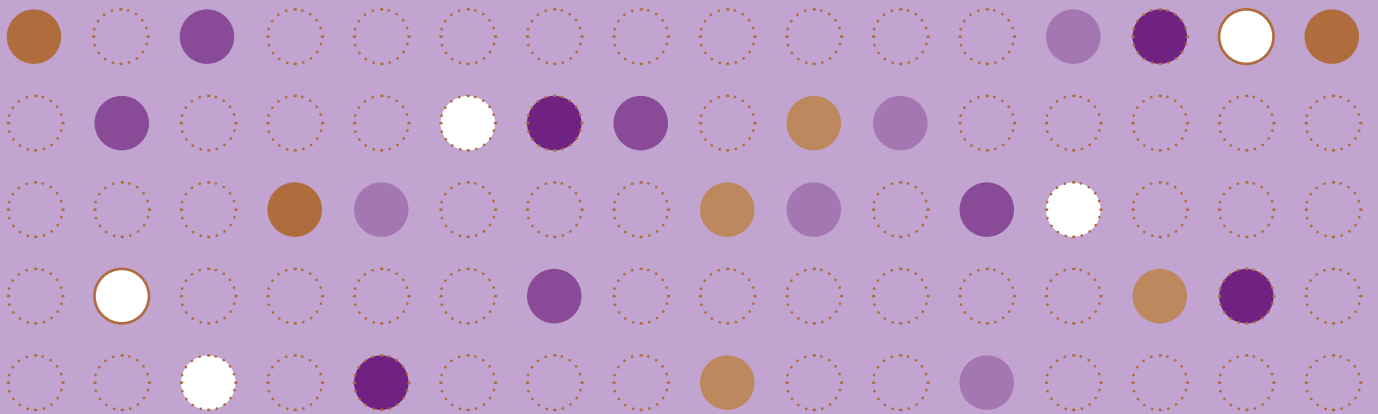




# wissenshunger.pur

Foodblogger Event mit Nährwert



# #wissenshungerpur



Sandra  
Ganzenmüller

Agenturchefin  
mit Herz für  
food, beverages  
und lifestyle.

wissenshunger.pur, unser Foodblogger-Event mit Nährwert, ist eines unserer Herzensprojekte. Wir sind zum Jahresbeginn 2020 angetreten, um euch mit der Veranstaltung Vol. 02 erneut eine Plattform zum persönlichen Netzwerken zu bieten, viel Informatives von und mit unseren Kunden vor Ort zu präsentieren und mit euch unser Ernährungs- und Expertenwissen gemeinsam zu diskutieren. Das Konzept stand, die Kunden waren an Bord, die Einladungen raus, die Planung und Umsetzung schon weit vorangeschritten, als die Corona-Pandemie mit allen Auswirkungen die Rahmenbedingungen neu gesetzt hat.

**„Nichts ist hilfreicher als eine Herausforderung, um das Beste in einem Menschen hervorzu- bringen.“ Sean Connery**

Wir haben das Zitat als Motto auserkoren und uns optimistisch-begeistert im Frühjahr an die wissenshunger.pur-Neukonzeption

gemacht. Entstanden ist ein virtuelles Foodblogger-Event, in dem wir euch die geplanten Inhalte mit genauso viel Nährwert, aber eben auf einem anderen Kanal vermitteln. Dieses Workbook ergänzt und vertieft die Programmpunkte, liefert neuen Input und Futter für Blog-Beiträge.

Wir hoffen sehr, dass für dich, genauso wie für uns, unser erstes virtuelles Foodblogger-Event eine spannende neue Erfahrung ist und wir auch in Zukunft auf diese Weise neue Impulse setzen und unser Wissen mit dir teilen können. Schreib uns gern deine Meinung dazu!

Viele Grüße von unseren Kunden und vom kommunikation.pur-Team. Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen, persönlich oder virtuell! Bleib gesund und zuversichtlich.

4 team.pur  
**Wer weiß was?**  
Deine Experten von kommunikation.pur

10 Plose Mineralwasser  
**Rein, leicht, natürlich**  
Das leichte Mineralwasser vom Südtiroler Familienunternehmen

20 APOSTELS  
**Zaziki und noch viel mehr**  
Griechische Produkte auf Joghurtbasis: Bei APOSTELS kommt der Geschmack von der Qualität

30 Bewusster ernähren  
**Nutri-Score**  
Das Kennzeichnungssystem für verarbeitete Lebensmittel

36 Kreativ-Workshop  
**Kreativität als Zukunftskompetenz?**  
Was bedeutet Kreativität überhaupt?

44 Simply V  
**Wir machen keinen Käse ...**  
... sondern genauso leckere pflanzliche Alternativen!

52 B:Pure  
**Glutenfrei und lecker**  
Die glutenfreien Backwaren von BÖCKER

58 Wissensforum Backwaren  
**Ausführlich informiert**  
Fachwissen im Bereich Backmittel und Backzutaten

78 Bernd Arold  
**Jung, wild und mit Geschmack**  
Ein Profikoch tischt auf

64 1845-Öl  
**Vielfalt und Qualität**  
Speiseöl-Tradition seit 170 Jahren

76 Weihenstephan  
**Die Bayerische Staatsbrauerei**  
Brauen ist unser Handwerk

78 wissenshunger.pur Menü  
**Inspirative Rezepte**  
Von Vorspeise bis Dessert mit Biertipps der Bayerischen Staatsbrauerei Weihenstephan

- 8 **Wasser: Mehr als H<sub>2</sub>O**  
In fünf Schritten zum Wasserversteher
- 18 **Biohacking**  
Mit kleinen Tricks zur Selbstoptimierung
- 28 **Zusatzstoffe in Lebensmitteln**  
Die unendliche Debatte voller Bedenken
- 50 **Klimakrise auf dem Teller**  
Auswirkungen des Klimawandels auf die Lebensmittelsicherheit
- 56 **Backtriebmittel & Co.**  
Wer macht was und wozu?
- 62 **Das Öl-Lexikon**  
Wissenswertes über pflanzliche Speiseöle
- 68 **Geschmacksbotschafter**  
Fachsommeliers als Doppelpack
- 74 **Wo sind die Storys?**  
Wie gute Geschichten entstehen

