Gesund oder nicht? Und wenn ja, welches? Brot im Check
18.09.2012

Die einen sagen: Brot und Kohlehydrate am Abend, bloß nicht, das macht dick. Andere schwören auf die ursprünglichen Zutaten. Und wieder andere haben eine Lebensmittelunverträglichkeit und machen sich hier Ihre Gedanken. Wie gesund ist Brot eigentlich, wollten wir auf der iba 2012, der internationale Leitmesse für das Bäckerhandwerk, wissen? Stimmt so manches Gerücht oder jagen wir nur irgendwelchen Trends hinterher?

Leadin
Die einen sagen: Brot und Kohlehydrate am Abend, bloß nicht, das macht dick. Andere schwören auf die ursprünglichen Zutaten. Und wieder andere haben eine Lebensmittelunverträglichkeit und machen sich hier Ihre Gedanken. Wie gesund ist Brot eigentlich, wollten wir auf der iba 2012, der internationale Leitmesse für das Bäckerhandwerk, wissen? Stimmt so manches Gerücht oder jagen wir nur irgendwelchen Trends hinterher? Tim Kuchenbeckerweiß mehr.

O-Töne
Drei Fachleute - eine Meinung. Der erste Bernd Kütscher, Direktor der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk Weinheim. Es geht bei ihm um die Diskussion, ob Brot beispielsweise am Abend zu den Dickmachern zählt?
O-Ton
Heißt: Wenn der Kunde meint, dass Eiweißbrot am Abend besser für die Figur ist, dann bekommt er das auch. Peter Augendopler, stellt mit seinem Unternehmen backaldrin Backmischungen für Bäckereien her. Seine Neuheit, die Night&Day-Brote - tags mit Kohlenhydraten, abends mit Eiweiß. Er sagt die Kohlenhydrate brauchen wir, denn sie sind wichtiger Energielieferant.
O-Ton
Laut Aussage von Bernd Kütscher gibt es aber bisher gar keine wissenschaftliche Nachweise, dass der Verzicht von Kohlenhydraten am Abend Vorteile bringt? Also doch nur ein Trend und Wunschdenken des Endverbrauchers? Anders sieht es mit Lebensmittelunverträglichkeiten aus.
O-Ton
Auch der Wunsch nach dem Ursprung ist groß, weiß Kütscher.
O-Ton
Und so ein Urgetreidemehl hat jetzt auch das Unternehmen Werhahn Mühlen auf den Markt gebracht. Aber alles ist nicht nur reine Trendsache, sagt Hajo Schöne.
O-Ton
Deutschland ist übrigens Weltmeister, was die Brotvielfalt angeht. Im Brotregister wurden bislang über 2.900 Brotspezialitäten registriert. Und immer neue kommen hinzu. In deutschen Haushalten hat mit 31,4 % das Mischbrot die Nase vorn.

Tim Kuchenbecker, Redaktion ... München