 16. September 2019: Das Familienunternehmen belegte unter mehr als 70 getesteten Leitbetrieben in der Region eine Top-10-Platzierung bei den Aufstiegschancen und erhielt damit den „market Quality Award 2019 - Aufstiegschancen Top 10 Linz Stadt & Land“. Das Linzer market Institut führt regelmäßig Untersuchungen zur Attraktivität von Arbeitgebern durch und befragte in der Studie Arbeitnehmer aus den Bezirken Linz-Stadt und Linz-Land zur Attraktivität von regionalen Arbeitgebern, um so ein umfassendes Bild auf einer statistisch verlässlichen Basis zu zeichnen. Peter Augendopler jun. nahm die Auszeichnung stellvertretend für die Eigentümerfamilie von market-Institutsleiter Prof. Dr. Werner Beutelmeyer entgegen.

3 Die Südback 2019 in Bildern

Vom 20. bis 24. September 2019 drehte sich in Stuttgart bei der Südback alles um die Backbranche. backaldrin war mit einem der größten Messestände vertreten und zieht eine positive Bilanz. „Heuer konnten wir einmal mehr unsere Innovationskraft und Gastfreundschaft unter Beweis stellen“, zeigte sich Peter Augendopler zufrieden. Und auch Geschäftsführer Harald Deller zog ein positives Resümee: „Wir sind nicht nur mit den Besucherzahlen zufrieden, auch die Qualität der Gespräche hat überzeugt. Danke für Ihr zahlreiches Kommen.“ Die Produkt-Highlights finden Sie ab S. 20 - hier ein kleiner Rückblick in Bildern!



Mehr als 100 backaldrin-Mitarbeiter aus acht Ländern waren während der vier Messtage vor Ort.



Beim Blogger-Rundgang des Wissensforum Backwaren konnten Influencer als Botschafter für Endkonsumenten gewonnen werden. Bei backaldrin stellten sie ihre eigene Müslibrot-Mischung her.



backaldrin war auf der Südback 2019 mit einem der größten Messestände vertreten und kann eine positive Bilanz ziehen.



In der Schaubackstube konnten die Besucher die Herstellung der Backwaren mitverfolgen.



Einblicke ins PANEUM gab es ebenfalls – der eine oder andere konnte auch für einen Besuch in Asten begeistert werden.



Abwechslungsreiche Snack-Ideen zeigten, welche Kreationen sich aus Brot und Gebäck für den „To go“-Trend zaubern lassen.



MEHR BILDER GIBT ES ONLINE IN DER BILDERGALERIE UNTER WWW.BACKALDRIN.COM/GALERIE-SUEDBACK-2019

ALLE
JAHRE
WIEDER...



Coverstory

TANJA LANG
HAT IHRE KINDHEIT IN EINER KLEINEN STADT IN RUSSLAND VERBRACHT, SIE IST SEIT 14 JAHREN BEI BACKALDRIN TÄTIG UND MACHT DAS BACK-OFFICE FÜR RUSSLAND.



AGUSTI PIFERRER
KOMMT AUS SPANIEN, SEINE VERWANDTSCHAFT LEBT IN BARCELONA. ER IST BEI BACKALDRIN IM SALES SUPPORT TÄTIG UND DAS SEIT DEM JAHR 2012.



... KOMMT DIE WEIHNACHTSZEIT

Aber in welchem Land kommt sie wann? Und kommt sie überall auf der Welt? Und wie wichtig ist Weihnachten überhaupt? Die Redaktion hat sich auf die Suche nach Traditionen und Bräuchen, Gepflogenheiten und lustigen Erlebnissen rund um die Themen Weihnachten und Neujahr gemacht. Dafür musste niemand weit reisen: Nachdem bei backaldrin Menschen aus rund 30 verschiedenen Nationen arbeiten, haben wir vier Mitarbeiter gebeten, mit uns gemeinsam Lebkuchen zu backen. Währenddessen hatten nicht nur alle viel Spaß, sondern auch Zeit zum Plaudern.



JIA LIU
IST MIT 15 JAHREN VON CHINA NACH ÖSTERREICH GEKOMMEN. SIE UNTERSTÜTZT SEIT ZWEI JAHREN DEN VERKAUF IN CHINA.



VASKO JANESKI
KOMMT AUS MAZEDONIEN UND IST SEIT FEBRUAR 2019 BEI BACKALDRIN ALS AREA SALES MANAGER FÜR DIE BALKAN-REGION TÄTIG.

backtuell: Wir backen hier Plätzchen, ein typisch alpenländischer Brauch. Gibt es diesen Brauch auch in eurem Land?

Agusti: In Spanien gibt es keine typischen Plätzchen. Die Leute essen allerdings „Turrones“ – das ist eine Variante des weißen Nougats. Diese Süßware wird aus Mandeln, Honig, Zucker und Eiklar hergestellt und zu rechteckigen, länglichen Tafeln verarbeitet. Davon gibt es auch Varianten mit Schokolade, kandierten Früchten oder Erdnüssen. Die Süßigkeiten werden aber nicht selbst gemacht, sondern überwiegend fertig gekauft.

Tanja: Nein, in Russland werden nur klassische Süßigkeiten verteilt. Trotzdem backen wir zu Hause Weihnachtsplätzchen, da mein Mann Österreicher ist und diese Tradition mit unseren Kindern teilen möchte.

Jia: Plätzchen – in China? Nein.

Vasko: Auch bei uns gibt es statt Weihnachtsplätzchen im Allgemeinen nur süße Speisen wie Käsekuchen oder Tortenvariationen.

Wie wird denn bei euch zu Hause Weihnachten gefeiert?

Tanja: In Russland wird Weihnachten am 7. Jänner gefeiert, das entspricht im Julianischen Kalender dem 25. Dezember. „Heiligabend“ ist demnach der 6. Jänner, bezeichnet wird er als „Sochelnik“. Um Mitternacht endet für streng gläubige Russen die 40 Tage währende Fastenzeit, daher wird ein großer Gottesdienst gefeiert, der für viele Familien das Highlight ist. Geschenke gibt es zu diesem Anlass nur in manchen Familien. Nichtsdesto- trotz werden russische Städte den ganzen Dezember lang schön geschmückt und Weihnachtsbäume aufgestellt. Auch in den Schulen wird Ende Dezember ein großer Weihnachtsbaum aufgestellt und alle Kinder tragen traditionellerweise Kostüme, ähnlich wie in Deutschland zur Karnevalszeit. Allerdings verkleiden sich die Kinder eher als Film- oder Märchenfiguren, wie zum Beispiel Pinocchio oder Rotkäppchen. Einige Mädchen tragen auch gerne weiße Kleider. Die Kinder gehen rund um den geschmückten Baum und singen dabei Weihnachtslieder. Das Highlight für mich als Kind war natürlich immer der Besuch der russischen Version des Weihnachtsmannes, Ded Moros (Anm. d. Red.: Väterchen Frost), mit seiner Enkelin. In Russland bringt er am Abend des 31. Dezember die Geschenke. Diese Tage werden in Russland sehr groß gefeiert, wes-

wegen auch bis rund um den 8. Jänner Ferien sind.

Jia: In China gibt es offiziell kein Weihnachten, weil lange Religionsverbot herrschte. Aber schön langsam kommt die Tradition auch dort an, vor allem durch den Buddhismus und ein paar Christen, die dort leben. Besonders Pärchen und Familien, die einen stressigen Alltag haben, nehmen sich am 24. oder 25. Dezember frei und genießen die Ruhe. Natürlich werden bei uns auch die Kinder beschenkt und es wird viel gegessen und ausgegangen.

Vasko: Wir feiern Weihnachten zwar nicht am 24. Dezember, sondern am 7. Jänner, aber ansonsten ist vieles sehr ähnlich. Bei uns im Haus steht auch ein Tannenbaum, es gibt gutes Essen, jeder hat gute Laune und wir feiern zusammen mit der Familie. Traditionellerweise beginnt die



Weihnachtszeit mit einem sechswöchigen Fasten. Zwei Wochen vor Weihnachten werden symbolisch Eichenzweige gesammelt und zwei Tage vor dem Weihnachtstag versammeln sich am Abend ganze Stadtteile um ein offenes Feuer, das ein Symbol für das Ausleuchten der Straße für die Heiligen Drei Könige in Richtung des Geburtsortes Jesu ist. Das Ganze findet meistens bei kleinen Snacks und heißen Getränken statt.

Agusti: In Spanien wird kurz vor Weihnachten der Baum geschmückt und die Weihnachtskrippe aufgestellt. Am Abend des 24. Dezember trifft sich die ganze Familie zum Abendessen und es wird viel gegessen, getrunken und gefeiert. An den zwei folgenden Tagen, dem 25. und 26. Dezember, trifft sich die Familie wieder zum Essen. Allerdings findet das Ganze eher im kleineren Kreis statt. Geschenke gibt es in Spanien aber nicht am 24. Dezember. Auch wenn schön langsam die amerikanische Tradition mit Santa Claus nach Spanien kommt, bringen für gewöhnlich die Heiligen Drei Könige die Geschenke. Am 5. Jänner kommen die drei Weisen in den Ort und die Kinder können ihnen ihre Wunschzettel geben. Einen Tag später, wenn sie aufwachen, werden die Wünsche dann (hoffentlich) erfüllt und die Geschenke liegen im Wohnzimmer. Am 28. Dezember ist in Spanien der Tag der Witze, wie in Deutschland der 1. April, der Día de los Santos Inocentes. Hier gibt es eine lustige Geschichte dazu: Am 28. Dezember vor vier Jahren kam mein erster Sohn zur Welt. Ich sagte damals zu meinen Eltern: „Wir fahren jetzt ins Krankenhaus, unser Sohn kommt zur Welt.“ Das haben mir meine Eltern natürlich zuerst nicht geglaubt.



Gab es bei euch zu Hause ein spezielles Weihnachtessen?

Tanja: Bei uns gab es immer drei Hauptspeisen samt Beilagen und Kleinigkeiten dazu. Beispiele wären Pelmeni, die den italienischen Ravioli ähnlich sind, gefüllt mit Hackfleisch, oder auch Piroggi, das sind Teigtaschen mit Fülle. Auch Fleisch und Fisch kam in verschiedenen Zubereitungsvarianten auf den Tisch. Gekocht hat immer meine Mama mit ihrer Schwester. Zusätzlich brachten auch die Gäste Essen mit. Das Wichtigste war aber: Der Tisch musste bereits beim Eintreffen der Gäste gedeckt sein.