## Unser virtuelles Programm

### Unsere Sessions

- 10:30 Uhr**  
**Warm up!**  
Einstimmung auf das virtuelle Foodblogger-Event mit Nährwert: So stillen wir euren Wissenshunger!
- 11:10 Uhr**  
**Zwischenhäppchen**  
Inspiratives Durchatmen: Punkkoch Bernd Arold hat mit den Kundenprodukten ein kreatives Menu gezaubert. Lasst euch von der Vorspeise inspirieren.
- 11:45 Uhr**  
**Zwischenhäppchen**  
Inspiratives Durchatmen: Lasst euch von der Hauptspeise inspirieren.
- 12:20 Uhr**  
**Wir machen kurz Pause**  
Ein Blick zurück: wissenshunger.pur Vol. 01 im letzten Jahr. Wer steckt hinter dem Event?
- 13:30 - 14:00 Uhr**  
**Abschlusshäppchen & Cool Down**  
Lasst euch vom Dessert inspirieren und nutzt die Zeit für alle noch offenen Fragen.
- 10:40 Uhr**  
**Rein, leicht, natürlich: PLOSE Mineralwasser**  
Exklusiver Einblick ins Familienunternehmen aus Südtirol. Werdet zum Wasserversteher: Wasserexpertin Michaela erklärt wie.
- 11:15 Uhr**  
**Zaziki und noch viel mehr: APOSTELS**  
Erlebt live die „Love Story“: vom Gastronomiebetrieb zum Marktführer für ZAZIKI in Deutschland. Erfahrt im Gespräch Besonderheiten griechischen Joghurts.
- 11:50 Uhr**  
**Was ist der Nutri-Score?**  
Ernährungsexperten klären auf: Wie kam es zum Nutri-Score und was steckt dahinter?
- 13:00 Uhr**  
**Seid ihr kreativ?**  
Kreativ-Workshop mit Ideencoach und Storyteller Petra Sammer: „Kreativität ist DIE wichtigste Kernkompetenz der Zukunft. Und das Beste daran: Sie macht auch noch Spaß.“

# Wer weiß was?

## Deine Ansprechpartnerinnen von kommunikation.pur

### Sandra Ganzenmüller

Sandra ist nach Stationen in der Lebensmittelwirtschaft seit 2000 im Agenturgeschäft. Als Oecotrophologin und PR-Fachwirtin hat sie früh erkannt, dass die Kombination aus einer Fachausbildung und kommunikativen Fähigkeiten das beste Rüstzeug für erfolgreiche Food-PR ist. Daher waren auch die Qualifikationen zum Getränkebetriebswirt und zur Brot- und Biersommelière ein logischer Schritt. Aus ihrem Engagement in verschiedenen Verbänden schöpft sie Inspiration für die Kommunikation. Trends aufzuspüren und diese für die Arbeit zu nutzen, davon profitieren nicht nur Kunden, sondern auch Meinungsmittler der Lebensmittel- und Getränkebranche.

### Claudia Fröhlich

Bei Claudia ist der Nachname Programm. Nach ihrem beruflichen Einstieg im Marketing eines Unternehmens führte sie der Weg in die Agenturwelt, wo die studierte Oecotrophologin in der Food-PR durchstartete. Mit großer Freude an der professionellen Unternehmenskommunikation kombiniert mit ihrem fachlichen Know-how feilt sie seither Tag für Tag an den treffendsten Worten für den Kommunikationserfolg ihrer Kunden. Egal ob Pressearbeit, Veranstaltungsmanagement oder Onlinekommunikation: Für die bestmögliche Entwicklung und Umsetzung strategischer PR-Konzepte setzt sich Claudia persönlich mit größtem Engagement ein.

### Deine Expertin ...

für Fragen rund um Brot, Bier und Sensorik sowie Bäckereien, Brauwirtschaft und das Verbandswesen in der Lebensmittel- und Getränkewirtschaft.

### Kontakt:

ganzenmueller@kommunikationpur.com  
089 23 23 63 50

### Deine Expertin ...

für Fragen rund um die Bäckerei- und Getreideerzeugnisse.

### Kontakt:

froehlich@kommunikationpur.com  
089 23 23 63 49

### Deine Expertin ...

für Fragen rund um die Sensorik, Sauerteig, Bier sowie glutenfreie oder pflanzenbetonte Ernährung.

### Kontakt:

sierks@kommunikationpur.com  
089 23 23 63 48

### Deine Expertin ...

für Fragen rund um Diätetik, Allergien, glutenfreie Produkte und die Backbranche.

### Kontakt:

hofer@kommunikationpur.com  
089 23 23 63 41

### Deine Expertin ...

für Fragen rund um besondere Ernährungsformen, Produktion von Kochbüchern und die Backbranche.

### Kontakt:

fischer@kommunikationpur.com  
089 23 23 63 41

### Candy Sierks

Die Ernährungswissenschaftlerin ist in der Welt der Lebensmittel und Getränke zu Hause. Als Mitglied des VDOE-PR-Netzwerkes steht Candy im regelmäßigen Austausch mit anderen Ernährungswissenschaftlern. Mit ihrer Weiterbildung als Biersommelière vertritt sie ihre Kunden mit Fachwissen von den Rohstoffen bis zum Brauprozess. Ihre textlichen Kompetenzen werden durch grafische Qualifikationen ergänzt. Eine Fortbildung zur Spezialistin für Bild- und Videokommunikation rundet das Gesamtpaket ab.

### Jennifer Hofer

Ihre berufliche Laufbahn startete Jennifer, nach ihrem Master in Ernährungswissenschaften, bei dem europäischen Marktführer für glutenfreie Lebensmittel, wo sie einige Jahre im Bereich der wissenschaftlichen Kommunikation arbeitete. In dieser Zeit spezialisierte sie sich auf Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten und entwickelte ihr Gespür für Kommunikationskonzepte. Während mehrerer Fortbildungen und der Umsetzung eines Webseiten-Relaunches erweiterte sie ihre Kompetenzen im Online-Marketing.

### Sarah Fischer

Ein Faible für Texte und Ernährung begleiten Sarah schon seit Schulzeiten. Kein Wunder, dass ihr Weg sie nach dem Oecotrophologie-Studium ins Verlagswesen führte, wo sie beides verbinden konnte. Nach ihrem Volontariat leitete sie bei namhaften Verlagen Kochbuchproduktionen zu verschiedenen Themen. Ihre Verlagserfahrungen sowie Kenntnisse aus Fortbildungen in den Bereichen Coaching, PR und Grafikdesign bringt sie nun in ihre Arbeit als PR-Beraterin ein.





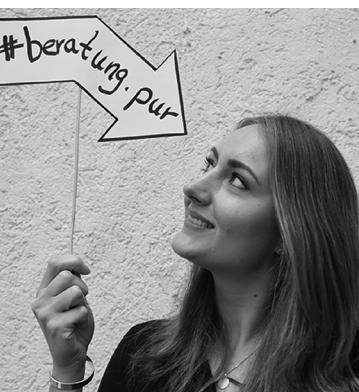
### Simone John

Mit einem Bachelor in Öcotrophologie, einem Master in Ernährungswissenschaften und tiefer Einsicht in die Welt der Foodies bringt Simone optimale Grundlagen für Food-PR mit. Bei einem Hersteller von Bio-Lebensmitteln und Superfoods war sie mehrere Jahre auf der Suche nach den Foodtrends von morgen und verfasste mit einem Auge auf Inhaltsstoffe, Allergene und Kennzeichnung kreative und kundenfreundliche Texte – ob zu speziellen Ernährungsformen, über alternative Lebensmittel oder zu Gesundheitsthemen.



