

Vom Bäcker oder aus dem Supermarkt: Wo ist das bessere Brot?

Supermarkt-Brot birgt Gesundheitsrisiken. Erfahren Sie, warum frisch gebackenes Brot oft besser ist.

In Deutschland ist Brot mehr als nur ein Nahrungsmittel; es ist ein wichtiger Teil der Kultur und des Alltags der Menschen. Im Jahr 2023 kauften die Verbraucher hierzulande laut dem Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks über 1,6 Millionen Tonnen Brot. Doch während das Bäckerhandwerk auf Tradition und handwerkliche Qualität setzt, treten Supermärkte und Discounter mit Massenprodukten auf, die für viele Verbraucher unsichtbare Risiken bergen.

Die großen Supermarktketten wie Aldi, Lidl und Rewe haben sich als beliebte Anlaufstellen für Brot und Backwaren etabliert. Bei Selbstbedienungs-Theken können die Kunden ohne langen Anstellprozess zugreifen, was die Attraktivität dieser Einkaufsform steigert. Laut einer Umfrage kaufen fast 20% der Verbraucher ihre Brötchen lieber in Supermärkten als beim traditionellen Bäcker. Die Gründe sind offensichtlich: Die niedrigen Preise und die schnelle Verfügbarkeit sind unvergleichliche Vorteile für den hektischen modernen Alltag.

Die Wahrheit hinter dem Supermarkt-Brot

Doch hinter dieser Bequemlichkeit verbirgt sich eine unbequeme Realität: Das Brot in den Regalen der Supermärkte ist oft nicht das, was es zu sein scheint. Statt einer sorgfältigen, traditionellen Zubereitung ist das Gebäck häufig das Ergebnis maschineller Produktion. Diese so genannten „Teiglinge“ werden

tiefgekühlt und dann in den Märkten lediglich aufgebacken. Ein entscheidender Unterschied zu handwerklich gebackenem Brot, das häufig aus frisch zubereitetem Teig mit größerer Gärungsverweildauer hergestellt wird, was dem Brot den typischen Geschmack und die Textur verleiht.

Ein weiteres bedenkliches Merkmal sind die künstlichen Zusatzstoffe, die zur Verlängerung der Haltbarkeit eingesetzt werden. Um das Brot über Wochen frisch erscheinen zu lassen, setzen Supermärkte enzymatische Zusätze ein. Diese Enzyme, die nicht immer auf den Zutatenlisten erwähnt werden müssen, können bis zu 250 verschiedene Substanzen in den Backwaren umfassen. Dies führt dazu, dass das Produkt nicht nur den Kunden anspricht, sondern auch gesundheitliche Bedenken aufwirft.

Gesundheitliche Risiken durch Enzyme und Zusatzstoffe

Während die meisten Verbraucher die Vorteile von frisch gebackenem Brot im Supermarkt genießen, können bestimmte Zusatzstoffe gesundheitliche Probleme hervorrufen. Besonders Menschen mit empfindlichem Verdauungssystem oder Reizdarmsyndrom könnten unter Bauchschmerzen oder Verdauungsstörungen leiden. Die sogenannten FODMAPs (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole) – spezielle Zuckerarten – sind oft Ursache dieser Beschwerden. Diese schwer verdaulichen Kohlenhydrate können bei manchen Menschen erhebliche Unannehmlichkeiten verursachen.

Die Risiken, die mit dem Konsum von Standardbrot aus dem Supermarkt verbunden sind, werfen auch die Frage auf, was dies für die Zukunft der traditionellen Bäckereien in Deutschland bedeutet. Die Zahl der handwerklichen Betriebe sinkt seit Jahren. Von 2009 bis 2019 verringerte sich die Anzahl der Bäckereien von ca. 15.000 auf rund 10.500, was auf einen harten Wettbewerb gegen die kostengünstigen Discounter-Produkte hinweist.

Ein Beispiel für die Herausforderungen, denen sich viele Bäckereien gegenübersehen, ist der Fall von „Lila Bäcker“, der im Oktober 2023 Insolvenz anmelden musste. Diese Schließung erhielt mediale Aufmerksamkeit, obwohl das Unternehmen in seiner Stellungnahme auf die gestiegenen Energie- und Rohstoffpreise verwies, die ausschlaggebend für die Schließung waren. Es zeigt sich, dass die Konkurrenz aus dem Discount-Sektor nur einen Teil des Problems darstellt, doch trägt sie sicherlich zu dem Druck auf die traditionelle Bäckerkultur bei.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das bewusste Einkaufen von Brot nicht nur eine Frage des Geschmacks, sondern auch der Gesundheit ist. Verbraucher, die Wert auf qualitativ hochwertige Backwaren legen, sollten sich der Unterschiede zwischen Supermarkt- und Bäckerbrot bewusst sein und die potenziellen Gesundheitsrisiken bei der Auswahl ihrer Lebensmittel berücksichtigen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de