Agusti: Zu Weihnachten, am 24. Dezember, gibt es traditionellerweise Languste und Lamm. Im neuen Jahr, am 6. Jänner, trifft sich die ganze Familie bei Oma und Opa, wo wir zusammen essen. Bei uns zu Hause macht die Oma immer Cannelloni mit übriggebliebenem Fleisch vom Weihnachtessen. Das ist aber unsere eigene Tradition. Abgesehen von Weihnachten gibt es zu Silvester am 31. Dezember auch ein großes Abendessen. Zusätzlich gibt es in Spanien einen besonderen Brauch mit Weintrauben. Um Mitternacht, in den letzten 12 Sekunden vor dem neuen Jahr, muss bei jedem Glockenschlag der Kirchturmglöckchen eine Weintraube gegessen werden – also 12 Weintrauben in Summe. Der Tradition zufolge soll das Glück bringen. Im neuen Jahr, am 1. Jänner in der Früh, werden nach dem Feiern traditionellerweise Churros mit Schokolade gegessen. ▶

WEITERE
INFORMATIONEN
IM BACKBERATER
UNTER WWW.
BACKALDRIN.COM
ODER BEI IHREM
BACKALDRIN-
FACHBERATER!



FÜR FEINEN LEBKUCHENGENUSS BIETET BACKALDRIN EINEN DINKEL- LEBKUCHENMIX:

Mit Dinkel-LebkuchenMix, Honig und Ei entsteht ganz einfach im All-in-Verfahren der Teig. Diesen nach der Teigruhe ausrollen, nach Belieben ausstechen, mit Eistreiche abstreichen und danach kurz abtrocknen lassen. Die Backzeit beträgt je nach Größe zwischen sechs und zehn Minuten. Danach sind die angenehm soften Lebkuchen bereit je nach Wunsch dekoriert zu werden. Dank des Dinkelmehls entsteht so ein Lebkuchengenuss ganz ohne Weizenmehl. Darüber hinaus eignet sich der Teig auch dazu, als Fertigteig fürs Home-Baking verkauft zu werden.

„WORÜBER ICH
MICH SEHR FREUEN
WÜRDE, WÄREN WEI-
SSE WEIHNACHTEN
IN ÖSTERREICH.“

VASKO JANESKI

► Wie feiert ihr selbst? Habt ihr Traditionen von euren Ländern mit nach Österreich gebracht?

Jia: Nachdem Weihnachten bei uns nicht gefeiert wird, ist dafür Silvester ein riesengroßes Fest. Es findet immer im Februar statt, aber von Jahr zu Jahr an unterschiedlichen Tagen, da sich der Termin nach dem chinesischen Kalender richtet. Es wird so groß gefeiert, dass alle um die 10 Tage frei bekommen. An diesen Tagen ist auch Peking fast leer. Sogar die Wanderarbeiter, die rund 80 % der Bevölkerung ausmachen, bekommen an diesen Tagen frei. Ich selber feiere aber das chinesische Neujahr nicht, für mich ist das ein ganz normaler Arbeitstag. Da ich ja aus dem Profisport komme, feiere ich nur dann, wenn ich etwas gewonnen habe.

Agusti: Die einzig spanische Tradition, die ich mitgenommen habe, sind die Weintrauben und „Caga Tió“, eine Tradition, die am 25. Dezember begangen wird. Dabei nimmt man rund um den 8. Dezember ein Stück Holz und „füttert“ es bis Weihnachten immer am Abend, bevor die Kinder ins Bett gehen, mit Obst, Gemüse, Eiern und Wasser. Am 25. Dezember singt man dann rund um das Holzstück, danach verlassen die Kinder kurz den Raum. Währenddessen versteckt jemand unter dem Holzstück Süßigkeiten und wenn die Kinder zurückkommen, sagt man, dass das Holzstück auf die Toilette gegangen ist und die Süßigkeiten zurückgeblieben sind.

Tanja: Ein Sprichwort sagt: „So wie man ins neue Jahr rutscht, wird man das ganze Jahr verbringen.“ Darum feiere ich immer mit vielen Freunden und hin und wieder kommt sogar mein Bruder mit seiner Familie aus Russland zu Besuch. Eine russische Tradition habe ich mit nach Österreich gebracht: Viele Russen schreiben kurz vor Mitternacht einen Neujahrswunsch auf ein Blatt Papier. Anschließend verbrennen sie es und geben die Asche in ein Glas Champagner. Wenn dieses Glas bis Punkt Mitternacht ausgetrunken wird, soll der Wunsch in Erfüllung gehen. Besonders ist außerdem, dass Neujahr zweimal hintereinander gefeiert wird. Wo sonst macht man so etwas? Nur in Russland. Hier wird nicht nur am 31. Dezember, sondern auch am 13. Jänner gefeiert. Das hat mit dem Kalenderwechsel und russischen Bräuchen zu tun. Zu diesem Anlass gießen wir oft Blei oder Wachs, das mache ich auch in Österreich mit meinen Freundinnen.



Vasko: Da es unser erstes Weihnachten in Österreich ist, werden wir wie zu Hause in Mazedonien feiern. Dabei werden wir auch zusammen backen, wie zum Beispiel ein festliches Brot oder Käsekuchen. Das ist eine wichtige Tradition für uns, die ich und meine Frau auch gerne an unsere Kinder weitergeben möchten. Worüber ich mich aber sehr freuen würde, wären weiße Weihnachten in Österreich. Als Kind war das immer selbstverständlich für mich, aber in Mazedonien gab es schon seit Jahren keinen Schnee mehr zu Weihnachten.

Gibt es in euren Heimatländern Weihnachtsmärkte?

Tanja: In Moskau gibt es einen Weihnachtsmarkt. Am Roten Platz sind kleine Hütten neben einem schönen Eislaufplatz aufgestellt. Allerdings gibt es die eher nur in größeren Städten.

Agusti: Bei uns in Spanien gibt es Weihnachtsmärkte, aber es ist kein Vergleich zu Österreich. Hier ist alles viel größer und prunkvoller. Meine Familie liebt die Weihnachtsmärkte hier und das ist auch der Grund dafür, warum meine Familie schon in der Vorweihnachtszeit nach Österreich kommt.

Feiert ihr Weihnachten in Österreich?

Tanja: Wir feiern Weihnachten am 24. Dezember in Österreich mit der Familie meines Mannes. Alle paar Jahre fliegen wir am 26. Dezember nach Russland und feiern dort mit meiner Familie. Für unsere Kinder, ist das durchaus praktisch, denn so gibt es zweimal Geschenke. Hier am 24. und in Russland am 31. Dezember.

Jia: Da die ältere Generation überhaupt nicht Weihnachten feiert und auch meine Eltern nie gefeiert haben, habe ich als kleines Kind nicht einmal gewusst, dass es Weihnachten gibt. Hier in Österreich feiere ich aber schon. Das habe ich auch schon früher mit der Familie meines Ziehvaters gemacht. Allerdings hatte ich häufig am 25. Dezember Wettkämpfe. Mit meiner Familie hier, also mit meinem Mann und meiner kleinen Tochter, feiere ich jetzt ganz traditionell. Wir haben einen Weihnachtsbaum, backen Plätzchen und essen ein traditionelles Weihnachtsgericht wie Ente oder Schweinsbraten. Da mein Mann Däne ist, feiern wir abwechselnd in Österreich und in Dänemark mit seiner Familie. Meine Eltern kommen aber nicht, da es für sie keinerlei Bedeutung hat.



Wonach riecht für euch Weihnachten?

Tanja: nach Mandarinen und Tannenbaum.
Vasko: nach frisch gekochten Weihnachtsgerichten.
Jia: nach Zimt und Tannenbaum.
Agusti: nach Kerzen und Zimt.

Was heißt „Frohe Weihnachten“ in eurer Muttersprache?

Agusti: ¡Feliz Navidad!
Jia: 圣诞节快乐 (Shèngdàn jié kuàilè)
Tanja: С Новым годом и Рождеством! (S Novym godom i Rozhdestvom)
Vasko: Среќен Божиќ. (Sreќen Božik)

Danke für eure Zeit!



Hanni Rützler

ESSTHETIK – SCHÖNER ESSEN! BESSER ESSEN.

HANNI RÜTZLER, FUTUREFOODSTUDIO

Das sei das Schöne an der Schönheit, meint der Philosoph Konrad Paul Liessmann, dass wir vom Schönen reflexartig auch immer das Gute und das Wahre erwarten. Seit der Antike werden in der Kunst und der Philosophie diese drei Begriffe immer zusammen gedacht. Der französische Schriftsteller Henry Stendhal geht noch einen Schritt weiter, wenn er schreibt: „Schönheit ist ein Versprechen von Glück“.

Sicher hat er dabei nicht an Viennoiseries gedacht, wie die Franzosen seit dem späten 19. Jahrhundert feine Backwaren nennen. Denn der Wiener Bäcker August Zang hatte seine „Wiener Bäckerei“, die in Paris rasch Furore machte, erst kurz vor Stendhals Tod eröffnet. Zweifellos aber beruht die Wirkkraft des Schönen auch bei Lebensmitteln und Speisen darauf, dass sie einen Mehrwert verspricht: Glück durch Genuss.

Nicht nur Feinbäcker bemühen sich daher ihre Kuchen, Torten und Pralinen kunstvoll zu gestalten. Auch die Tellergerichte in der gehobenen Gastronomie kommen oft wie Tafelbilder daher. Designer gestalten Verpackungen attraktiv und liefern uns damit – auch unbewusste – Ent-

scheidungshilfen im unübersehbaren Angebot an Lebensmitteln. Denn – siehe oben – vom Schönen erwarten wir reflexartig auch immer das Gute.

Natürlich wissen wir, dass das Schöne nicht immer mit dem Guten übereinstimmt. Dass es oft bloß der schöne Schein ist, der uns verückt und zugreifen oder reinbeißen lässt. Aber die „Essthetik“, das schöne Essen, hat auch auf einer anderen Ebene eine nicht zu unterschätzende Wirkung: Wir wissen heute, dass zwischen gesunder Ernährung und Genussfähigkeit ein direkter Zusammenhang besteht. Je stärker die Genussfähigkeit ausgeprägt ist, das belegen zahlreiche Studien, desto häufiger wird aktiv und bewusst gesundheitsorientiertes Verhalten gezeigt.

Schönheit spielt auch da eine entscheidende Rolle: Sie unterstützt uns dabei, ein differenziertes Genussverhalten zu entwickeln. Der schön gedeckte Tisch, das feine Glas, die edle Stoffserviette, das künstlerische Arrangement der Speisen auf den Tellern, eine liebevoll verzierte Praline, all das versetzt uns in einen positiven emotionalen Zustand, wir verlangsamen unser Esstempo, schaffen Raum und Zeit, die wir brauchen, um genießen zu können.

STOLLEN

WEIHNACHTSKLASSIKER NEU ENTDECKEN



BACKALDRIN BIETET FÜR STOLLEN DIE PASSENDE BASIS UND VIELSEITIGE REZEPTE.

Er darf zur Weihnachtszeit nicht fehlen – der Stollen. backaldrin bietet neben den klassischen Rezepten auch Neuinterpretationen: Vom traditionellen Stollen über Dinkel-Stollen bis hin zu Urkorn-Stollen.