### Michaela Ogermann

Mit ihrer Begeisterung für Lebensmittel und Lifestyle und ihrem organisatorischen Geschick ist die ausgebildete Public-Relations-Fachwirtin in der Welt der Food-PR zu Hause. Im Anschluss an ihr Studium sammelte Michaela bei einem der führenden Publikumsverlage erste PR-Erfahrungen. Hier hatten die Themen Kochen und Gesundheit ihr Interesse geweckt. Ihrer Leidenschaft folgend, wechselte sie auf die Agenturseite und vertiefte ihr Wissen durch ein berufsbegleitendes Studium zur PR-Fachwirtin.



### Andrea Lintl

Mit Begeisterung für die Themen Ernährung und Lebensmittel bietet die studierte Ernährungswissenschaftlerin beste Voraussetzungen für die Welt der Food-PR. Im Anschluss an ihr Studium sammelte Andrea in einer Agentur mit den Schwerpunkten Essen, Trinken und Genuss Erfahrung im Bereich Kommunikation. Im angegliederten Kochbuchverlag arbeitete sie zudem als Food-Redakteurin bei verschiedenen Buchprojekten – von Sterneküche bis hin zu TV-Formaten

### Deine Expertin ...

für Fragen rund um besondere Ernährungsformen, den Onlinehandel mit Lebensmitteln und die Backbranche.

### Kontakt:

john@kommunikationpur.com  
089 23 23 63 45

### Deine Expertin ...

für Fragen rund um Kinderernährung und Lifestyle.

### Kontakt:

ogermann@kommunikationpur.com  
089 23 23 63 45

### Deine Expertin ...

für Fragen rund um besondere Ernährungsformen, Produktion von Kochbüchern und den Lebensmittelhandel.

### Kontakt:

lintl@kommunikationpur.com  
089 23 23 63 52

### Deine Expertin ...

für alle Fragen rund um Markenkommunikation, Krisenkommunikation und den Lebensmittelhandel.

### Kontakt:

krumpoch@kommunikationpur.com  
089 23 23 63 4

### Deine Expertin ...

für alle Fragen rund um Redaktionsplanung, Trendsetting, Ernährung, Gesundheit und Lifestyle.

### Kontakt:

kunzendorf@kommunikationpur.com  
089 23 23 63 47

### Deine Expertin ...

für alle Fragen rund um Trendsetting, Lifestyle, Social Media und Kommunikationsstrategien.

### Kontakt:

verbeek-teres@kommunikationpur.com  
089 23 23 63 45

### Christina Krumpoch

Ihr kommunikatives Rüstzeug erhielt Christina direkt im Anschluss an ihr Öcotrophologie-Studium durch ein Traineeship, gefolgt von erster Kundenverantwortung im Food-Team einer Münchner PR-Agentur. Danach wechselte sie auf Unternehmensseite und tauchte tief in die Welt der Marken und Lebensmittel ein. Durch die Umsetzung vielseitiger Kommunikationsmaßnahmen pflegt Christina ein weitverzweigtes Netzwerk in der Food-Branche.



### Schirin Kunzendorf

Die Begeisterung fürs Kochen, Backen und für Ernährungsthemen begleiten Schirin schon seit ihrer Jugend. Nach dem Öcotrophologie-Studium in Kiel war sie viele Jahre lang Food-Ressortleitung einer deutschen Frauenzeitschrift. Damit hat sie ihre Leidenschaft, Menschen für gesunde Ernährung, Genuss und Food-Trends zu begeistern, zu ihrem Beruf gemacht. Ihre journalistische Erfahrung und ihre große Begeisterungsfähigkeit für alle Trends rund um Ernährung, Genuss und Lifestyle schätzen unsere Kunden.



### Paula Verbeek Terés

Ein Master in Journalistik und die Neugier für Lebensmittel, Lifestyle und Trends sind das ideale Rezept für einen ausgewogenen PR-Alltag. Während ihres Studiums lernte Paula die Öffentlichkeitsarbeit lieben. Der Wunsch nach kreativem Schreiben sowie persönlicher Kundenberatung ließ sie auf die Agenturseite wechseln. Ihre Begeisterung für die Welt der Kulinarik brachte sie in die Food-PR – ihr journalistisches Handwerk und die Leidenschaft für Social Media immer als entscheidende Zutaten.



# Wasser: Mehr als H<sub>2</sub>O

## In fünf Schritten zum Wasserversteher

Wasser ist der beliebteste Durstlöcher der Welt. Doch welche Unterschiede gibt es beim Wasser? Was bedeutet richtiges Trinken im Alltag? Und welches Wasser harmonisiert am besten mit einem Rotwein? Antworten erhaltet ihr von uns.

### 1. Den Unterschied kennen!

#### Natürliches Mineralwasser

...Naturprodukt und einziges Lebensmittel in Deutschland, das amtliche Anerkennung benötigt  
 ...mehr als 200 geologische, chemische und mikrobiologische Untersuchungen des Wassers  
 ...muss unterirdischem, vor Verunreinigungen geschütztem Wasservorkommen entspringen  
 ...Verpackung und Etikettierung werden in Mineral- und Tafelwasserverordnung festgelegt

#### Heilwasser

...gleiche Anforderungen wie Mineralwasser, unterliegt jedoch dem Arzneimittelgesetz  
 ...wissenschaftliche Untersuchungen als Beleg für präventive oder heilende Wirkung des Wassers  
 ...Verzehrempfehlung auf Etikett, gibt Art und Dauer des Konsums an

#### Quellwasser

...aus unterirdischen Wasservorkommen, muss direkt am Quellort abgefüllt werden  
 ...nicht amtlich anerkannt, unterliegt jedoch ebenfalls der Mineral- und Tafelwasserverordnung  
 ...nur wenige schonende Behandlungsverfahren für Quellwasser zugelassen  
 ...muss Anforderungen von Trinkwasser entsprechen  
 ...geringere Anforderungen an Reinheit als bei Mineralwasser

#### Trinkwasser

...oft auch als Leitungswasser bezeichnet

...stammt in Deutschland zu 2/3 aus Grundwasser und zu 1/3 aus Oberflächenwasser  
 ...bei Bedarf Aufbereitung mit Verfahren und Zusatzstoffen (laut Trinkwasserverordnung → legt Qualitätsparameter fest)  
 ...Transport durch Rohrleitungen für Sanitär oder Haushalt  
 ...Wasserversorger verantwortlich für Qualität bis zum Übergabepunkt (Wasseruhr) an Hauseigentümer

#### Tafelwasser

...„künstliches Mineralwasser“  
 ...Gewinnung aus behandeltem Trinkwasser oder natürlichem Mineralwasser durch Zugabe von Zusatzstoffen, wie Mineralstoffen und Kohlensäure



### 2. Was passiert eigentlich mit Wasser in unserem Körper?

Der Mensch besteht im Durchschnitt zu 60 Prozent aus Flüssigkeit. Der Wassergehalt im Körper ist sehr konstant (Schwankung: +/- 0,22 Prozent), wird von unserem Gehirn gesteuert und durch unsere Nieren kontrolliert. Bei großer Hitze schmeißt unser Körper die natürliche Klimaanlage an – wir beginnen zu schwitzen, und dadurch sinkt unsere Temperatur. Wenn dieser Wasserverlust nicht rechtzeitig ausgeglichen wird, wird dem Blut Flüssigkeit entzogen und durch die verminderte Fließfähigkeit wird es dicker. Das Blut kann seiner Aufgabe als Nährstofftransporteur nun schlechter nachgehen, die Stoffwechselforgänge laufen verlangsamt ab und unser Körper „läuft heiß“.

