

Nicht nur Güte aus der Tüte

Brotbackmischungen Frisch wie vom Bäcker, aber zu Hause gemacht. Wie gut schmecken Brote aus Backmischungen? Verderben unerwünschte Stoffe oder sogar Acrylamid den Appetit?



Fertige Backmischung in die Rührschüssel geben, Wasser und Hefe dazu, kneten, gehen lassen und ab in den Backofen. Wer sein Brot selbst macht, kann sich den Weg zum Bäcker sparen. Und wer die ganze Arbeit gleich dem Brotbackautomaten überlässt (Test siehe S. 62), für den erübrigt sich auch noch das Kneten und In-den-Backofen-Schieben. Aber schmeckt das Brot aus der Tüte auch? Bei 19 Backmischungen für Weiß-, Roggenmisch- und Vollkornbrote haben wir überprüft, wie sie gelingen, riechen und schmecken, ob sich beim Backen Schadstoffe bilden oder Schimmelpilzgifte in der Mischung stecken.

Ein fader und saurer Geruch

Fazit: Die Zutaten sind in Ordnung, aber ganz von selbst wird noch lange nicht aus jeder Backmischung ein leckeres Brot. Kein Brot im Test betörte die Sinne unserer Prüfer wirklich. Aus dem Backofen kamen insgesamt neun „gute“ Brote, sehr gut war keins. Kleinigkeiten hatten die Brotexperten immer zu monieren, zum

Beispiel einen leicht fremdartig-sauren Geruch beim Diamant Krustenbrot oder einen leicht faden beim Vollkornbrot von Lidl. Fünf Brote waren „befriedigend“, fünf weitere nur „ausreichend“.

Häufiges Problem: Obwohl wir uns genau an die Backanleitungen auf den Packungen gehalten haben, waren einige Brote noch nicht richtig durchgebacken. Während beim Kuchenbacken der Hausfrauentrick mit der Nadel hilft (klebt noch Teig an der Nadel, braucht der Kuchen noch Zeit), funktioniert das beim Brot nicht. Da hilft nur, die Backzeit auszuprobieren und die Backtemperatur ebenso. Was das Backen mit dem Fertigmix leichter macht, muss der Heimbäcker auf der anderen Seite an Experimentierfreude investieren. Auch die Mischbrote von Gloria und Seitenbacher waren nach der angegebenen Backzeit nicht ausgebacken. Insgesamt schnitt jedes dritte Mischbrot nur „ausreichend“ ab. Die sieben Vollkornbrote gelangen am besten: fünf „gut“ und zwei „befriedigend“.

Kein „gutes“ Weißbrot dabei

Die fünf getesteten Weißbrote aus Backmischungen schnitten am schlechtesten ab. Keins war besser als „befriedigend“, die Brote von Aldi Nord/Goldfährten, Gloria und Ruf sogar nur „ausreichend“. Die letzten beiden erinnerten im Geschmack an Maschinenöl, außerdem verdarb eine ranzige Note den Appetit. Auch bei den Weißbroten gab es mit der Backzeit Probleme: Zwei waren nach der angegebenen Zeit noch nicht ausgebacken.

Das glutenfreie Brot ist respektabel

Menschen mit einer Störung der Eiweißverdauung (Zöliakie) müssen auf Produk-



Handgemacht: Schon aus wenigen Zutaten wird ein gutes Brot.

te aus Roggen-, Weizen-, Gerste- oder Hafermehl verzichten. Für sie eignet sich nur glutenfreies Brot, zum Beispiel aus Mais oder Weizenstärke. In unserem Test haben wir eine glutenfreie Backmischung von Hammermühle untersucht. Mit respektablem Ergebnis: Das Weißbrot roch und schmeckte gut. Für Menschen, die auf

test UNSER RAT

Bei den „guten“ Roggenmischbroten ist das **Diamant Krustenbrot** mit 1,20 Euro pro Kilogramm am günstigsten. Unter den Vollkornbroten machte in puncto Preis **Lidl/Landgut** das Rennen. Die Kilogramm-Packung kostet 70 Cent. Das **glutenfreie Weißbrot von Hammermühle** gelingt und schmeckt gut. Preis: 3,70 Euro pro Kilogramm. Übrigens: In Brotbackautomaten geraten die Brote oft ganz anders als im Backofen, wo wir die Brote gebacken haben (siehe Tipps S. 20 und Backautomaten-Test S. 62).

ZUSATZSTOFFE

Säuern und reifen

Was steckt neben Mehl zusätzlich in Backmischungen?