Seinen Ursprung hat das weihnachtliche Gebäck im 15. Jahrhundert: Damals handelte es sich jedoch noch um eine bescheidene Fastenspeise aus Hefe, Mehl und Wasser. Erst nach und nach wurde der Stollen verfeinert und entwickelte sich zum heute beliebten Klassiker. In seiner Form soll der Christstollen – dick mit Puderzucker bestreut – an das in Tücher gewickelte Jesuskind erinnern. Im Sortiment von backaldrin findet sich dieser weihnachtliche Klassiker schon seit vielen Jahren:

WEITERE
INFORMATIONEN
IM BACKBERATER
UNTER WWW.
BACKALDRIN.COM
ODER BEI IHREM
BACKALDRIN-
FACHBERATER!

- Ganz traditionell ist die Rezeptur mit **Wiener Hefeteig Soft**. Mit Vorteigführung entsteht ein klassischer Weihnachtsstollen, dem eine Fruchtemischung mit Rosinen, Cranberries, Datteln, Ananas, gestifteten Mandeln und Perlzucker den letzten Schliff gibt.
- Genauso überzeugend ist der Stollen auch mit **Hefeteig Premium** in Kombination mit LebkuchenMix. Diesen ergänzt der backaldrin-Bäckermeister mit einer Fruchtemischung aus Rosinen und Cranberries.
- Auch mit Dinkel schmeckt der Klassiker. Dafür bietet backaldrin den **DinkelHefeteigMix**. Diese Stollenvariante entsteht ohne Vorteig und wird mit einer Fruchtemischung aus Rosinen, Rum, Zitronat, Orangeat und gestifteten Mandeln verfeinert.
- Ganz im Zeichen des aktuellen Urgetreide-Trends zeigt sich abschließend noch der Urkorn-Stollen mit **UrkornKuchen Mix**. Dabei wird ganz einfach im All-in-Verfahren gearbeitet und als Fruchtemischung kommen Rum-Rosinen, Walnüsse, Orangeat, Zitronat und Cranberries zum Einsatz.

Bei dieser weihnachtlichen Stollenvielfalt ist für jeden Geschmack etwas dabei.

WEIHNACHTS- TRADITION IN DEUTSCHLAND

In ganz Deutschland locken in der Adventzeit zahlreiche Weihnachtsmärkte. Jeder einzelne hat seine Eigenheiten und Spezialitäten. Welche das sind? Eine kleine Auswahl quer durchs Land zeigt es.



Foto: © Shutterstock

22.11. – 22.12.2019

MO – SO 10.00 – 21.00 UHR
24.12. 10.00 – 14.00 UHR

NÜRNBERG, NÜRNBERGER CHRISTKINDLESMARKT

Hauptmarkt, 90403 Nürnberg, Deutschland

Einer der ältesten und mit Sicherheit auch der berühmtesten Weihnachtsmärkte der Welt wird alljährlich mit dem berühmten Prolog des Christkinds eröffnet, der sogar live übertragen wird. Dieses ehrenamtliche Christkind wird alle zwei Jahre von den Nürnbergern gewählt. Der Nürnberger Christkindlesmarkt ist einer der größten Deutschlands. Das Besondere an Nürnberg sind die „Nürnberger Originale“: beispielsweise die Nürnberger Bratwurst, der Heidelbeer-Glühwein und natürlich der Nürnberger Lebkuchen oder die „Zwetschgenmännle“ aus Pflaumen und Feigen. Nürnberg hat jedoch nicht nur Tradition zu bieten. Es gibt auch zahlreiche kreative Aussteller, regionales Handwerk, fränkische Spezialitäten und karitative Aktionen. In direkter Nachbarschaft zum Hauptmarkt, auf dem Hans-Sachs-Platz, verkürzt die „Kinderweihnacht“ mit Nostalgiekarussell, Dampfeisenbahn, dem Sternnhaus, einer Postkutsche und dem traditionellen Lichterzug Kindern die Zeit bis zum Christkind.

BEKANNTER WEIHNACHTSKLASSIKER:

Nürnberger Lebkuchen - typischerweise große, meist runde Oblaten-Lebkuchen; so darf seit 1996 nur noch jener Lebkuchen heißen, der auf dem Gebiet der Stadt Nürnberg hergestellt wurde.



Foto: © Shutterstock



Foto: © iStock

28.11. – 23.12.2019

MO – SO 10.00 – 21.00 UHR
27.11. 16.00 – 21.00 UHR
24.12. 10.00 – 14.00 UHR

DRESDEN, DRESDNER STRIEZELMARKT

Altmarkt, 01067 Dresden, Deutschland

Der Dresdner Striezelmarkt ist der älteste urkundlich erwähnte Weihnachtsmarkt Deutschlands. 1434 bewilligten der damalige Kurfürst Friedrich II und sein Bruder Herzog Sigismund „am Tage vor dem Heiligen Christabend“ einen freien Markt auf dem Altmarkt. Daraus entwickelte sich einer der traditionsreichsten und beliebtesten Weihnachtsmärkte Deutschlands, der nie seine Wurzeln verlor. Der Dresdner Striezelmarkt steht auch heute noch für traditionelle Volkskunst, die mittlerweile von

über 250 Händlern dargeboten wird. Auch heute noch werden die original Dresdner Pflaumentoffel - Männchen aus Backpflaumen - als Spezialität und Glücksbringer verkauft. Auch die „Striezelkinder“ schmücken noch heute Dresdens Kirchen, Straßen und Wohnungen. Seit 2014 haben die Dresdner mit ihrem „Striezeltaler“ sogar eine eigene Währung, die bargeldloses Zahlen am Weihnachtsmarkt ermöglicht. Wovon sich jedoch fast alle eine große Scheibe abschneiden, ist der weltberühmte Dresdner Christstollen. Diese ausnahmslos in Handwerksbetrieben des Dresdner Bäckerhandwerks hergestellte Köstlichkeit, deren Rezeptur streng geheim gehalten wird, ist verantwortlich für den Namen „Striezelmarkt“ und erlangte mittlerweile weltweite Bekanntheit.

BEKANNTER WEIHNACHTSKLASSIKER:

Dresdner Stollen - die weihnachtlichen Hefeteiggebäcke sind weltberühmt und dürfen nur so bezeichnet werden, sofern sie ihren Ursprung in Dresden haben.



Foto: © Shutterstock

BERLIN, ADVENTSMARKT AUF DER DOMÄNE DAHLEM

Königin Luise Straße 49, 14195 Berlin

Berlin hat so viele Weihnachtsmärkte, die meisten sind bekannt. Einer davon wurde zu Recht im letzten Jahr unter die Top 10 der Berliner Weihnachtsmärkte gewählt. Jener im Südwesten der Stadt, im historischen Gutshof in der Domäne Dahlem. Exklusiv an den vier Adventwochenenden werden auf dem einstigen Rittergut Geschenkideen und Produkte von Töpfern, Hutmachern, Webern, Seidenmalern, Puppenmachern, Glasbläsern sowie Gold- und Silberschmieden angeboten. Bei manchen kann man sogar bei der Herstellung zusehen. Ebenso verhält es sich mit den kulinarischen Spezialitäten. Im Herrenhaus, Berlins ältestem Wohngebäude mit intakten Räumlichkeiten aus dem Jahr 1560, können sich die Besucher bei Bio-Punsch und Glühwein aufwärmen. An den Ständen werden bäuerliche Produkte und Domäne-Köstlichkeiten wie Chutneys, Marmeladen und Spezialitäten aus der Region angeboten. Bio-Weihnachtsbäume aus zertifizierter deutscher Herkunft warten darauf, zu Hause geschmückt zu werden.



Foto: © Shutterstock

01.12. – 24.12.2019

FR – SO 11.00 – 19.00 UHR



Foto: © iStock

BERLIN, WEIHNACHTSMARKT AM GENDARMENMARKT

Gendarmenmarkt, 10117 Berlin

Show und Unterhaltung treffen auf bildende Künste und Gaumenfreuden. Eingebettet in die historische Kulisse des Gendarmenmarktes mit Französischem Dom, Deutschem Dom und Konzerthaus Berlin sorgt der Weihnachtsmarkt am Gendarmenmarkt für exklusives Flair. Im Kunsthandwerkerzelt können Besucher unter anderem Holzschnitzern, Gürtlern, Schneidern und Kammmachern über die Schulter schauen, die Arbeiten renommierter Maler, Steinmetze, Holzbildhauer und Fotografen bewundern und auf der Bühne Akrobaten, Jongleure, Chöre, Feuerkünstler sowie internationale Showstars erleben. Auf großen und kleinen Hunger trifft alles, was das Weihnachtsmarkt-Herz begehrt, vom großen Feinschmeckermenü bis zum kleinen, feinen Snack. Bei all dem Angebot kommt auch die soziale Komponente nicht zu kurz: ein Teil des Eintritts wird für soziale und kulturelle Aufgaben in Berlin gespendet.

25.11. – 31.12.2019

MO – SO 11.00 – 22.00 UHR
24.12. 11.00 – 18.00 UHR
31.12. 11.00 – 01.00 UHR

BEKANNTER WEIHNACHTSKLASSIKER:

Berliner Brot - das Weihnachtsgebäck erinnert an italienische Cantuccini, wird aber nur einmal gebacken. Kakao verleiht eine dunkle Farbe und schokoladige Note, ganze geröstete Haselnüsse oder Mandeln runden das Aroma ab.

MÜNCHEN, MÜNCHNER KRIPPERLMARKT NAHE DEM MÜNCHNER CHRISTKINDLMARKT

Adresse: Marienplatz, 80331 München

Der Münchner Kripplermarkt gilt als der größte Krippenmarkt in Deutschland. Er befindet sich am Richard-Strauss-Brunnen an der Neuhäuser Straße, in direkter Nachbarschaft zum Christkindlmarkt am Marienplatz. Am Kripplermarkt finden Besucher alles für ihre Krippe zu Hause - ob Laterne, Heu oder die Figuren selbst. Die geschnitzten Holzfiguren stammen aus Südtirol, Oberammergau oder dem Erzgebirge. Es sind nur ein paar Schritte vom Kripplermarkt zu Münchens größtem und ältestem Weihnachtsmarkt: Auf 25.000 m² erstreckt sich der Christkindlmarkt am Marienplatz. Man erkennt ihn schon von weitem am beleuchteten Rathaus, der mehrstöckigen Pyramide und den zahlreichen Ständen, die in die rundum liegenden Straßen reichen. Neben klassischen Ständen mit Weihnachtsschmuck und Kunsthandwerk, Kerzen, Puppen und Töpferware wird auch einiges an Unterhaltung geboten. Beim Krampuslauf beispielsweise treiben die finsternen Gesellen ihr Unwesen, gemeinsames Adventslied-Singen lädt zum Mitmachen ein und auch die Kleinen kommen in der Himmelswerkstatt, wo gesungen, gebastelt und gebacken wird, auf ihre Kosten. Und erst die kulinarischen Schmankerl! Der Münchner Christkindlmarkt gilt nicht umsonst als Fixpunkt im Familienkalender.

BEKANNTER WEIHNACHTSKLASSIKER:

Früchtebrot - das süße, dunkle Brot wird mit viel Dörrobst gebacken und enthüllt im Anschnitt sichtbare Frucht- und Nussstücke.