### 3. Wie trinkt man „richtig“?

Richtig trinken heißt, gleichmäßig über den gesamten Tag verteilt zu trinken. Dabei sollten mindestens 1,5 Liter pro Tag getrunken werden. So stärken wir unser körperliches Wohlbefinden und unsere mentale Fitness, fühlen uns gesund und leistungsfähig.

**Trinktip:** Als Ritual ein großes Glas Wasser direkt am Morgen trinken und so Wasserverluste über

Haut und Atem während des Schlafs ausgleichen.

### 4. Wie man mit Mineralwasser zum Küchenheld wird.

Natürliches Mineralwasser kann man nicht nur trinken, man kann es auch essen und damit kochen. Hier ein paar Beispiele, wie man kohlen-säurehaltiges Mineralwasser in der Küche clever einsetzt:

- Pfannkuchenteig wird durch die Kohlensäure fluffig und locker, Backpulver ade.
- Gemüse bleibt knackig und behält seine Farbe, dünstet man es in Mineralwasser.
- Grüne Smoothies mit Mineralwasser aufgießen, so schmecken sie noch erfrischender.
- Mit einem Schuss Mineralwasser verrührt, wird Magerquark besonders cremig.
- Einen Teil Öl im Salatdressing durch einen Schluck Mineralwasser ersetzen. Spart Kalorien ohne Geschmackseinbußen.
- In Eierspeisen wie Omeletts oder Rührei Milch durch Mineralwasser ersetzen. Die Konsistenz wird herrlich locker.

### 5. Wie kombiniert man Wasser und Wein?

Mineralwasser spielt in Kombination mit Wein meist die Neben-

rolle. Dass jedoch das gesamte Geschmackserlebnis auch maßgeblich von der Wahl des Begleitgetränks abhängt, kann man selbst bei einer Wasser- und Weinverkostung erfahren.

### Faustregeln für eine gelungene Wasser-Wein-Kombination

- Das Wasser 2 bis 3 °C kühler als den jeweiligen Wein servieren.
- Kohlensäurereiches Wasser zu säurearmen Weinen servieren, dies bringt die fruchtigen Aromen besonders gut zur Geltung.
- Zwischen dem Genuss von verschiedenen Weinen belebt ein kohlen-säurereiches Mineralwasser die Geschmacksnerven.
- Nie rot und spritzig! Kohlensäure vermittelt den Eindruck, als seien mehr Tannine (Gerbstoffe) im Wein enthalten, als dies ursprünglich der Fall ist.

Michaela Ogermann



## Rein, leicht, natürlich

### Wunderbar leichtes Mineralwasser aus Südtirol

Die Geschichte der Plose Quelle AG begann im Jahr 1952, als der Weinhändler Josef Fellin eine Lebensmittelmesse in der norditalienischen Provinzstadt Parma besuchte, wo er an einem Kongress über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus teilnahm. Er erinnerte sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Plose-Quellen nahe seiner Sommer-

residenz auf dem Plose-Berg oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft worden war. Nachdem er selbst die wohltuende Wirkung des Wassers am eigenen Leib erfahren hatte, entschied er sich, dieses offiziell analysieren zu lassen. Die Testergebnisse bestätigten die hervorragenden Eigenschaften, und so entschied sich Fellin im Jahr 1957,

das Wasser mit einer kleinen Anlage neben der bestehenden Sommerresidenz in Flaschen abzufüllen. Bis heute ist die Plose Quelle AG im Besitz der Familie Fellin. Was der Opa entdeckte, wird von den Enkeln heute weitergeführt – Andreas und Paolo Fellin leiten die Geschicke der Plose Quelle, ein waschechter Familienbetrieb mit 30 Mitarbeitern. Sie setzten sich

dafür ein, dass das leichte Wasser ohne Beeinflussung in die Flasche gelangt, und ließen beispielsweise die Abfüllanlage so umbauen, dass das Datum auf die Etiketten gedruckt wird, bevor sie auf den Flaschen angebracht werden. So besteht kein Kontakt des Lasers mit dem Wasser. Bei ihrem Wasser lassen sich die Brüder nicht reinreden, sie füllen es konsequent nur

in Glasflaschen ab. Denn nur dieses Verpackungsmaterial garantiert neben der Erhaltung des ökologischen Gleichgewichts auch den absolut unverfälschten, naturbelassenen Geschmack des Mineralwassers. Neben den Maßnahmen rund um die schonende Abfüllung des natürlichen, leichten Mineralwassers, nutzt Plose seit 2012 ausnahmslos Green Energy zur

Stromversorgung und erhielt das Ökostromzertifikat. Es bescheinigt Plose die Vermeidung von jährlich ca. 405 Tonnen Kohlenstoffdioxid-Emissionen. In solch einem Familienbetrieb ist es nun mal möglich, die eigenen Ideen umzusetzen und sich selbst treu zu bleiben. Die Südtiroler haben Ecken und Kanten, auch wenn ihr Wasser eines der weichsten der Welt ist.

### Welche Eigenschaften zeichnen Plose Mineralwasser aus?

#### Trockenrückstand & Leichtigkeit

Mineralwässer können anhand ihres Mineralgehalts in verschiedene Gruppen unterteilt werden, Mineralwässer mit hohem Mineraliengehalt gelten als schwer, Mineralwässer mit niedrigem Mineraliengehalt gelten als leicht. Das ist von dem sogenannten Trockenrückstand abhängig. Der Trockenrückstand ist die Summe der anorganischen Mineralien, die zurückbleiben, wenn ein Liter Wasser bei 180 °C verdampft wird. Plose Mineralwasser hat einen sehr geringen Trockenrückstand von 22 mg/l und fällt daher in die Kategorie der leichten Mineralwässer. Ähnlich verhält es sich mit dem Parameter Härte, sodass harte Wässer sehr schweren Wässern und weiche Wässer sehr leichten Wässern zuge-



ordnet werden können. Plose Mineralwasser ist bei dieser Unterteilung daher bei den sehr weichen Wässern zu finden.