Backtriebmittel: Zum Beispiel Glucondelta-lacton (E 575) und Natriumkarbonate (E 500). Für schwere Teige, um die Gärung in Gang zu setzen. Neben chemischen Lockerungsmitteln wie Backpulver, Hirschhornsalz und Pottasche gibt es auch biologische Triebmittel: Hefe und Sauerteig.

Emulgatoren: Zum Beispiel Mono- und Diglyzeride von Speisefettsäuren (E 471), Lecithin (E 322). Verbessern die Eigenschaften des Teiges, zum Beispiel die Krumenstruktur und das Volumen.

Enzyme: Zum Beispiel Amylasen und Proteinasen. Können Teigstruktur, Triebleistung der Hefe oder Krustenbräunung beeinflussen.

Konservierungsmittel: Erlaubt ist zum Beispiel Sorbinsäure (E 200). Alternative: Das geschnittene, verpackte Brot wird auf 70 Grad Celsius erhitzt.

Mehlbehandlungsmittel: Zum Beispiel Ascorbinsäure (Vitamin C). Früher gab man dem Mehl mehrere Wochen Zeit zum Reifen. Heute erreicht man die optimale Backfähigkeit schon nach zwei Tagen.

Säuerungsmittel: Zum Beispiel Natriumazetate (E 262) und Apfelsäure (E 296). Für einen säuerlichen Geschmack. Hemmen das Wachstum bestimmter Mikroorganismen und verlängern die Haltbarkeit des Brotes.



ringen Mengen nachgewiesen. Die Ausnahme ist das Seitenbacher Landbrot. Darin fanden wir deutliche Mengen Acrylamid. Tipp: Je weniger dunkel die Kruste, desto weniger Acrylamid. Auch Schimmelpilzgifte waren in unserem Test kein Problem. Bei Zearalenon wurden wir gar nicht fündig, die Deoxynivalenol-Werte lagen weit unterhalb des Grenzwerts.

Zusatzstoffe in den Mischungen

Für ein schlichtes Brot reichen Mehl, Hefe oder Sauerteig, Wasser und Salz. Doch die Zutatenlisten der Backmischungen sind länger. Damit immer gleich gute Brote gelingen, werden Zusatzstoffe eingesetzt (siehe Kasten S.19): Beispielsweise sollen Emulgatoren die Krumenstruktur verbessern und dafür sorgen, dass das Brot länger frisch bleibt. Auch Backtriebmittel, Säuerungsmittel oder Enzyme sind deklariert. Zwei Brote waren mit dem Vitamin Folsäure angereichert. Die längsten Zutatenlisten hatten die drei Backmischungen von Küchenmeister. Es geht aber auch puristischer, wie zum Beispiel das Bio-Vollkornbrot von Bauck zeigt: Es enthält nur Mehl, Salz und Sauerteig. Manche Menschen reagieren sensibel auf Zusatzstoffe. Sie können mit wenigen Zutaten ihr eigenes Brot backen. Und sich so den Weg zum Bäcker sparen. ■

Tabelle auf Seite 20

Rezept für ein Bauernbrot

700 Gramm Roggenmehl, 300 Gramm Weizenmehl, 30 Gramm Hefe, 1,5 TL Salz, 1 TL Zucker, 0,6 Liter Wasser. Hefe und Zucker in Wasser lösen, Mehlsorten mischen und alles 10 Minuten verkneten. Brot formen, Teig 45 Minuten gehen lassen, mit Wasser bepinseln. Backzeit: 20 Minuten bei 220 Grad, dann 40 Minuten bei 200 Grad.

diese Spezialbrote angewiesen sind, lohnt sich die glutenfreie Backmischung allemal. Mit 3,70 Euro pro Kilogramm war das Spezialbrot das teuerste im Test.

Kaum Acrylamid

Knusprige Krusten können Acrylamid enthalten. Dieser Stoff kann sich bilden, wenn stärkehaltige Lebensmittel stark erhitzt werden. Im Tierversuch erzeugt Acrylamid Krebs, verändert das Erbgut und beeinträchtigt die Fortpflanzungsfähigkeit. Ob diese Wirkung auch auf den Menschen zutrifft, ist noch nicht erwiesen. Wir haben den Schadstoff bis auf eine Ausnahme nur in geringen oder sehr ge-

SO SIND WIR VORGEANGEN

Im Test: 19 Brotbackmischungen, davon 6 Weißbrot- (inklusive eine glutenfreie), 7 Vollkornbrot- und 6 Roggenmischbrotmischungen. Einkauf der Prüfmuster: September und Oktober 2004. Alle Ergebnisse und Bewertungen beziehen sich auf Proben mit dem angegebenen Mindesthaltbarkeitsdatum.