27.11. – 24.12.2019

MO – SA 10.00 – 21.00 UHR
SO 10.00 – 20.00 UHR
24.12. 10.00 – 14.00 UHR



Foto: © iStock

1 Deutschland steht vor der Einführung des Nutri-Score®

Das deutsche Bundesernährungsministerium (BMEL) hat untersuchen lassen, was sich Konsumenten in der Kennzeichnung von Nährwerten wünschen. Bundesernährungsministerin Julia Klöckner stellte die Ergebnisse am 30. September 2019 in Berlin vor. Das Ergebnis fiel eindeutig aus: Die Mehrheit sprach sich für eine Kennzeichnung mit dem sogenannten Nutri-Score® aus. Diesen werten die Verbraucher als am hilfreichsten und am leichtesten verständlich. Das Ziel ist es nun, die Empfehlung für Kennzeichnung in Deutschland in eine Verordnung zu gießen und im Laufe des kommenden Jahres in Kraft zu setzen. In Frankreich und Belgien ist der Nutri-Score® auf der Vorderseite von verpackten Lebensmitteln bereits im Einsatz, weitere EU-Länder diskutieren über eine mögliche Verwendung.



Mit einem leicht verständlichen Farbschema soll der Nutri-Score® den Konsumenten bei der Orientierung helfen.

Was bedeutet das für Bäckereien? „Das kann man zum heutigen Tag noch nicht genau sagen. Zwar sind die Berechnungsgrundlagen bekannt, offen ist aber, wie und bei welchen Produkten der Nutri-Score® anzuwenden ist“, erklärt Dr. Andreas Vollmar, backaldrin-Geschäftsleiter für den Bereich Entwicklung und Qualität. „Wir stehen Ihnen mit Tipps zur Berechnung und zur späteren Umsetzung selbstverständlich zur Seite“. Aber wie funktioniert der Nutri-Score®? Eine fünfstufige Skala von A bis E zeigt den Gesamtscore, also den Gesamtwert, für den Nährwert eines Produkts an. Bei der Berechnung werden Kalorienanzahl sowie ernährungsphysiologisch günstige und ungünstige Nährstoffe berücksichtigt. Farben von grün bis rot helfen bei der Orientierung. Innerhalb einer Produktgruppe trägt beispielsweise ein Produkt mit grünem A eher zu einer gesunden Ernährung bei als ein Produkt mit rotem E.

2 Mit „Bake & Blog“ in Richtung Endkonsument

Der Bloggerrundgang „Bake & Blog“ von Wissensforum Backwaren e.V. ging in die zweite Runde. Nachdem das Konzept auf der iba 2018 erstmals erfolgreich umgesetzt wurde, lud der Verband dieses Jahr Blogger auf die Südback ein. An den Ständen von vier Mitgliedsunternehmen, darunter auch backaldrin, erhielten die Teilnehmer spannende Fachinformationen und setzten eigene Projekte um, die sie direkt von der Messe auf ihren Social-Media-Kanälen teilten. Zahlreiche Storys auf Instagram zeigten ihre Eindrücke und ihr Interesse an den Themen der Branche. Geschäftsführer Christof Crone zum Hintergrund der Veranstaltung: „Uns geht es mit dem Bloggerrundgang vor allem um Verbraucheraufklärung durch die Information von Multiplikatoren.“ Insgesamt folgten die Betreiber von zehn Blogs – alles in allem zwölf Personen – der Einladung. Darunter namhafte Bloggergrößen wie Kathrin und Jan Runge von „Backen macht glücklich“, Birgit Mönch von „Backen mit Leidenschaft“ oder Sandy Rojo Cerezo von „Wie Wo Was Ist Gut“.



Das Wissensforum Backwaren informierte Blogger bei der Südback 2019 über Backmittel und Backzutaten.

3 Zentralverband bestätigte Präsident Wippler im Amt



Michael Wippler wurde bei der Mitgliederversammlung des Zentralverbands des Deutschen Bäckerhandwerks am 1. Oktober 2019 als Präsident im Amt bestätigt.

Bei der Mitgliederversammlung des Zentralverbands des Deutschen Bäckerhandwerks am 1. Oktober 2019 wurde Michael Wippler mit eindeutigem Ergebnis als Präsident wiedergewählt. Die neue Amtszeit bis 2023 wird er weiterhin an seinen Zielen, die Bedingungen im Bäckerhandwerk zu verbessern, festhalten: „Bürokratie ist ein selbstwachsendes Monster. Wir dürfen nicht nachlassen, wir müssen immer den Finger in die Wunde halten, um diesen Umstand für unser Handwerk zu verbessern“, bezog er Stellung. „Ich werde mich auch in Zukunft mit meinem ganzen Engagement für das Bäckerhandwerk einsetzen“. Die weiteren Präsidiumsmitglieder sind Maren Andresen und Karl-Heinz Hoffmann sowie Wolfgang Schäfer als Vizepräsident. Jürgen Hinkelmann, Landesinnungsmeister von Westfalen-Lippe, wurde zum Nachfolger für Heribert Kamm gewählt, der altersbedingt nicht mehr antreten durfte.

4 Gute Noten für die Südback

Insgesamt rund 37.500 Besucher lockte die Fachmesse für das Bäcker- und Konditorhandwerk während der vier Messetage im September 2019 nach Stuttgart. Besonders auffallend war das wachsende internationale Publikum: Die Besucher kamen laut Messegesellschaft aus 97 Ländern – von Österreich über die Schweiz, Italien, Polen, Tschechien, Griechenland, Frankreich und die Niederlande bis hin zu Russland. Knapp die Hälfte davon hatte einen Hintergrund im Bäcker- oder Konditorhandwerk, Zuwachs gab es aus den Bereichen Gastronomie und Hotellerie. Die nächste Südback findet im kommenden Jahr vom 17. bis 20. Oktober wie gewohnt in Stuttgart statt.

5 FEDIMA feierte 50-jähriges Jubiläum

Am 27. September 2019 hielt die FEDIMA ihr 50. Jahrestreffen in Mailand ab, dem Ort, an dem der Verband 1969 von visionären Backzutaten-Lieferanten gegründet wurde. Die FEDIMA war und ist der europäische Dachverband der Backzutatenhersteller. Als solcher hat er das Ziel, den Brot- und Gebäckmarkt zu unterstützen, auszubauen und gleichzeitig ein günstiges Umfeld für eine nachhaltige und innovative Backwarenbranche zu schaffen. Im Rahmen der Generalversammlung wurde Wolfgang Mayer, Geschäftsführer bei backaldrin International, erneut in den Vorstand gewählt. backtueLL gratuliert sehr herzlich und freut sich, dass er sich auch in Zukunft für die europäische Bäckerbranche einsetzen kann.



Wolfgang Mayer (r.), Mitglied der backaldrin-Geschäftsleitung und Vorstandsmitglied der FEDIMA, im Gespräch mit Enrico Negrini, Geschäftsführer backaldrin Italia, beim 50-jährigen Jubiläum der FEDIMA am 27. September 2019.



SÜDBACK- REVUE

Drei Produktinnovationen standen im September auf der Südback im Fokus – höchste Zeit, diese nochmal Revue passieren zu lassen. Slow Malt überzeugt als Backmittel speziell für die Langzeitführung kühler Teige und gleichbleibend qualitativvoller Schnittbrötchen. Mit Müslibrot kommt frischer Wind auf die Frühstückstische und der Vorteigstarter FeraFerm bringt 100 % natürliche Wilde Hefen ins Spiel.

Dem ein oder anderen Besucher war das neue Backmittel Slow Malt vielleicht schon ein Begriff. Zum ersten Mal wurde es jedoch in größerem, auch internationalem Rahmen auf der Südback in Stuttgart der Öffentlichkeit präsentiert. Es eignet sich ideal für Schnittbrötchen, die mit kühlen Teigen in Langzeitführung entstehen. Die Slow Dough®-Führung ermöglicht es, die Teige bei den üblichen Führungsparametern über Anlagen aufzubereiten. Anschließend werden die Teiglinge nur noch gekühlt gelagert, wobei sich die gewünschten Geschmacks- und Aromastoffe bilden. Durch den Einsatz von Slow Malt entstehen trockene Teige, die sich ideal zur maschinellen Aufarbeitung eignen und perfekt an die Bedingungen für die Transportlagerung in Kunststoff-Stapeldielen angepasst sind, da sie nicht ankleben. So sind sie hervorragend beim Ladenbacken einsetzbar und überzeugen mit gleichbleibend hoher Qualität und einem deutlichen Plus an Geschmack und Aroma.

Frischer Wind am Frühstückstisch

Eine neue Brotspezialität ideal fürs Frühstück zeigte backaldrin mit dem Müslibrot auf Basis des Mueslibrot Mix. Diese spezielle Müsli Mischung für Brot beinhaltet unter anderem: Hafer-, Weizen- und Dinkelflocken, gepufften Mais, Roggen, Zitrusfasern, Apfelsaftpulver, Kokosflocken und Aroniabeeren-trester. Eine ausgewogene Mischung mit hohem Ballaststoffgehalt, die lange satt hält, schließlich gibt die erste Mahlzeit des Tages Energie für alles, was ansteht. Das Müslibrot schmeckt als Schnittbrot und Riegel, letztere eignen sich ideal für ein Frühstück to go. Es überzeugt darüber hinaus mit langer Frischhaltung und lässt sich in Form von Schnittbrot gut pasteurisieren.

Müsli einfach auf die Hand

Zur Herstellung des Grundrezepts von Müslibrot ist nur die Zugabe von Wasser oder Milch erforderlich. Die backaldrin-Bäckermeister empfehlen die Verwendung von Milch für das gewisse Extra - schließlich überzeugt auch klassisches Müsli mit Milch. Bei Zubereitung mit Mandelmilch steht auch einem veganen Genuss nichts im Wege. Weitere Zutaten definieren die besondere Geschmacksausrichtung und dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: kandierte und getrocknete Früchte, Nüsse oder Schokolade - jeder kann ganz nach den eigenen Vorlieben individuelle Geschmacksrichtungen kreieren. Die backaldrin-Bäckermeister präsentierten auf der Südback zwei Sorten: Nuss-Rosine und Schoko-Milch.

Backen ohne Backhefe

Natürlichkeit ist gefragter denn je: Die Konsumenten beschäftigen sich intensiver mit Ernährung und verlangen nach Ursprünglichkeit. Mit FeraFerm greift backaldrin den Trend wiederentdeckter Vorteigführungen auf, die ohne Backhefezusatz den Teig lockern. Die zu 100 % natürlichen Wilden Hefen in FeraFerm wurden entgegen der Backhefe nicht speziell gezüchtet. Die ursprünglichen Hefestämme wachsen frei in der Natur und sind eines der ältesten bekannten Backtriebmittel. Für FeraFerm werden die Wilden Hefen durch mehrstufige Fermentation vermehrt und anschließend in einem speziellen Verfahren schonend getrocknet, sodass ihre Aktivität erhalten bleibt. Somit benötigt der Vorteigstarter keine Backhefezusätze und ist ein Clean-Label-Produkt.