### pH-Wert und Körperzelle

Der pH-Wert ist ein Maß für den sauren oder basischen Charakter einer wässrigen Lösung. Er ist definiert als der negative, dekadische Logarithmus der Protonen und dimensionslos. Der Wert kann zwischen 0 und 14 variieren, wobei 0 so sauer wie möglich, 7 neutral

und 14 das alkalische Ende der Skala bedeutet. Der pH-Wert bestimmt viele ablaufende chemische Reaktionen, in der Natur, in Pflanzen oder im menschlichen Organismus. Selbst das Innere einer Körperzelle hat einen eigenen pH-Wert, der zwischen 6,4 und 6,8 angesiedelt ist. Das natürliche Plose Mineralwasser ohne Kohlensäure hat einen pH-Wert von 6,6 und liegt somit genau in der Mitte der Werte, die für einen intrazellulären pH-Wert bestimmt werden.

### Quelleigener Sauerstoff

Um den Zellstoffwechsel in Gang zu halten, benötigt der Mensch Sauerstoff. Durch Sauerstoff im Wasser wird das venöse Blut angereichert, das vom Magen zur Leber gelangt, die unter anderem für die Nährstoffverbrennung und somit die Energiegewinnung verantwortlich ist. Im Fall des Plose Mineralwassers handelt es sich um quelleigenen, spontanen Sauerstoff, der in die Wasserstruktur natürlich eingebunden ist und, im Gegensatz zu

industriell hinzugefügtem Sauerstoff, nicht beim Öffnen der Flasche entweicht. Plose Mineralwasser bindet 10 mg Sauerstoff pro Liter.

### Naturbelassenheit & Arteserquelle

Das natürliche Plose Mineralwasser entspringt einer Arteserquelle auf 1.870 Metern Höhe im alpinen Hochgebirge Südtirols. Als Teil der Dolomiten liegt der Berg Plose bei Brixen, nahe dem Naturpark Puez-Geisler, der als Weltnaturerbe von der UNESCO ausgewählt wurde. Aus Arteserquellen tritt Mineralwasser aus eigener Kraft hervor – es sind keine Bohrungen oder Ähnliches notwendig.

Das Phänomen unterliegt Unterschieden zwischen unterirdischem Druck und Atmosphärendruck. Zuvor sucht sich das Mineralwasser selbst den Weg durch Gesteins- und Erdschichten, bis es schließlich zutage gelangt. Um diesen energetisch günstigen Zustand zu nutzen, wird bei der Plose Quelle AG auf Belastung bis zur Flasche verzichtet. Vom Berg ins Tal wird das Mineralwasser daher nur zur Abfüllung gelenkt und nicht gepumpt.

### Quarzgestein & strukturelle Prägung

Bevor Plose Mineralwasser auf 1.870 Metern Höhe der Quelle entspringt, fließt es über einen langen Zeitraum hinweg über Quarzgestein. Dadurch kommt es

an der Kontaktfläche zu einer strukturellen Prägung des Wassers durch den Quarz, was zu einer optimalen geometrischen Anordnung des energetisch günstigen Wassers führt.

### Abfüllung in Glasflaschen

Seit der Gründung der Plose Quelle AG wird das natürliche Mineralwasser ausschließlich in Glasflaschen abgefüllt. Zum einen sind Glas-Mehrwegflaschen nach wie vor die umweltfreundlichste Verpackungslösung, zum anderen gewährleisten sie auch den bestmöglichen Schutz des verpackten Getränks. Glasflaschen geben nichts an ihren Inhalt ab und bewahren dessen Natürlichkeit und Reinheit bestmöglich.



### Besonderheiten von Plose Mineralwasser:

- \* Äußerst niedriger Trockenrückstand von nur 22 mg/l
- \* Idealer zellgängiger pH-Wert von 6,6
- \* Quelleigener Sauerstoff von 10 mg
- \* Naturbelassen aus artesischer Quelle auf 1.870 m Höhe
- \* Ausschließliche Abfüllung in umweltfreundlichen Glasflaschen

Hier findest du uns:



[acquaplose.com/de](https://acquaplose.com/de)



## Sommer pur mit Plose Mineralwasser

Sobald die Temperaturen klettern, wächst auch die Lust auf kühle Drinks. Doch die optimale Erfrischung soll auch nach mehreren Gläsern keinen Brummschädel machen. Dieses vereint der Virgin Blackberry Fizz als fruchtiger, alkoholfreier Cocktail auf Mineralwasserbasis. Das natürliche Mineralwasser von Plose ist mit seinen besonderen Eigenschaften wie viel quelleigenem Sauerstoff und einem zellgängigen pH-Wert als Basis für gesunde Drinks prädestiniert!

### Virgin Blackberry Fizz

#### Zutaten für 1 Person

5 Brombeeren | 2 Zweige frische Minze | 4 cl frischer Zitronensaft |  
2 cl Zuckersirup | Eiswürfel | 7 cl Plose Mineralwasser Medium  
Für die Deko: 1 Scheibe Zitrone | 2 Brombeeren

#### Zubereitung

Brombeeren waschen, mit der frischen Minze in einen Cocktailshaker geben und die Beeren mit einem Stößel zerdrücken. Anschließend den frischen Zitronensaft sowie den Zuckersirup hinzugeben. Danach mit ein bis zwei Eiswürfeln ordentlich durchshaken.

Das Ganze durch ein Sieb in ein mit Eiswürfeln gefülltes Cocktailglas geben. Mit Mineralwasser auffüllen und mit einer Zitronenscheibe und ganzen Brombeeren dekorieren.

#### Zubereitungszeit

5 Minuten

*Sommer-Cocktail Virgin-Style*



*Alkoholfrei genießen!*



# Biohacking

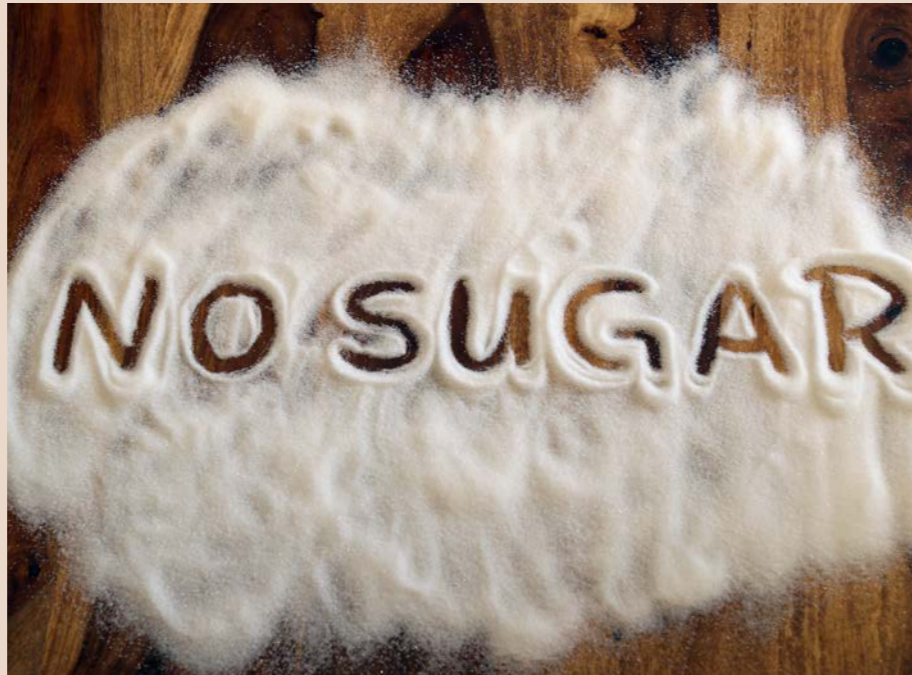
## Mit kleinen Tricks zur Selbstoptimierung