Preise: Anbieterbefragung und Ermittlung im Handel im Januar 2005.

SENSORISCHE FEHLERFREIHEIT

Drei Brotexperten prüften Aussehen, Geruch, Geschmack, Mundgefühl und Nachgeschmack der im Backofen gebackenen Brote. Anschließend wurde ein Konsens für die sensorische Beschreibung zwischen allen Prüfern erarbeitet.

SCHADSTOFFE

Auf Deoxynivalenol (DON) prüften wir mit HPLC mit Fluoreszenzdetektion nach Nachsäulenderivatisierung, auf Zearalenon mit HPLC mit Fluoreszenzdetektion. Acrylamid wurde bei den gebackenen Broten mit LC-MS-MS analysiert.

DEKLARATION

Wir überprüften die Deklaration gemäß den in Deutschland geltenden lebensmittelrechtlichen Vorschriften zur Lebensmittelkennzeichnung einschließlich Nährwertangaben, Backanleitung und Lesbarkeit.

WEITERE UNTERSUCHUNGEN

Die glutenfreie Backmischung prüften wir mit PCR auf gentechnisch verändertes Erbgut. Dieses war nicht nachweisbar. Wir prüften auf Gluten. Das Brot entsprach den Anforderungen für glutenfreie Lebensmittel.



test		Brotbackmischungen Roggenmischbrot					Weißbrot			
		Geha Sächsisches Bauernbrot Backmischung	Ruf Artländer Landbrot	Diamant Krustenbrot Brotbackmischung	Küchenmeister Backmischung Roggenmischbrot	Gloria Roggenmischbrot Backmischung	Seitenbacher Landbrot Brotbackmischung	Diamant Weißbrot Brotbackmischung	Küchenmeister Backmischung Weissbrot 1)	Aldi Nord/Gold-ähren Backmischung Weißbrot
Inhalt in g		500	450	1000	1000/500	500	935	1000	1000/500	1000
Mittlerer Preis in Euro ca.		1,15	1,00	1,20	0,80/0,40	0,50	2,60	1,20	0,80/0,40	0,80
Preis je kg in Euro ca.		2,30	2,20	1,20	0,80	1,00	2,80	1,20	0,80	0,80
SENSORISCHE FEHLERFREIHEIT		gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,5)	befried. (3,0)	ausreich. (4,0)	ausreich. (4,0)	befried. (3,5)	befried. (3,5)	ausreich. (4,0)
		Aber Lockerung etwas ungleichmäßig, leicht klebendes Mundgefühl	Aber leicht klebendes Mundgefühl, Krume etwas fest	Krume etwas fest, leicht fremdartig-saurer Geruch	Geschmack etwas fade, wenig salzig, ungleichmäßige, etwas flache Form, leicht klebendes, leicht ballendes Mundgefühl	Brot nicht ausgebacken, rissige Kruste, unregelmäßige Form, Blasen, klebendes, ballendes Mundgefühl	Brot nicht ausgebacken, rissige Kruste, ungleichmäßige Form, klebendes, stark ballendes Mundgefühl, teigig	Leicht ranzige Geschmacksnote, leicht hefig, leicht ballendes Mundgefühl, ungleichmäßige Form	Riecht und schmeckt hefig, Geschmack erinnert leicht an Maschinenöl, knapp ausgebacken, sehr geringe Elastizität der Krume, klebendes, stark ballendes Mundgefühl	Brot nicht ausgebacken, schmeckt hefig, klebrige Krume, ballendes Mundgefühl, fader Geruch
Deklaration		befried. (3,0)	gut (2,2)	gut (2,0)	gut (2,0)	ausreich. (4,0)	ausreich. (4,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	ausreich. (4,0)
Schadstoffe	Mykotoxine	Alle Werte der Messung von Deoxynivalenol (DON) liegen weit unterhalb des Grenzwerts, der für Speisegetreide, Getreideerzeugnisse und Teigwaren (außer								
	Acrylamidgehalt	Sehr gering	Sehr gering	Sehr gering	Gering	Gering	Deutlich	Sehr gering	Sehr gering	Sehr gering
MINDESTHALTBARKEITSDATUM³⁾		01.06.2005	01.08.2005	17.02.2006	06.05.2005	13.04.2005	01.10.2005	28.07.2005	02.04.2005	29.04.2005
ZUTATEN										
Hefe inklusive		Ja	Ja	Nein	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja	Ja
Laut Anbieter, zum Teil gekürzt		Roggenmehl, Weizenmehl, Trockensauerteig, jodiertes Speisesalz, Weizenquellstärke, Haferspeisekleie, Weizen gluten, Malzmehl, Instant Trockenbackhefe mit E 472 c	Roggenmehl (56 %), Weizenmehl, Roggenvollkornsauerteig, jodiertes Speisesalz, Hefe, Weizenkleber, Milchsäure, Ascorbinsäure, E 472 c, Enzyme	Mehl (Weizen, Roggen), Trockensauerteig, Jodsatz, Roggenmalzmehl, Ascorbinsäure, Getreideanteile: 51 % Roggen, 47 % Weizen	Roggenmehl (45 %), Weizenmehl (40 %), getrockneter Sauerteig, Trockenhefe, jodiertes Speisesalz, Glucono-delta-lacton, Malzmehl, Natriumhydrogenkarbonat, Traubenzucker, Natriumdiacet, Äpfelsäure und Kaliumphosphat, Backmittel mit Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, Ascorbinsäure	Roggenmehl (47 %), Weizenmehl, getrockneter Sauerteig, Jodsatz, Trockenhefe, Malzextrakt	Roggenvollkornmehl T1370, Weizenmehl T812, Roggenvollkornschrot fein, Sauerteigkulturen, Trockenbackhefe, Meersalz	Weizenmehl, Pflanzenöl, Jodsatz, Zucker, Lecithine, Ascorbinsäure	Weizenmehl, Trockenhefe, jodiertes Speisesalz, Glucono-delta-lacton, teilgehärtetes Pflanzenfettpulver, Natriumhydrogenkarbonat, Traubenzucker, Süßmolkenpulver, Backmittel mit Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, Ascorbinsäure	Weizenmehl (91 %), jodiertes Speisesalz, Zucker, pflanzliches Öl, Trockenhefe, Glucono-delta-lacton, Natriumcarbonate, Weizensauerteig getrocknet, Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Ascorbinsäure, Folsäure
Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5–1,5), + = Gut (1,6–2,5), ○ = Befriedigend (2,6–3,5), ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5), – = Mangelhaft (4,6–5,5).					Reihenfolge nach Urteil für die sensorische Fehlerfreiheit.		1) Laut Anbieter Backanleitung und Zutatenverzeichnis geändert.		2) Laut Anbieter Zutatenverzeichnis geändert.	