Handwerkliches Highlight

Der Einsatz Wilder Hefen bringt reichhaltigen Geschmack und Textur. FeraFerm eignet sich besonders für handwerkliche Artisan-Produkte und gezielte Highlights ▶

im Sortiment. Bei der Verarbeitung bedarf der Vorteigstarter spezieller Bedingungen: Teig- und Lagertemperatur sowie Stehzeiten sind bei der Herstellung von Backwaren wichtig, um beste Ergebnisse zu erzielen. backaldrin bietet Rezepte für Weizenbrote, Roggenmischbrote sowie Ciabatta-Variationen - von Durum über Kurkuma bis hin zu Aronia - in Premium-Qualität. Die von den backaldrin-Bäckermeistern entwickelten Rezepte sind überwiegend für Clean-Label-Produkte geeignet und die Dosierung von FeraFerm auf Mehl beträgt 5 %. Brot und Gebäck überzeugen mit langer Frischhaltung, ausgeprägtem Aroma und hervorragender Konsistenz.

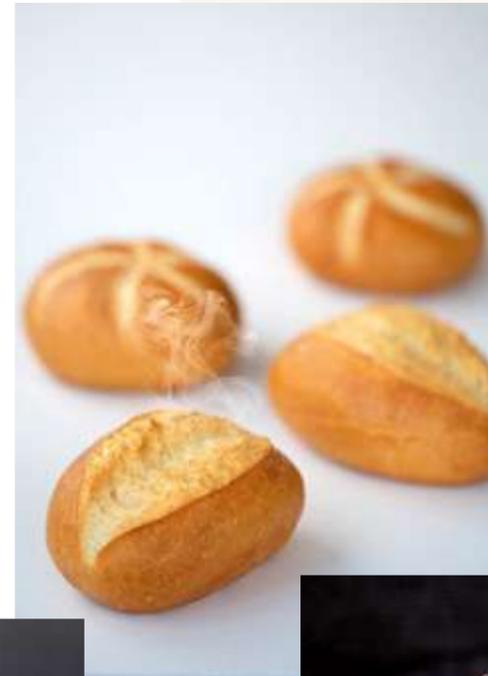
Snack-tastische Inspirationen

Neue Snacks für den im Trend liegenden Außer-Haus-Konsum zeigten die backaldrin-Bäckermeister an der Snack-Bar. Denn Brot und Gebäck sind die ideale Grundlage und liefern in Kombination mit verschiedensten Belagvarianten Energie, die lange anhält. Vielfältige Rezepte dienen daher als Inspirationen für das Snack-Sortiment - von Kornspitz® mit Hühnchen und Curry über einen vegetarischen Durum-Hotdog bis hin zu Schnittbrot-Varianten mit MyUrkorn. Auch süße Versuchungen waren im Angebot: Die backaldrin-Konditormeister zauberten frische Urkorn-Waffeln und Urkorn-Pancakes mit UrkornKuchen Mix und verschiedenen Toppings, die sich hervorragend ins Frühstücksangebot einbauen lassen.

MEHR ZU DEN SÜDBACK-PRODUKT-HIGHLIGHTS BEI IHREM BACKALDRIN-FACHBERATER ODER ONLINE IM BACKBERATER UNTER WWW.BACKALDRIN.COM!

BESTE QUALITÄT MIT SLOW MALT ▶

Mit dem neuen Slow Malt von backaldrin entstehen von früh bis spät frische Kaisersemmeln und Schnittbrötchen in gleichbleibender Qualität.



▲ SÜSSER URKORN-GENUSS

Urgetreide passt hervorragend zu Süßem, wie den Urkorn-Pancakes mit UrkornKuchen Mix von backaldrin. Emmer, Einkorn und Dinkel sorgen für einen ausgewogen-nussigen Geschmack.

▲ ARTISAN-BROTE MIT FERAFERM

Authentisches Brot und Gebäck entsteht mit FeraFerm, dem neuen Vorteigstarter von backaldrin auf Basis von natürlichen Wilden Hefen.



INNOVATIVES MÜSLIBROT

Das neue Müslibrot mit Mueslibrot Mix von backaldrin ist eine Brotspezialität mit Körnern und einer Müsli Mischung, die sich ideal fürs Frühstück eignet.

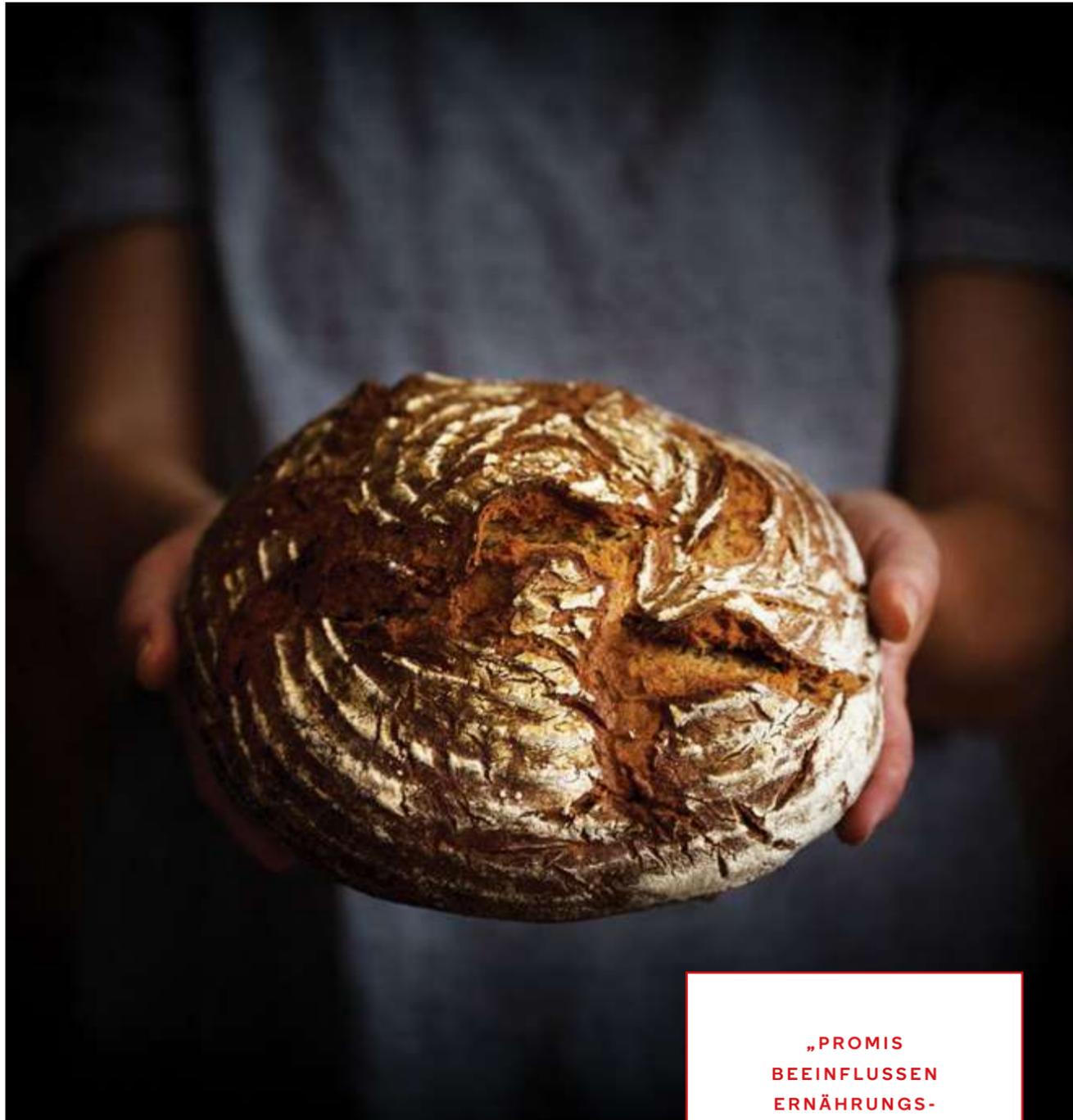


▲ SNACKS FÜR FRISCHE ENERGIE

Snacks to go sind so beliebt wie nie: Mit verschiedenen Rezeptideen und backaldrin-Produkten als Basis lässt sich für jeden Geschmack etwas zaubern.



KRITIK AM BROT: WAS IST DRAN?



**„PROMIS
BEEINFLUSSEN
ERNÄHRUNGS-
TRENDS SEHR.“**

DR. FRED BROUNS

Wie moderne Ernährungsgewohnheiten, Trends und die Sozialen Medien unsere Essgewohnheiten steuern.

Low Carb, Paleo, Steinzeitdiät – es scheint, diese Begriffe seien in den letzten Jahren in Mode gekommen. Aber sind derartige Ernährungsformen tatsächlich „gesund“? Und macht im Rückschluss Brot wirklich krank? Einer, der es wissen muss, ist Emeritus Prof. Dr. Fred Brouns von der Faculty of Health, Medicine and Life Sciences der Maastricht University in den Niederlanden. Denn um diese Frage zu klären, führten die Universitäten Maastricht und Wageningen eine Studie durch. Basis war die Arbeitsgruppe „Nahrung und Gesundheit“ des internationalen Health Grain Forum in Zusammenarbeit mit dem Niederländischen Bäckereizentrum (Nederlands Bakkerij Centrum), der britischen Leeds University und dem ebenfalls britischen Rothamsted Research Institute. Der Titel der Studie: „Well on Wheat?“ – zu Deutsch „Gesund mit Weizen?“

Gesund mit oder ohne Getreide?

Die Frage ist, welche Stoffe Getreide bei einigen Menschen Gesundheitsbeschwerden hervorrufen können. Die Betonung liegt auf „können“ und „welche Sorten“, denn es ist nicht richtig, in dieser Sache generische Aussagen zu tätigen. „Promis beeinflussen diesen Trend sehr. Die Annahme, Getreide sei ein Krankmacher und glutenfreie Ernährung wäre verantwortlich für mehr Energie bei Spitzensportlern, wird durch prominente Beispiele genährt“, so Dr. Fred Brouns. „Der Tennistar Novak Djokovic führte seine Erfolgsserie auf die glutenfreie Ernährung und den dadurch gewonnenen Energiezuwachs zurück. Die Nummer 1 der Welt muss es ja wissen, dachte sich offenbar auch Andy Murray, der sich wenig später ebenfalls für glutenfreie Ernährung entschied. Monate später war er chronisch müde und traf buchstäblich keinen Ball mehr. Diese Nachricht wurde nicht gebracht. Murray entschied sich, wieder normal zu essen, und siehe da – er kam zurück und drängte Djoko vom ersten Platz.“ Dieses Beispiel zeigt sehr schön, wie stark die öffentliche Meinung gewisse

Ernährungsmythen beeinflusst. Auch Bücher zu diesem Thema gibt es mittlerweile zuhauf. Die vorgebrachten Argumente basieren jedoch größtenteils auf einseitiger Literaturlauswahl oder Ergebnissen von Reagenzglasuntersuchungen in Labors, die schwer auf den Menschen übertragbar sind. Noch dazu können viele Menschen, die behaupten, sich glutenfrei zu ernähren, gar nicht erklären, was Gluten eigentlich ist und worin es enthalten ist.