Wollen wir nicht alle die beste Version unseres Selbst sein? Eine einfache Formel steckt dahinter: gesunde Ernährung mit viel Bewegung und ausreichend Schlaf kombiniert und vielleicht noch Meditation zum Ausgleich als i-Tüpfelchen. Wie gesagt, ganz einfach! Oder doch nicht?

In unserem mit Terminen vollgestopften Alltag kommen diese Punkte oftmals zu kurz. Seit relativ kurzer Zeit gibt es im Bereich der Selbstoptimierung ein neues Phänomen: Biohacking. Mit dieser Methode können wir angeblich unser Leben durch kleine Tricks verbessern. Was wir dazu tun müssen und was genau hinter dem Begriff Biohacking steckt, erfahrt ihr in diesem Beitrag.

### Biologische Lifehacks?

Bei Biohacking geht es um ganzheitliche Selbstoptimierung. Ziel ist es, den Körper und Geist besser zu verstehen, Zusammenhänge zu erkennen, um anschließend neue Werkzeuge zu finden, die Gesundheit, Leistung und Wohlbefinden beeinflussen. Ähnlich wie



PC-Hacker, die in Computersysteme eindringen, wollen Biohacker in den menschlichen Organismus eingreifen. Unser biologisches System wird dazu zerlegt, verstanden und wiederaufgebaut. Hier machen wir uns die Erkenntnisse aus Biologie und Umweltwissenschaften für persönliche Zwecke zunutze. Man könnte es also auch als Do-it-yourself-Biologie bezeichnen.

### Kleine Änderungen, große Wirkung?

Zugegeben: Diese Definition wirkt zunächst sehr abstrakt. Doch Biohacking verspricht, dass wir durch einfache Methoden, die wir einmalig, täglich oder wöchentlich in unseren Alltag integrieren, schon viel erreichen können. Und das hört sich doch sehr vielversprechend an. Biohacking kann je nach Maßnahme in verschiedene Lebensbereiche eingeteilt werden. Den größten

Einfluss auf unser System hat unsere Ernährung, die sich direkt auf unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden auswirkt. Dies merken wir besonders, wenn das Mittagstief nach dem Essen einschlägt oder wir vor dem Sport zu viel oder etwas Falsches gegessen haben. Die Hauptenergiequelle für Biohacker sind gesunde Fette. Daher stehen Fisch, Avocado, Nüsse, Samen und gesunde Öle an erster Stelle. Stark kohlenhydrathaltige Lebensmittel, allen voran Zucker, werden aufgrund ihrer leistungsmindernden Eigenschaften gemieden. So befolgen viele Biohacker eine ketogene Diät. Hinzu kommen viel frisches Gemüse sowie die Gewürze Kurkuma und Ingwer, um möglichst viele sekundäre Pflanzenstoffe wie Antioxidantien aufzunehmen. Außerdem nutzen Biohacker Intervallfasten, um die Fettverbrennung auf Hochtouren laufen zu lassen und dem Magen-Darm-Trakt eine Ruhepause zu gönnen.

**Ketogene Ernährung und Intervallfasten bedeuten eine größere Umstellung in unserem Alltag. Leichter geht es mit diesen Hacks. ➔**

Simone John

## Zehn einfache Hacks, die jeder umsetzen kann

1. Geh raus! Sonnenlicht sorgt für mehr Lernfähigkeit und ein besseres Erinnerungsvermögen (alternativ Vitamin D im Winter).
2. Om! Regelmäßige Meditation lässt den Hippocampus wachsen, der für Lernprozesse im Gehirn zuständig ist.
3. It's coffee time! Koffein Nap: Eine Tasse Kaffee direkt vor dem Povernap bringt einen doppelten Energieschub, da das Koffein erst nach 20 Minuten wirkt.
4. Raus aus den Federn! Beeinflusst durch unsere Hormone, sind wir morgens am leistungsfähigsten.
5. Weg mit der Technik! Die übermäßige Nutzung von sozialen Medien kann zu Depressionen und Angstzuständen führen. Plane bewusst einen Tag Digital Detox ein und genieße die Natur.
6. Spiel mal wieder! Kreative Spiele schaffen neue neuronale Wege und stärken so das analytische Denken.
7. Iss buntes Obst und Gemüse! Je farbenfroher die Auswahl ist, desto mehr Antioxidantien nehmen wir auf, die freie Radikale binden und aus unserem Körper verbannen.
8. Sei ein Kaltduscher! Kälte unterstützt die Fettverbrennung und führt zu besserem Schlaf. Steigere die Dauer langsam, bis du zu den optimalen 30 Sekunden gelangst.
9. Iss weniger Zucker und mehr Fett! Die Gründe findest du links.
10. Steh regelmäßig auf! Spätestens alle 40 Minuten solltest du vom Stuhl oder Sofa aufstehen, ansonsten versteifen Muskeln und der Stoffwechsel verlangsamt sich.



## Zaziki und noch viel mehr

### Griechische Produkte auf Joghurtbasis: Bei APOSTELS kommt der Geschmack von der Qualität

APOSTELS hat eine Mission: Menschen bei einem gemeinsamen, leckeren Essen an einen Tisch zu bringen. Denn zusammen genießen ermöglicht den sozialen Austausch und fördert zugleich eine ausgewogene Ernährung sowie einen bewussten Lebensstil. Dazu setzt das Familienunternehmen auf frische Zutaten und Qualität aus dem eigenen Hause.

Auf unnötige Zutaten, wie den Zusatz von Zucker oder Konservierungsstoffen, wird verzichtet. Eine klare Sache: Denn bei APOSTELS weiß man ganz genau, was in den Produkten steckt.

