

# Schlank im Schlaf

Wie mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate den Körper in Form bringen.



Ein weiterer Nutzen dieser Brote liegt darin, dass sie den Organismus mit viel hochwertigem, pflanzlichem Protein versorgen, das zur Bildung neuer Zellen und für die Gewebeerneuerung gebraucht wird. Kombiniert mit ausreichend Wasser oder ungesüßtem Tee, magerem Fleisch oder Fisch, viel Obst und Gemüse, sind diese Brote besonders figurfreundliche Lebensmittel.

Eiweiße sind die Baustoffe des Lebens. Sie sind an nahezu allen biochemischen Vorgängen in unserem Organismus beteiligt. Als Antikörper schützen sie uns vor Erregern. Als Kollagene sind sie Strukturproteine der Haut, des Bindegewebes und der Knochen. In den Muskeln sorgen sie als Myosine und Aktine für die nötige Kontraktion (Bewegung) und als Keratine bauen sie Haare und Nägel auf. Eiweiße verhindern als Blutgerinnungsfaktoren, dass wir bei Verletzungen verbluten und dienen bei Unterernährung für eine gewisse Zeit als Reservestoffe.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten Erwachsene täglich 0,8 g und Kinder 0,9 g Eiweiß je Kilogramm Körpergewicht aufnehmen.

Was hat das nun mit unseren Broten zu tun und wie kann man damit abnehmen? Konkret geht es um zwei Brote aus unserem Sortiment: das **Guten Abend-Brot** und das **Trimm-dich-Brot**.

Beide zeichnen sich durch einen hohen Eiweißgehalt aus und insbesondere das Guten Abend-Brot, durch weniger Kohlenhydrate. Es ist zur Unterstützung einer „Low Carb-Ernährung“ gut geeignet. Viel Eiweiß und weniger Kohlenhydrate lassen sich besonders abends effektiv nutzen, wenn der Körper auf die natürliche Fettverbrennung umschaltet. Werden in dieser Phase nur wenig Fett und Kohlenhydrate zugeführt, verbrennt unser Organismus die körpereigenen Fettreserven.



Das Guten Abend-Brot eignet sich besonders für einen Low Carb-Ernährung.



Saftig, frisch und lecker: unser Trimm-Dich-Brot mit Sojaschrot als Eiweißspender.

## Es gibt keine billige Qualität

Spitzenprodukte sind nicht zum Discountpreis zu bekommen.

Backwaren, insbesondere Brot, gehören zu den ältesten Errungenschaften unserer Kultur. Sie sind Grundnahrungsmittel, die man in der Regel beim Bäcker kauft. Die Landwirte verkaufen das Mehl an die Mühle, die Mühle beliefert den Bäcker, der backt das Brot und die Verbraucher kaufen es. Soweit so gut.

In der Versorgungsreihe steht der Bäcker an letzter Stelle. Er muss einen Verkaufspreis kalkulieren, in dem alle vorhergegangenen Kosten enthalten sind. Rohstoffkosten, Personalkosten, Energiekosten, Investitionen und Rücklagen. In den letzten Jahren ist in dieser Wertschöpfungskette einiges aus dem Ruder gelaufen. Die Rohstoff- und Energiepreise sind sprunghaft angestiegen. Allein der Mehlpreis hat sich seit 2006 nahezu verdoppelt. Noch dramatischer ist die Preisentwicklung bei anderen Rohstoffen wie Kakao, Saaten, Mandeln oder Nüssen. Daneben sind die Energiekosten auf einem Niveau angekommen, das mittlerweile unerträglich ist.

Nachwachsende „Energiepflanzen“ wie Weizen und Mais werden für Biokraftstoffe verwendet. Chinesen, die gerade dabei sind Brot als Grundnahrungsmittel zu entdecken, steigern die Nachfrage enorm. Und, das haben wir gelernt, viel Nachfrage treibt die Preise nach oben. Eine Zeche, die am Ende der produzierende Bäcker und seine Kunden zu zahlen haben.

Mit der Problematik steigender Kosten sind auch wir konfrontiert. Aus betriebswirtschaftlicher Sicht wäre die einzige Konsequenz, die Kosten zu senken. Billigere Rohstoffe und Zutaten, geringere Löhne, unterbezahlte Arbeitskräfte und am Ende schlechtere Qualität. Mit unserer Philosophie hätte das dann nichts mehr zu tun. **Unsere Strategie ist klar und eindeutig:** Wir setzen auf handgemachte Spitzenqualität. Wir werden nicht auf zweitklassige Rohstoffe und Zutaten ausweichen. Unsere Kunden

kaufen bei uns, weil sie der Qualität vertrauen, weil es ihnen schmeckt und weil sie den Wert unserer Backwaren kennen und schätzen.

Natürlich wäre es einfacher auf Tiefkühlprodukte und Fertigmischungen zurückzugreifen. Das würde Zeit, Personal und Energie sparen, aber es hätte nichts mehr mit unserem Selbstverständnis als Handwerksbäcker gemein.

Dass wir unsere Backwaren nicht zu Discountpreisen anbieten können, ist eine logische Konsequenz. Und ganz sicherlich ist es auch so, dass quali-

tätsbewusste Kunden kein hochwertiges Produkt für „Geiz ist geil Preise“ erwarten. Und ein weiterer Aspekt spielt eine große Rolle: Als Verbraucher müssen wir uns die Frage stellen, ob wir künftig nur noch von wenigen Großunternehmen abhängig sein wollen, oder ob wir uns für Vielfalt und Individualität einsetzen und das essen, was uns vertraut und in seiner Entstehung nachvollziehbar ist.

Qualität ist das Resultat aller beteiligten Einzelheiten und Prozesse. Am Beispiel unserer Erfolge wird deutlich, dass es sich lohnt, zu uns zu kommen. In jedem Produkt stecken Können und Erfahrung. In unserer Backstube entstehen täglich natürliche Backwaren mit hohem Genusswert in handwerklicher Vollendung.



Der Inhaber Bäckermeister Bodo Zeuch setzt auf ehrliches Handwerk. 2005 übernahm er gemeinsam mit seiner Frau Iris die Bäckerei Hufgard, in der er 1977 als Lehrling seine Laufbahn als Bäcker startete.