Was ist denn eigentlich Getreide und was ist Gluten?

Nicht jedes Getreide enthält Gluten. Getreide gehört zur Familie der Gräser. Dazu zählen Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel aber auch Reis, Mais und Hirse. Einige davon enthalten Gluten, einige nicht. Die in diesem Zusammenhang viel zitierten glutenfreien Alternativen wie Quinoa oder Buchweizen sind genau genommen keine Getreidesorten. Weizen ist glutenhaltig und wird weltweit am häufigsten angebaut. Wilder Weizen existiert wahrscheinlich schon seit einigen Millionen Jahren. Der moderne Brot-Weizen ist nicht genetisch manipuliert, sondern das Ergebnis von Kreuzungsvorgängen in der freien Natur. Er entstand vor etwa 10.000 bis 12.000 Jahren, seine identifizierten Vorfahren und damit auch die Genome sind über 500.000 Jahre alt. Entgegen den Thesen der „Steinzeitdiät“ gibt es viele prähistorische Belege für Getreideverzehr. Wie diverse Funde belegen, wurde bereits von Jägern und Sammlern, die gegen Ende der Altsteinzeit lebten, eine Art Pitabrot gebacken.

Was macht den modernen Brotweizen aus?

Die Frage ist: Hat Brotweizen einen höheren Glutengehalt als andere (ältere) Getreidearten? Nein, denn Untersuchungen des europäischen „Health Grain Research Consortium“ haben ergeben, dass jüngere Sorten weniger Gesamteiweiß (wovon Gluten ca. 80 % ausmachen) enthalten und einen höheren Gehalt an Stärke haben als ▶

ältere Sorten. Jedoch wurde auch deutlich, dass Typ und Zusammensetzung der Eiweißbruchstücke (Peptide), unter anderem des natürlichen Pflanzenschutzzeiweißes Amylase-Trypsin-Inhibitor (ATI), je nach Genom des Getreides unterschiedlich sind. Wie weit diese Erkenntnis für weizen- und glutenbezogene Gesundheitsbeschwerden relevant ist, wird aktuell noch in weiteren Untersuchungen behandelt. „Ja, Weizen kann zu Intoleranz oder allergischen Reaktionen führen. Menschen mit nachweislicher Intoleranz sollten auf Weizen und Gluten verzichten. Eine Allergie gegen Weizeneiweiß kommt jedoch lediglich bei etwa 0,2 bis 0,5 % der Bevölkerung vor. Der größte Teil unserer Bevölkerung kann ohne Probleme Weizen und Gluten essen - und soll es auch“, erklärt Dr. Brouns.

Ist Vollkorn die bessere Alternative?

Dabei macht es durchaus einen positiven Unterschied, auf die Vollkornvariante zu setzen. Weißmehl besteht vor allem aus Stärke und Eiweiß, während in Vollkornmehl zahlreiche Nährstoffe, die in Kleie und Keimen in hoher Konzentration vorkommen, enthalten sind. **Die positive Wirkung des Verzehr von Vollkornprodukten auf die Gesundheit scheint überdies wesentlich stärker zu sein als die von Obst und Gemüse.** Diese Erkenntnis beruht auf Aussagen des „International Carbohydrate Quality Consortium“ in Rom und des „International Whole Grain Summit“ in Wien Ende 2017. **Der Verzehr von Vollkorn geht mit einer beachtlichen Verringerung des Risikos einher, an Übergewicht, Adipositas, Diabetes Typ 2, Herz- und Kreislauferkrankungen und möglicherweise sogar Darmkrebs zu erkranken.** Täglich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen, ist für den überwiegenden Teil der Bevölkerung also von großem Vorteil.



4

MYTHEN ÜBER BROT UND DIE ANTWORTEN VON DR. BROUNS

MYTHOS 1

DIE ZUNAHME DES WEIZENKONSUMS FÜHRT ZU EINER ZUNAHME DES KÖRPERGEWICHTS, WAS WIEDERUM ZU FETTLLEIBIGKEIT UND DAMIT VERBUNDENEN CHRONISCHEN KRANKHEITEN WIE DIABETES UND HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN FÜHRT.

Dieses Argument impliziert einen Kausalzusammenhang zwischen einer Zunahme von Weizenprodukten und einer Zunahme der Zahl fettleibiger Patienten. Eine solche Korrelation kann jedoch nicht ohne Rechtfertigung einem Kausalzusammenhang zugeschrieben werden. So besteht zum Beispiel auch keine Verbindung zwischen dem nationalen Schokoladenkonsum und der Anzahl der Nobelpreisträger aus einem bestimmten Land. Bei diesem Beispiel würde allerdings niemand in Betracht ziehen, dass das Gewinnen eines Nobelpreises das Ergebnis von Schokoladenkonsums ist. Übermäßiges Essen von stark kalorienhaltigen Lebensmitteln würde natürlich zu Fettleibigkeit führen. Dies hängt jedoch nicht nur mit Weizen oder Getreideprodukten zusammen. Selbst in Asien, wo eine hohe Reiszufuhr und ein relativ geringer Weizenverbrauch zu den Ernährungsgewohnheiten zählen, ist eine stetige Zunahme von Patienten zu verzeichnen, die an Fettleibigkeit leiden. Darüber hinaus haben Länder wie Italien und die Türkei, in denen sehr große Mengen Weizen (Nudeln, Bulgur, Brot) Bestandteil der Ernährung sind, in den letzten zwei Jahrzehnten keinen rascheren Anstieg der Fettleibigkeit verzeichnet.

MYTHOS 2

DIE IM WEIZEN ENTHALTENE STÄRKE UNTERSCHIEDET SICH VON DER STÄRKE IN ANDEREN BALLASTSTOFFREICHEN PRODUKTEN UND FÜHRT FOLGLICH ZU EINEM UNERWÜNSCHTEN ANSTIEG DES BLUTZUCKERSPIEGELS.

Die Stärke in unseren pflanzlichen Lebensmitteln besteht im Allgemeinen aus zwei verschiedenen Arten von Glukoseketten, nämlich Amylopektin und Amylose. Das Verhältnis von Amylopektin (70 - 75 %) und Amylose (20 - 25 %) in den verschiedenen stärkehaltigen Lebensmitteln ist praktisch das gleiche. Es kann somit also keinen entscheidenden Faktor für eine nachteilige Erhöhung des Blutzuckerspiegels nach dem Verzehr von Weizen darstellen. Im Gegenteil: Fundierte wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass der Verzehr von Brot immer zu einem niedrigeren Blutzuckerspiegel führt als eine ähnliche Aufnahme von (Brat-) Kartoffeln oder den meisten gekochten weißen Reissorten.

MYTHOS 3

VOLLKORNBROT HAT EINEN NOCH HÖHEREN GLYKÄMISCHEN INDEX (GI) ALS ZUCKER

Der internationale GI-Wert für Zucker wurde mit 67 festgelegt, was nahe am GI-Wert von Weißbrot liegt (GI = 70). Vollkornbrot hat einen GI-Wert von 65,9. Die vorliegenden Werte unterscheiden sich nur geringfügig voneinander, liegen jedoch beträchtlich unter den GI-Werten anderer Stärkeprodukte wie weißem Reis und Kartoffelpüree.

DER GLYKÄMISCHE INDEX IST EIN MASS ZUR BESTIMMUNG DER WIRKUNG EINES KOHLENHYDRATHALTIGEN LEBENSMITTELS AUF DEN BLUTZUCKERSPIEGEL. JE HÖHER DER WERT IST, DESTO MEHR ZUCKER IST IM BLUT.

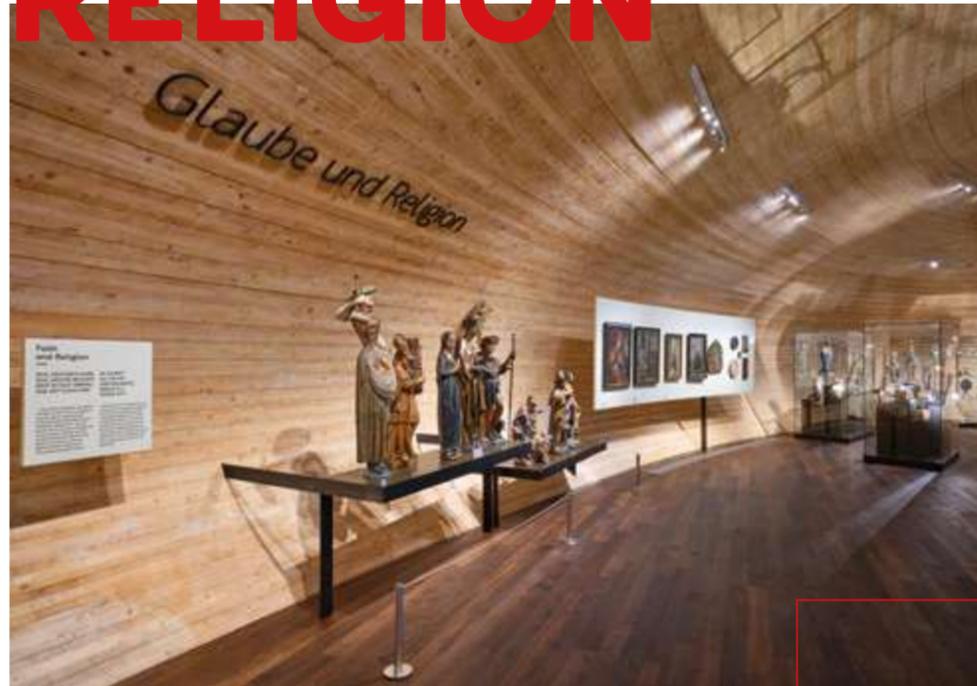
MYTHOS 4

WEIZENOPIOIDE MACHEN SO SÜCHTIG, DASS MENSCHEN DIE KONTROLLE ÜBER IHRE ESSGEWOHNHEITEN VERLIEREN, WAS ZU ÜBERERNÄHRUNG UND ÜBERGEWICHT FÜHRT.

Der Begriff „Opioid“ bezieht sich auf bestimmte Glutenproteinfragmente (Peptide), die nicht verdaut werden können und somit im Darm intakt bleiben. Eine opioidähnliche Aktivität wurde bei Laborversuchen beobachtet, was den Begriff Gliadorphine (Gliadin-Fragmente mit morphinähnlicher Wirkung) geprägt hat. Eine einfache Tatsache, die in diesem Fall übersehen wird, ist, dass der menschliche Dünndarm nicht in der Lage ist, die Gliadorphin-Peptidketten aufzunehmen. Folglich ist es ihnen unmöglich, das Gehirn intakt zu erreichen. Darüber hinaus gibt es keine wissenschaftlichen Belege für die Behauptung, dass Gliadin den Appetit steigert, und es wurden auch keine Entzugssymptome in Abwesenheit dieses Proteins beobachtet. Tatsächlich kann auf der Grundlage der jüngsten Metaanalyse geschlossen werden, dass der regelmäßige Verzehr von Vollkornprodukten in einem positiven Zusammenhang mit einem besseren Gewichtsmanagement steht. Es gibt eine wissenschaftliche Studie, in deren Rahmen Menschen 50 Tage lang lediglich Gluteneiweiß als Proteinquelle eingenommen haben. Das Körpergewicht blieb unverändert.

