



*Siegfried Wintgen,  
 MSc, Ernährungsbe-  
 rater, Küchenmeister  
 VKD, Mitglied im  
 Olympiateam 2004  
 der Nationalmann-  
 schaft der Köche*

## Gebäck & Backwaren

Können Sie sich ein Leben ohne Backwaren vorstellen? Wohl eher nicht, denn Gebäck hat sich in unseren Ernährungsgewohnheiten seit Urzeiten manifestiert und zählt das ganze Jahr über zu den fixen Bestandteilen unserer Mahlzeiten.

Das ist im Grunde nicht verwunderlich, denn Getreide gehört weltweit zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Sie liefern komplexe Kohlenhydrate, wertvolle Proteine und Fettsäuren sowie reichliche Mengen an Mineralstoffen, Vitaminen und Bioaktiven Substanzen und bilden in ihrer unverfälschten Form die Basis einer ausgewogenen Ernährung. Und Gebäck ist eine der ältesten Verarbeitungsformen für Getreide, wobei die Glutenhaltigen Getreide sich hinsichtlich ihrer Backeigenschaften von den glutenfreien Vertretern deutlich unterscheiden. Wer auf Grund von Zöliakie bzw. Sprue auf Hafer, Gerste, Weizen oder Roggen verzichten muss, erfährt doch eine erhebliche Ein-

schränkung in seinen Eßgewohnheiten. Neben einer sehr traditionsverbunden Handwerkskunst, die leider vielerorts um das Überleben kämpfen muss, hat auch die Industrie seit vielen Jahren den Gebäcksektor erobert. Mit einer mannigfaltigen Auswahl an Backwaren fällt dem Kunden die Wahl oft schwer und die Entscheidung fällt dabei nicht selten für die günstig produzierte Massenware. Hier ist eine erhöhte Sensibilität hinsichtlich der Qualität der Getreide sowie der Zusatzstoffe erforderlich, um auch langfristig die Wirkung auf unseren Körper positiv zu erhalten. Unsere sensorischen Möglichkeiten in Bezug auf die Qualitätsprüfung von Gebäck sind eingeschränkt und lassen sich nur allzu leicht austricksen. Daher empfiehlt es sich, alle verwendeten Inhaltsstoffe des ausgewählten Gebäckes zu studieren und die genaue Herkunft

und Verarbeitung der verwendeten Getreide zu hinterfragen. Gebäck ist in der Regel handlich und leicht zu verzehren und die vielen Anbieter locken mit verführerischen Leckereien. Da verfällt man nur allzu leicht der Versuchung, doch sollte man hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung bedenken, dass viele Gebäckstücke neben dem kulinarischen Genuss auch reichlich Fette und niedermolekulare Zucker liefern, die sich in unserer Energiebilanz negativ auswirken können und zudem meist Kalorienlieferanten mit einer sehr niedrigen Nährstoffdichte darstellen. Denn viele Gebäcksorten werden aus wenig ausgemahlener Mehlen hergestellt, so dass die lebenswichtigen Inhaltsstoffe des Keimes sowie der Schalen fehlen. Gebäcke sind auch Bestandteile vieler Fast-Food Komponenten, denn mit diversen tierischen Produkten gefüllt, stellen sie nicht selten die Basis der Vormittags- und Mittagsverpflegung dar. Auf Dauer kann diese Esskultur aber zu erheblichen Problemen führen. Gebäck wird als Massenware vertrieben, deren produzierte Stückmengen den Marktbedarf nicht immer genau treffen. Die Folge sind immense Mengen an Lebensmitteln, die vernichtet werden müssen, eine Tatsache, die im Hinblick auf die weltweiten Hungersnöte nachdenklich stimmen sollte. Die verstärkte Rückkehr zu hochwertiger Handwerksware würde daher sowohl in ökologischer als auch ökonomischer Sicht sowie in Bezug auf die Qualität erstrebenswert erscheinen und würde helfen, die Bevölkerung flächendeckend mit gesunden Lebensmitteln zu versorgen.