#### Wie alles begann

Der Gründer von APOSTELS, Apostolos Papapostolou, kam in den 60er-Jahren als Gastarbeiter

von Griechenland nach Hannover, wo er schnell das Potenzial der griechischen Küche in Deutschland entdeckte. 1970 eröffnete er das erste APOSTELS Bistro in der belebten Innenstadt von Hannover. Die Bekanntheit der griechischen Gerichte stieg rasch an und schnell wurde aus dem Bistro ein Restaurant, dem nach einiger Zeit mehr als zehn Restaurants in ganz

Hannover folgten. In den Restaurants stand ganz nach griechischer Gastgeber-Manier der Gast immer im Vordergrund. Damit die Gäste sehen konnten, wie ihre Gerichte zubereitet wurden, führte Apostolos Papapostolou die offene Küche ein – zu diesem Zeitpunkt ein absolutes Novum in Deutschland. Das offenkundige Bekenntnis zu Qualität und Handwerk, die sich sehen lassen können, kam bei den Gästen so gut an, dass es die Firmenphilosophie nachhaltig prägte und bis heute bei allen Unternehmensentscheidungen im Mittelpunkt steht.

#### Vom Liebling der Gäste zum Marktführer

In den Restaurants wurde schnell ein Produkt zum Dauerbrenner: Zaziki. Die Nachfrage war so groß, dass der selbst gemachte Zaziki in den Restaurants abgefüllt wurde und Gäste ihn mit nach Hause nehmen konnten. Das machte auch den Einzelhandel auf das Produkt aufmerksam. Schnell wurden die Restaurantküchen für die steigende Nachfrage zu klein und so wurde 1987 eine Halle angemietet und die Produktion ausgeweitet. Seit 1991 wird fast jede Supermarktkette in Deutschland mit dem Zaziki von APOSTELS beliefert. Infolgedessen wurden Produktionsflächen erweitert und 1992 erfolgte der



Umzug nach Garbsen, wo das Unternehmen seitdem seinen Sitz hat. APOSTELS ist heute der deutschlandweite Marktführer für Zaziki.

#### Geschmack kommt von Qualität

Der gastronomische Hintergrund des Unternehmens prägt die Firmenphilosophie und die unternehmerischen Entscheidungen bis heute. In den Restaurants stand der Gast mit seinen Wünschen immer im Mittelpunkt. War er zufrieden, lief das Geschäft. Die Gastgeber-Erfahrungen brachten zudem die Einsicht, dass guter Geschmack nur über eine hohe Qualität der einzelnen Zutaten erzielt werden kann. Bei APOSTELS

weiß man daher ganz genau, was in den Produkten steckt, denn die wertgebenden Zutaten kommen aus der eigenen Herstellung. Grundlage aller Produkte ist griechischer Naturjoghurt, der bei APOSTELS nach Original-Rezept, das der Gründer aus seiner Heimat mitgebracht hat, hergestellt wird. Dieser Joghurt ist besonders cremig mit einer leicht säuerlichen Note. Der wertvolle Rohstoff für Joghurt, die frische Kuhmilch, stammt von regionalen Milcherzeugern in der Nähe des Standortes Garbsen.

*Der Zaziki, den jeder schon mal gegessen hat.*



### APOSTELS ZAZIKI

Der ZAZIKI von APOSTELS ist deutschlandweit der Klassiker unter den Zazikis und klarer Marktführer. Die Basis ist der eigens hergestellte Naturjoghurt sowie Gurken und Knoblauch, die strengen Qualitätskriterien unterliegen und auf unternehmenseigenen Plantagen in Spanien angebaut werden. Nur eine spezielle Sorte Gurken wird für den APOSTELS ZAZIKI verwendet: Damit der Zaziki nicht verwässert, haben die Gurken ein besonders kleines Kerngehäuse. Die schonende Behandlung des Knoblauchs macht den Zaziki mild und bekömmlich. Hochwertiges, extra natives Olivenöl aus der Mani, einer der besten Olivenöl-Regionen Griechenlands, rundet den Zaziki-Genuss ab.

### Zaziki schmeckt ...

- zu Fleisch
- zu Pell- und Folienkartoffeln
- zu Grill- oder Ofengemüse
- als Dipp mit Gemüsesticks

### Die APOSTELS Produktvielfalt:

- \* Zaziki
- \* jogurti
- \* sour cream
- \* Kartoffel Creme
- \* aioli kein Ei, keine Mayonnaise

### APOSTELS jogurti

Der in Garbsen nach griechischer Tradition hergestellte Naturjoghurt ist die Basis für APOSTELS Produkte. Er ist als jogurti erhältlich. Ein cremiger Joghurt mit 10 % Fett, der mild säuerlich schmeckt und reich an Eiweiß ist. So überzeugen Geschmack und Nährwerte. jogurti enthält 6,5 % Eiweiß sowie probiotische Kulturen. Die vielseitige Anwendung in der Küche kennt keine Grenzen.

### jogurti schmeckt ...

- einfach pur
- mit Honig und Nüssen
- als Dessert mit frischem Obst
- in Salatdressings oder Saucen



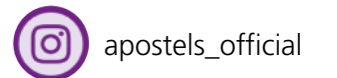
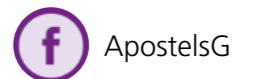
### GRIECHISCHER JOGHURT: EINE KLEINE WARENKUNDE

DAS TYPISCHE MERKMAL griechischen Joghurts ist der relativ hohe Anteil an Fett und Proteinen im Vergleich zu anderen Joghurtsorten. APOSTELS Joghurt enthält zehn Prozent Fett, einen Eiweißgehalt von 6,5 g auf 100 g sowie probiotische Kulturen.

DER UNTERSCHIED zu Naturjoghurt liegt in der Herstellung. Die griechische Version tropft länger ab und benötigt daher eine längere Reifezeit. In dieser Zeit wird mehr Molke abgetrennt, wodurch der Fettgehalt des Joghurts ansteigt. Zudem werden zur Herstellung von griechischem Joghurt mehr Milchsäurebakterien verwendet, was die charakteristische, säuerlichere Note erklärt.

DIE BESONDERHEITEN des deutschen Lebensmittelrechts bedingen, dass Griechischer Joghurt hierzulande nicht als solcher bezeichnet werden darf. Die Verkehrsbezeichnung „Griechischer Joghurt“ ist ein geschützter Begriff und zählt zu den sogenannten „Herkunftsbezeichnungen“. Nur Produkte, die direkt in Griechenland nach einem speziellen Herstellungsverfahren zubereitet werden, dürfen diesen Namen tragen. Ein Joghurt, der nach griechischem Originalrezept in Deutschland hergestellt wird, darf demnach nicht als „griechischer Joghurt“ in Verkehr gebracht werden. Die Verkehrsbezeichnung lautet dann „Joghurt nach griechischer Art“. Der Geschmack und die Konsistenz entsprechen trotzdem dem griechischen Original.

### Hier findest du uns:



## Grillspaß für laue Sommerabende

Die Lieblings-Freizeitbeschäftigung der Deutschen im Sommer? Ganz klar! Grill an und heiße Ware vom Rost servieren. Diese Leckerbissen sind unsere griechisch-vegetarische Alternative zu Bratwurst & Co.: Gemüsespieße aus sonnengereifen Kirschtomaten und mit Zucchinistreifen umwickelten Halloumi-Päckchen, natürlich mit einer großen Portion Zaziki serviert. Da kommt Urlaubs-Stimmung auf!