**DR. FRED BROUNS
IST PROFESSOR FÜR
INNOVATION IM BEREICH
GESUNDE ERNÄHRUNG
AM DEPARTMENT FÜR
HUMANBIOLOGIE AN DER
UNIVERSITÄT MAASTRICHT**

GLAUBE UND RELIGION



Brot spielte von Anbeginn an in der Gesellschaft eine wichtige Rolle und fand damit auch im jeweiligen Glauben Einzug. Zahlreiche Objekte im PANEUM verdeutlichen das. Denn schon in frühen Zeiten war Brot ein Symbol der Götter und ist es in vielen Weltreligionen noch heute.

Schon in vielen Kulturen, und damit ihren Riten, spielte Brot eine zentrale Rolle. Überall dort, wo Getreide das Fundament der Landwirtschaft bildete – egal ob Weizen, Gerste, Reis oder Mais –, wurde Brot zum Grundnahrungsmittel und damit auch zu einem Symbol für Leben, was es des Weiteren zu einem festen Bestandteil von Glaube und Religion machte. Schon vor 2000 Jahren wurde Getreide in China als Grabbeigabe verwendet und auch im Alten Ägypten fand sich mit Osiris ein Gott, der für die Frucht-

barkeit und damit für die Felder und die Ernte zuständig war. In Griechenland nahm die Göttin Demeter diese Rolle ein, im antiken Rom ihr Pendant Ceres und bei den Germanen wachte Freya über Äcker und Ernte. Brot ist bis heute in den Weltreligionen verankert und ein fester Bestandteil des Glaubens, worin genau auch immer dieser besteht. Denn es ist die Angst vor Hunger und Tod, die Menschen eint – egal welchen Glaubens.

**ÖFFNUNGSZEITEN:
MONTAG BIS SAMSTAG,
9.00 BIS 17.00 UHR**

**MEHR UNTER:
WWW.PANEUM.AT**



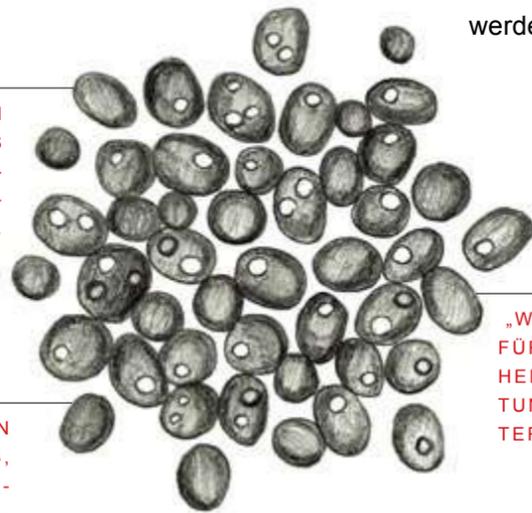
DIE STATUE DER HEILIGEN NOTBURGA ZEUGT VON IHREN BEIDEN BEKANNTESTEN WUNDERN. SIE SOLL IM 13. JAHRHUNDERT IN TIROL GELEBT HABEN.

1780

Auch im christlichen Glauben ist Brot ein fester Bestandteil, es ist allgegenwärtig und ein Symbol für das Leben. Viele Erzählungen verdeutlichen das, so auch jene über die Heilige Notburga. Sie soll Ende des 13. Jahrhunderts in Österreich, genauer in Tirol, gelebt haben und eine fromme Magd auf Burg Rottenstein gewesen sein. Aus Nächstenliebe versorgte sie Arme mit selbst zusammengespartem Essen. Ihr Dienstherr untersagte dies jedoch, sodass sie es heimlich machte. Als sie einmal in ihrer Schürze Brot und Wein aus der Burg trug und erwischt wurde, soll sich dieses in Sägespäne und Essig verwandelt haben. Später arbeitete sie als Bauernmagd auf dem Feld, wo ihr verboten wurde, während der Arbeitszeit zu beten. Notburga ignorierte dies jedoch und hing ihre Sichel an einen Sonnenstrahl, wo diese wundersamer Weise hängen blieb, bis sie sie nach dem Gebet wieder zur Hand nahm und weiterarbeitete. Eine Statue aus Lindenholz aus dem Jahr 1780 von einem tiroler Bildhauer, zeugt im PANEUM von dieser Legende. Es handelt sich um eine sehr seltene Darstellung: Die Brote in ihrer Schürze und die Sichel in der Hand verweisen auf die beiden Wunder.

Hefen sind schon seit der Antike bekannt und beim Brotbacken im Einsatz. Natürliche Hefestämme wachsen in der Natur und werden als Wilde Hefen bezeichnet. Im Gegensatz zur Backhefe werden sie nicht speziell gezüchtet.

WILDE HEFE KOMMT ÜBERALL IN DER NATUR VOR, BESONDERS GUT WÄCHST SIE IN ZUCKERHALTIGEN TRÄGERN WIE BLÜTENNEKTAR UND FRÜCHTEN.



DER HEFEPILZ IST EIN EINZELLIGER ORGANISMUS, DER ZUCKER IN KOHLENDIOXID UND ALKOHOL VERWandelt. BEI DER LEBENSMITTELHERSTELLUNG WIRD HEFE VERWENDET, UM DIE GÄRUNG ANZUSTOSSEN.

„WILDHEFE“ IST EINE BEZEICHNUNG FÜR IN DER FREIEN NATUR WACHSENDE HEFEARTEN, DIE NICHT DURCH ZÜCHTUNG FÜR DIE HERSTELLUNG BESTIMMTER PRODUKTE OPTIMIERT WURDEN.

WILDE HEFEN BEI BACKALDRIN

ZUR SÜDBACK 2019 PRÄSENTIERTE BACKALDRIN SEINEN VORTEIGSTARTER FERA-FERM. DIESER BASIERT AUF NATÜRLICHEN WILDEN HEFEN UND KOMMT OHNE DEN ZUSATZ VON BACKHEFE AUS. BEIM BACKEN BRINGT DER EINSATZ WILDER HEFEN UNVERGLEICHLICH REICHHALTIGEN GESCHMACK UND TEXTUR.

WILDE HEFE

Im Alten Ägypten ist der natürliche chemische Prozess der Hefe unbekannt. Der Gärvorgang wird als ein magisches Phänomen betrachtet.

Ca. 2000 v. Chr.

Plinius der Ältere beschreibt die Züchtung von Hefe in seinem Werk „Naturalis historia“.

77 n. Chr.

Louis Pasteur entdeckt, dass Hefe ein lebender Organismus ist, der für die Gärung verantwortlich ist und damit zum Aufgehen von Teig führt.

1860

backaldrin setzt mit dem neuen Vorteigstarter FeraFerm auf natürliche Wilde Hefen.

Heute

Ca. 800 v. Chr.

Schon in der Antike erkennt man die nützliche Wirkung von Hefe für den Gärungsprozess und die Herstellung von Brot und Bier.

Ca. 15. Jhd.

Im Mittelalter gibt es den Beruf des „Hefners“. Er pflegt und vermehrt Hefe. Bäcker erhalten von Brauereien obergährige Hefe zum Backen.

19. Jhd.

Brauereien steigen von obergährigen auf untergährige Hefen um. Da sich diese jedoch nicht zur Brotherstellung eignen, entwickelt sich die industrielle Backhefe.

KORNSPITZ® CHICKEN-CURRY



Neue Snack-Ideen für den Außer-Haus-Konsum zeigten die backaldrin-Bäckermeister an der Snack-Bar auf der Südback 2019. Mit dabei auch der klassische Kornspitz®, der mit Hühnchen und Curry überzeugt.

Der Kornspitz® ist auch nach mehr als 30 Jahren immer noch beliebt wie eh und je. An der Snack-Bar auf der Südback 2019 zeigte backaldrin abwechslungs-

reiche Inspirationen für das „To go“-Sortiment, dabei kam unter anderem dieser Klassiker am besten an. Die ausgewogene Mischung an hochwertigen Rohstoffen wie Roggen- und Weizenmehlen, Roggen-, Weizen- und Sojaschroten, Weizenmalzschroten und Leinsamen macht den Kornspitz® auch heute noch immer zum Genuss. Dabei steuern die Zutaten neben wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen auch einen hohen Anteil an Ballaststoffen bei. Im neuen Snack wird der backaldrin-Gebäckklassiker mit einem Curry-Aufstrich, Hühnchen und Feldsalat kombiniert. Ein echt leckerer Genuss für unterwegs. Die Rezept-idee lässt sich schnell und einfach zubereiten und wird so zu einem echten Hingucker - und bestimmt auch zu einem Renner - in der Snack-Theke.

→ ZUTATEN

- 1 STÜCK KORNSPITZ®
- 25 GRAMM CURRY-AUFSTRICH (SELBSTGEMACHT ODER ZUGEKAUFT)
- 20 GRAMM GEWÜRZTE, GEBRATENE HÜHNCHEN-STÜCKE
- 6 GRAMM FELDSALAT

→ ZUBEREITUNG

- DEN KORNSPITZ® ZUERST WAAGRECHT, IM OBEREN DRITTEL EINSCHNEIDEN UND DEN BODEN MIT DEM CURRY-AUFSTRICH BESTREICHEN. ALS NÄCHSTES DIE HÜHNCHEN-STÜCKE AUFLEGEN UND ZUM SCHLUSS DEN FELDSALAT DARAUFRICHTEN.

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

STRESS IST LEBENSWICHTIG

Foto: © iStock



Stress ist sehr negativ behaftet. Dabei kann er auch positive Facetten haben. Dr. Christoph Jocher ist Internist und weiß, wie der Körper reagiert, warum schon die Neandertaler von Stress profitierten und wie man Stress entgegenwirken kann.

backtuell: Jeder kennt das Wort Stress und hat ihn schon einmal selbst gefühlt. Aber was ist Stress eigentlich medizinisch gesehen?

Dr. Christoph Jocher: Stress ist grundsätzlich nicht gefährlich. Stress ist eine physiologische Antwort auf eine Anforderung. Das kann für mich persönlich dieses Interview sein. Es kann eine Präsentation sein, eine Prüfung, aber auch andere Lebenssituationen, deren Anforderungen Stress bedeuten. Da muss man unterscheiden, ob der Stress positiv oder negativ besetzt ist. Es gibt Eustress, den positiven Stress, und Distress, die negative Form. Tatsache ist, dass es Stress seit der Evolution gibt. Auch Tiere empfinden ihn – wenn der Hund hinter der Katze hinterherläuft, ist es Stress.

Was passiert bei Stress?