*Ihr Siegfried Wintgen*

PV-REPORT ist die unabhängige Fachzeitschrift für Köche, Wirtschaftsleiter, Einkäufer und Entscheider die professionelles, modernes Gastronomie-/Verpflegungsmanagement betreiben. Schwerpunkte sind die Produkt-Zubereitung und Vermarktung von Convenience, TK-Produkten und Spezialitäten, incl. dazugehörende Küchen- und Regenerationstechnik. **Zielgruppe:** Catering, Systemgastronomie, Betriebsrestaurants, Kliniken & Alten-/Pflegeheime, Reisegastronomie, GV-Großhandel, C&C / Großmärkte, Köche Deutschlands.

Mitglied und/oder Förderer des – regelmäßige Berichterstattung über:

VKD, Deutschland  
 Landesverband der Köche Hessen  
 Landesverband Baden-Württemberg  
 Landesverband Berlin-Brandenburg  
 Landesverband der Köche Bayern  
 Landesverband Mitteldeutschland  
 Landesverband Niedersachsen  
 Landesverband Nord  
 Landesverband Nordrhein-Westfalen  
 Landesverband West  
 sämtlichen Argon/Zweigvereine  
 IKSV, Deutschland  
 Eurotoques, Deutschland

organisierte/freie Köche

Herausgeber:  
 ES-Verlag GmbH

Verlagsverbund:  
 Verlagsgruppe ES

Kontakt:  
 PV-Report - Die Zeitschrift für alle Köche  
 Scheidemannstr. 2 · 61130 Nidderau

Telefon:  
 0 61 87 / 92 94 9 - 0

Telefax:  
 0 61 87 / 92 94 9 - 18

e-mail: [redaktion@pv-report.de](mailto:redaktion@pv-report.de)  
[anzeigen@pv-report.de](mailto:anzeigen@pv-report.de)  
[vertrieb@pv-report.de](mailto:vertrieb@pv-report.de)

Internet: [www.pv-report.de](http://www.pv-report.de)

Jahrgang / Jahr:  
 34. Jahrgang / 2006

Anzeigen-/Objektleitung:  
 Eric M.C. Schwaab  
[es@pv-report.de](mailto:es@pv-report.de)

Redaktion:  
 Peter von Gersdorff, Nidderau  
[pvg@pv-report.de](mailto:pvg@pv-report.de)  
 Michaela Meiser, Nidderau  
[mm@pv-report.de](mailto:mm@pv-report.de)  
 Detlef Euler, Nidderau  
[de@pv-report.de](mailto:de@pv-report.de)  
 Claudia Bierhoff, Nidderau  
[cb@pv-report.de](mailto:cb@pv-report.de)

Erscheinungsweise:  
 monatlich, bzw. 11 Ausgaben.  
 Gültig ist Mediadataplan 2006,  
 Anzeigenschluß: 20 Tage vor Erscheiner

Abonnement: Bezugspreis Inland Euro 60,- + MwSt. incl. Versand, Bezugspreis Ausland Euro 60,- + Porto.

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank eG  
 Kto.-Nr. 61 48 000 - BLZ 501 900 00  
 Geschäftsführung: E. Schwaab  
 Amtsgericht Hanau, Reg.-Nr. HRB7609  
 UmSt.-Ident.-Nr. DE230219580

Für unverlangt eingesandte Manuskripte u./o. Fotos wird keine Haftung u./o. Honorarzählung übernommen. Beiträge die nicht mit vollem Name gekennzeichnet sind, geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Alle Veröffentlichungen erfolgen ohne Berücksichtigung eines möglichen Patentschutzes. Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Veröffentlichungen sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist eine Verwertung strafbar. Vielfältigkeit, Kopien in Print oder digitaler Form bedürfen der Zustimmung des Verlages.