TIPPS
Mit Köpfchen
 Auch die beste Backmischung gelingt nicht ohne Grips. Tipps für einen rundum gelungenen Brotgenuss:

■ **IMPROVISIEREN** Wenn Konsistenz oder Krume nicht optimal sind, heißt es: Experimentieren. Eventuell muss bei Wassermenge, Backzeit und Backtemperatur variiert werden. Das Gleiche gilt fürs Backen im Brotbackautomaten: Welche Mischung zu welchem Gerät passt, probiert man am bes-

ten selbst aus (siehe Test Brotbackautomaten, S. 62).
 ■ **MISCHEN** Die Zutaten der Backmischung sollten Zimmertemperatur haben und in der angegebenen Reihenfolge in die Rührschüssel gefüllt werden. Sonst geht der Teig nicht auf.





			Glutenfreies Weißbrot		Vollkornbrot				
Gloria Weißbrot Backmischung	Ruf Artländer Weißbrot	Hammermühle Back-Mix Weißbrot glutenfrei	Bauk Hof Bauernbrot Vollkorn (Bio)	Dresdener Ährenwort Vollkornbrot Brotbackmischung 2)	Geha Sächsisches Vollkornbrot Brotbackmischung	Küchenmeister Backmischung Vollkornbrot	Lidl/Landgut Rustikales Vollkornbrot Brotbackmischung	Aurora Vollwertkruste Brotbackmischung	Diamant Roggen Vollkorn Brotbackmischung
500	450	500	500	1000/500	500	1000	1000	500	1000
0,50	1,00	1,85	1,65	0,80/0,50	1,15	0,80	0,70	0,70	1,20
1,00	2,20	3,70	3,30	0,80/1,00	2,30	0,80	0,70	1,40	1,20
ausreich. (4,5)	ausreich. (4,5)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	befried. (3,0)	befried. (3,5)
Brot nicht ausgebacken, Geschmack erinnert an Maschinenöl, ranzig, erinnert an Maschinenöl, ranzig, teigig, kaum porig, stark klebendes, stark ballendes Mundgefühl	Geschmack erinnert an Maschinenöl, ranzig, riecht und schmeckt leicht hefig und alt, gelbe Flecken in der Krume, leicht klebendes und leicht ballendes Mundgefühl	Aber Stärkeklumpen, Blasenbildung	Aber leicht ballendes Mundgefühl	Aber Konsistenz etwas fest, etwas klebend	Aber Lockerung ungleichmäßig, leicht ballendes Mundgefühl	Aber Konsistenz etwas fest, Mundgefühl ballend	Aber Geruch leicht fade, leicht ballendes Mundgefühl	Sehr salzig, Form etwas niedrig, wenig Lockerung, klebende Krume	Brot nicht ausgebacken, wenig Lockerung, leicht klebende Krume, Geruch und Geschmack etwas flach
ausreich. (4,0)	gut (2,1)	gut (2,2)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,2)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	ausreich. (4,0)
Hartweizen) bei 500 µg/kg liegt. Zearalenon war nicht nachweisbar.									
Sehr gering	Sehr gering	Sehr gering	Sehr gering	Sehr gering	Sehr gering	Sehr gering	Gering	Sehr gering	Gering
10.05.2005	10.05.2005	15.05.2005	28.07.2005	16.04.2005	26.06.2005	22.04.2005	09.09.2005	25.03.2005	10.08.2005
Ja	Ja	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein
Weizenmehl (91 %), Jodsalz, Zucker, pflanzliches Öl, Trockenhefe, Weizensauerteig, Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Ascorbinsäure	Weizenmehl (93 %), jodiertes Speisesalz, Traubenzucker, Hefe, pflanzliches Fett gehärtet, Malzmehl, Malzextrakt, E 322 und E 472 c, Ascorbinsäure	Maisstärke, glutenfreie Weizenstärke, Kartoffelstärke, Maismehl, Zucker, Reisflocken, Salz, Verdickungsmittel (Guarkernmehl)	Weizenvollmehl, Roggenvollmehl (beides Demeter/biologisch dynamisch), Sauerteig (kontrolliert biologisch), Meersalz, Thermogerstenmehl (Demeter/biologisch-dynamisch)	Vollkornmehl (Weizen 72 %, Roggen 18 %), getrockneter Roggensauerteig, Weizenkleber, Salz, Trockenhefe (2%), Gluconodelta-lacton/Natriumkarbonat, Ascorbinsäure	Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, Trockensauerteig, jodiertes Speisesalz, Weizenquellstärke, Weizenmehl, Instant Trockenbackhefe mit E 472 C	Weizenvollkornmehl (77 %), Roggenvollkornmehl (7 %), Hafergrütze (7 %), getrockneter Sauerteig, Trockenhefe, jodiertes Speisesalz, Gluconodelta-lacton, Traubenzucker, Natriumhydrogencarbonat, Natriumdiacetat und Apfelsäure, Backmittel mit Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Ascorbinsäure	Weizenvollkornmehl (68 %), Roggenvollkornmehl (24 %), Trockensauer, Jodsalz, Malzmehl, Trockenhefe, E 575, E 500, Aromamalz	Weizenvollkornmehl, Roggenvollkornschrot, Roggenvollkornkerne (3,5 %), getrockneter Sauerteig, Jodsalz, Erbsenschrot, Trockenhefe, Weizenkeime, Malzextrakt, Folsäure	Roggenvollkornschrot, Roggenvollkornmehl, Trockensauerteig, Weizenvollkornmehl, Jodsalz, Roggenmalzmehl
3) Bezieht sich auf die untersuchte Charge. Angabe laut Anbieter.									Anbieter siehe Seite 100.

■ **ACRYLAMID** Damit sich der Schadstoff gar nicht erst bilden kann, die Kruste im Backofen nicht zu braun werden lassen.

■ **HALTBARKEIT** Während Weißbrot nicht länger als ein bis zwei Tage gelagert werden sollte, halten Roggenmischbrote fünf bis

sieben Tage. Pumpernickel und Dosenbrot können länger aufbewahrt werden.

■ **LAGERN** Am besten eignet sich ein sauberer, dicht schließender Tontopf. Auch dicht verpackt in Kunststofftüten oder -gefäßen ist Brot gut aufgehoben. Es

gehört in der Regel nicht in den Kühlschrank, dort wird es schnell altbacken. Ist es draußen sehr heiß, kann Toastbrot aber im Kühlschrank aufbewahrt werden.

■ **PELZIG** Um Schimmel vorzubeugen, das Brotgefäß regelmäßig mit Essig abwischen und

trocknen lassen. Nicht mit Wasser nachspülen. Schimmeliges Brot gehört sicherheitshalber in den Mülleimer. Auch wenn kein Schimmel zu sehen ist, könnte er bereits ins Innere eingedrungen sein und Schimmelpilzgifte gebildet haben.