Aus der Nebenniere wird Adrenalin ausgeschüttet. Von dort kommt auch das Kortisol, das körpereigene Kortison, das für den Kohlenhydrathaushalt, den Fettstoffwechsel und den Proteinumsatz wichtig ist. Und alles, was da im Zusammenhang mit Stress passiert, hat nur ein Ziel: Energie bereitstellen, aktiv abwehren oder Schutz schaffen. Laufen und Springen zum Beispiel, im Falle der Katze – der Körper will die Situation meistern.

Wer meistert den Stress?

Das erledigt ein Teil unseres Nervensystems, der Sympathikus. Man kann das gar nicht beeinflussen. Der Körper reagiert mit nassen Fingern, Blutdruck und höherem Puls, aber das ist etwas Lebensnotwendiges. Wenn der Neandertaler dem plötzlich aufgetauchten Säbelzahn tiger entkom-

men musste, half ihm Stress, genügend Energie zu haben, auf den Baum zu klettern und sich zu retten.

Ist Stress also eigentlich wichtig?

Nicht nur wichtig, er ist lebensnotwendig. Eine schwere Erkrankung oder Operation ist Stress, aber es ist lebensnotwendig, dass der Körper in dieser Phase darauf reagiert. Wenn er das nicht könnte, könnten wir nicht überleben. Wenn man einen Infekt mit hohem Fieber hat, hat man einen drei- bis viermal so hohen Kortisolspiegel als normal. Es gibt übrigens auch das Gegenstück zum Sympathikus, den Parasympathikus. Er sorgt für Regeneration, dafür, dass wir wieder Energie auftanken, indem wir etwa Nahrung zu uns nehmen und vieles mehr. Wenn man viel Stress hat, hat man oft keinen Appetit und bekommt oft sogar einen flauen Magen.

Wieso ist Stress generell so negativ behaftet, wenn er doch eigentlich auch viele positive Facetten hat?

Es sind mehrere Faktoren, die beeinflussen, ob er positiv oder negativ ist. Ein Faktor ist, wie man eine Stresssituation bewertet. Es gibt einen schönen Vergleich, der gerne verwendet wird und auf den ich auch verweisen möchte. Und zwar den einer Fahrt mit einer Achterbahn. Wenn man mit einer Vorfreude in eine Achterbahn einsteigt, steigt der Stresspegel, allerdings sehr positiv. Wenn man sich aber denkt, dass man dort nicht hinein will, und dazu gezwungen wird, bewertet man von vornherein negativ. Das ist schon ein entscheidender Punkt, ob Stress zu einer Belastung wird. Das kann man auch auf andere Situationen umlegen. Auch Erlebnisse und Erfahrungen spielen eine Rolle. ▶

Was sind die anderen Faktoren für Stresssituationen?

Der zweite Faktor ist die Dauer. Wenn die Achterbahn 30 Sekunden dauert, steht man das durch. Wenn aber eine Belastungssituation drei Monate oder länger andauert, wird es schwierig. Und Punkt drei ist die Frage, ob man auf eine Situation vorbereitet ist und mit wie viel Selbstvertrauen man darauf zugeht. Oft ist es so, dass man aus Umständen ganz schwer ausbrechen kann.

Ist die Freiwilligkeit entscheidend?

Ja, Selbstkontrolle ist in der Stressbewältigung ganz entscheidend. Sobald man das Gefühl hat, man ist nur mehr Fahrgast, ist es nicht gut. Wenn der Körper ständig in Alarmbereitschaft ist, führt das im Endeffekt zu Folgeerscheinungen und Beschwerden. Wenn man da nicht einen Break hat, wird es zu Folgeerkrankungen führen. Zum Beispiel ins Burnout. Aber der Weg dorthin geht über Vorzeichen und Symptome wie Schlafstörungen oder kreisende Gedanken. Auch Zucker, Bluthochdruck oder Herzinfarkt können folgen. Alzheimer, Demenz und Multiple Sklerose oder Brust- und Prostatakrebs stehen auch erwiesenermaßen mit Dauerstress in Zusammenhang. Jeder Mensch hat eine Schwachstelle und dort spiegelt sich Stress oft wider. Von der Allergie bis zu Magenbeschwerden ist nahezu alles möglich.

Wie kann ich negativem Stress entgegenwirken? Außer, dass man ihn vermeidet.

Wahrscheinlich wird es immer gewisse Situationen im Leben geben, die notwendig sind. Der entscheidende Punkt ist, wie man selbst damit umgeht. Ich muss einen

**„SELBSTKONTROLLE
IST IN DER STRESS-
BEWÄLTIGUNG GANZ
ENTSCHEIDEND.“**

DR. CHRISTOPH JOCHER

Horizont haben und es muss zu bewältigen sein. Neben der Achtsamkeit geht es auch um Perfektionismus, ständige Erreichbarkeit oder die Tatsache, nicht Nein sagen zu können. Viele kennen die Herausforderung, Beruf, Familie und Freizeit unter einen Hut zu bringen. Es gibt Situationen, in denen es für die eigene Psyche und die Stressbewältigung besser wäre, keinen hohen Anspruch an sich zu stellen und sich durch Entspannungstechniken, Ernährung und Ähnliches zu helfen. Die Frage ist dabei aber auch, wie man pausiert. Man kann aktiv oder passiv pausieren. Fernsehen ist für die Stressbewältigung ungeeignet, wogegen spazieren gehen sehr gut ist.

Vielen Dank für das Interview!

Dr. Christoph Jocher ist Facharzt für Innere Medizin und führt eine Wahlarztpraxis in der Dametzstraße in Linz



7

TIPPS FÜR EINE STRESSFREIE WEIHNACHTSZEIT:

1. Die Weihnachtsgeschenke rechtzeitig besorgen.
2. Pausen planen und auch einhalten.
3. Unwichtiges nach hinten verschieben.
4. Bewusst einen Gang zurückschalten.
5. Nicht immer erreichbar sein, vor allem nicht am Wochenende und in der Freizeit.
6. Zeitfenster für Bewegung als Ausgleich fix im Wochenplan berücksichtigen.
7. Ganz bewusst Zeit mit der Familie verbringen.

1 WM-Bronze in Doha für Verena Preiner



Vom 27. September bis 6. Oktober 2019 fanden in der katarischen Hauptstadt Doha die Leichtathletik-Weltmeisterschaften statt. Die oberösterreichische Leichtathletin Verena Preiner sicherte sich dort mit sensationellen 6.560 Punkten die WM-Bronze-Medaille im Siebenkampf. Die 24-Jährige, die nach dem ersten Tag Sechste war, konnte nach persönlicher Bestleistung im Weitsprung am zweiten Tag insgesamt auf den vierten Platz vorrücken. Mit einer soliden Leistung im Speerwurf legte die österreichische Athletin den Grundstein für eine Medaille. Als eine der stärksten 800-m-Läuferinnen konnte die Kornspitz-Athletin schlussendlich im letzten Bewerb und ihrer Paradedisziplin glänzen und über Bronze jubeln.

2 Bronze für die Tigers Vöcklabruck

Das Faustballteam Tigers Vöcklabruck erreichte bei den IFA World Tour Finals vom 13. bis 15. September 2019 in Salzburg den sensationellen dritten Rang. Beim Abschluss der Feldsaison spielten die besten acht Frauen- und Herrenteam der Welt um den Pokal. Als einziges Herren-Team aus Österreich und zum ersten Mal überhaupt qualifiziert, spielten die Oberösterreicher nach Erreichen des Halbfinals um den Einzug ins Finale. Trotz starker Leistung verloren die Tigers knapp mit 13:15 gegen die Novo Hamburgo und mussten im Spiel um Platz drei gegen die auf Nummer eins gesetzte Mannschaft aus Brasilien antreten. Nach einem harten Kampf siegten die Österreicher mit 3:2 und konnten somit den sportlich größten Erfolg in der Vereinsgeschichte feiern. Die Faustballer, darunter drei Kornspitz-Sportler, fixierten zugleich auch, als derzeit Zweiter der Weltrangliste, die Qualifikation für das World Tour Finale 2020 in den USA.



Foto: © VALENTIN WEBER

3 Mit backaldrin die Europa League hautnah erleben



Fan-Reporterin Karina beim Spiel gegen FC Brügge am 20. August 2019 in der LASK-Kabine.

Als offizieller Brot-Partner des LASK ermöglichte backaldrin Fan-Reporterin Karina Rainer Fußball hautnah zu erleben. Als Gewinnerin der Kampagne „Gemeinsam backen wir Europa“ begleitet sie nun den LASK durch die Europa League. Dabei ist sie sowohl bei Heim- als auch bei Auswärtsspielen ganz nah am Geschehen und gewährt auch den Followern auf Social Media einzigartige Einblicke. Neben gemeinsamer Anreise im Mannschaftsflieger und einem Besuch in der Mannschaftskabine durfte sie unter anderem sogar Interviews mit dem Tormanntrainer Mag. Philip Großalber und dem Zeugwart Klaus Fischil führen. Nach den Spielen der dritten Qualifikationsrunde gegen Basel, den "Champions League Play Off"-Spielen gegen Brügge, den "Europa League Gruppenphasen"-Spielen gegen Lissabon, Trondheim und Eindhoven warten auf Karina noch das Auswärtsspiel in Trondheim und das Heimspiel gegen Sporting Lissabon.



Auch Zeugwart Klaus Fischil nahm sich Zeit für Karina.



LASK-Trainer Valérien Ismaël machte vor dem Spiel gegen Brügge noch ein Selfie mit Karina.

MEHR VON KARINAS REISE IST AUF DEN SOCIAL-MEDIA-KANÄLEN VON BACKALDRIN ZU SEHEN.

4 Erster Turniersieg auf der European Tour für Christine Wolf

Kornspitz-Golferin Christine Wolf feierte am 6. Oktober 2019 bei den Hero Women's Indian Open ihren ersten Turniersieg auf der Ladies European Tour. Die 30-jährige Innsbruckerin konnte sich bei ihrem 91. Tour-Start und nach zuvor zwölf Top-Ten-Platzierungen über den bisher größten Erfolg ihrer Karriere freuen. Nachdem sie in beiden Finalrunden ohne Schlagverlust war, sicherte sich die Profi-Golferin mit drei Schlägen Vorsprung souverän den ersten Rang. Somit ist sie auch automatisch für die Women's British Open im kommenden Jahr qualifiziert.



WEIHNACHTEN

FACTS & FIGURES



WEIHNACHTSKEKSE



GÜETZI



PLÄTZCHEN

20.000

verschiedene Sorten
von Weihnachtsplätzchen
gibt es weltweit

1.052,3 M

ist der längste Lebkuchen der Welt
und kommt aus Ludwigsburg

400.000

Nadeln hat ein Weihnachtsbaum von
zwei Metern Höhe im Durchschnitt

1958

WURDE DER ERSTE
SCHOKOLADEN-ADVENTKALENDER
AUF DEN MARKT GEBRACHT

SLOW MALT



DAS Langzeitführungs-Backmittel für kühle Teige! Slow Malt verbessert das Volumen, die Krumen-Eigenschaften und verleiht den Brötchen einen herrlich malzig-aromatischen Geschmack.