**Unser Grill-Tipp:** Weicht man die Holzspieße vor dem Gebrauch kurz in Wasser ein, verbrennen sie nicht so leicht und das Grillgut lässt sich einfacher vom Spieß lösen.

### Vegetarischer Grillspieß mit Zaziki

#### Zutaten für 2 Personen

1 Packung Halloumi-Käse | 1 mittelgroße Zucchini | ca. 250 g Kirschtomaten | 50 g Kräuterbutter | 1 Knoblauchzehe | Salz und Pfeffer zum würzen | große Holzspieße (nach Bedarf) | 1 Packung APOSTELS Zaziki

#### Zubereitung

Den Halloumi in Würfel schneiden, die in etwa der Größe der Kirschtomaten entsprechen. Die Zucchini in ganz dünne Streifen schneiden, dafür am besten einen Sparschäler benutzen.

Die Zucchinistreifen um den Halloumi wickeln und abwechselnd mit den Tomaten auf einen Holzspieß spießen.

Kurz vor dem Grillen die Knoblauchzehe pressen, mit der Kräuterbutter bei geringer Hitze in der Mikrowelle oder einem kleinen Topf schmelzen lassen. Dabei soll der Knoblauch nicht bräunen. Die Spieße mit der Knoblauch-Kräuter-Butter bestreichen und leicht salzen und pfeffern.

Anschließend ca. 2-3 Minuten von jeder Seite grillen.  
Mit APOSTELS Zaziki servieren.

#### Zubereitungszeit

20 Minuten

Da kommt Urlaubsstimmung auf!





# Zusatzstoffe in Lebensmitteln

## Die unendliche Debatte voller berechtigter und unberechtigter Bedenken – Der Versuch einer Einordnung

Die Diskussion um Zusatzstoffe in unseren Lebensmitteln lässt sich getrost als leicht entzündbarer Dauerbrenner bezeichnen. Kaum wirft eine neue wissenschaftliche Studie Bedenken bei einem Stoff auf, schon ist die nächste Grundsatzdiskussion darüber entflammt, was diese „chemischen“ Substanzen eigentlich generell in unseren Lebensmitteln verloren haben. Laien werden in diesen Debatten meist schnell abgehängt: Die Stoffbezeichnungen an sich klingen schon wie ein Chemie-Baukasten. Hinzu kommen sperrige Rechtssätze, die mehr zur allgemeinen Verwirrung beitragen, als Licht ins Dunkel bringen. Die Quintessenz liegt nahe und ist nur allzu verständlich: Wenn man etwas nicht versteht, lehnt man es besser ab. Dann ist man auf der sicheren Seite. Das ist der Grund, warum Zusatzstoffe bzw. E-Nummern hierzulande einen eher schlechten Ruf genießen. Aber ist das berechtigt? Gibt es Grund zur Sorge, der Verzehr von Zusatzstoffen könnte uns schaden? Oder sind Bedenken unangebracht?

**Was sind Zusatzstoffe und warum werden sie eingesetzt?** Lebensmittelzusatzstoffe sind Stoffe, die in der Regel weder selbst als Lebensmittel verzehrt noch als typische Lebensmittelzutat verwendet werden. Sie werden einem Lebensmittel absichtlich zugesetzt. Substanzen, die unabsichtlich hineinkommen, zum Beispiel durch Umwelteinflüsse, zählen also nicht zu dieser Stoffgruppe. Zusatzstoffe werden eingesetzt, um in Lebensmitteln bestimmte technologische Wirkungen zu erzielen. Das kann eine Verbesserung der Backfähigkeit sein, eine Nährwertoptimierung, ein Verbessern von Aroma, Farbe oder Konsistenz, oder aber eine längere Haltbarkeit des Lebensmittels.

**Was qualifiziert einen Stoff zum Zusatzstoff und wer bestimmt das?** Prinzipiell gilt für Lebensmittelzusatzstoffe das sogenannte Verbotssprinzip: Ihr Einsatz ist demnach grundsätzlich verboten. Sie dürfen nur dann eingesetzt

werden, wenn sie durch eine rechtliche Verordnung ausdrücklich zugelassen wurden. So bestimmt der Gesetzgeber, welche Stoffe unter welchen Bedingungen für welche Lebensmittel als Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen sind. Folgende Bedingungen kommen dabei zum Schutz des Verbrauchers zum Tragen:

- Zusatzstoffe müssen gesundheitlich unbedenklich sein.
- Zusatzstoffe müssen technologisch notwendig sein. Es wird überprüft, ob der Zusatzstoff wirklich die einzige Möglichkeit ist, das technologische Ziel zu erreichen oder ob es nicht auch wirtschaftlich vertretbar wäre, auf andere Rohstoffe, Zutaten, Herstellungsverfahren oder bereits zugelassene Zusatzstoffe zurückzugreifen.
- Zusatzstoffe dürfen den Verbraucher nicht täuschen. Das bedeutet, dass durch den Einsatz von Zusatzstoffen mangelhafte Qualität(en) der Rohstoffe nicht vertuscht werden dürfen.

Das Recht der Lebensmittelzusatzstoffe ist gesamteuropäisch organisiert. Die Regelungen zur Zulassung, Nicht-Zulassung beziehungsweise zum Entzug der Zulassung von Zusatzstoffen gelten für die gesamte Europäische Union und werden unmittelbar für alle Mitgliedsstaaten wirksam.

**Wer bestimmt, in welchen Mengen Zusatzstoffe eingesetzt werden dürfen?** Folgende internationale Expertengremien entscheiden über die Unbedenklichkeit von Zusatzstoffen:

- das gemeinsame Expertenkomitee für Lebensmittelzusatzstoffe der Weltgesundheitsorganisation WHO und der Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen FAO Joint Expert Committee on Food Additives (JECFA)
- die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit European Food Safety Authority (EFSA)

Bevor ein Zusatzstoff zugelassen wird, erfolgt eine EU-weit gültige Prüfung durch die EFSA. Die Wissenschaftler prüfen, welches die sichere tägliche Aufnahmemenge eines potenziellen Zusatzstoffes ist. Der sogenannte ADI-Wert (acceptable daily intake = akzeptable tägliche Dosis) legt die sichere Tagesdosis fest, die auch bei lebenslanger Aufnahme keine Gesundheitsbeeinträchtigungen verursacht. Dieser Wert berücksichtigt auch die Tatsache, dass bestimmte Menschen besonders geschützt werden müssen, zum Beispiel Kranke, ältere Menschen, Schwangere und Kinder.

In bestimmten Fällen wird keine numerische Höchstmenge für Lebensmittelzusatzstoffe festgelegt. Zusatzstoffe werden dann nach dem Quantum-satis-Prinzip verwendet. Das bedeutet, dass ein Zusatzstoff einem Lebensmittel „so viel wie nötig und so wenig wie möglich“ zugefügt werden darf, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen.



### Warum die E-Nummern?

Jeder Lebensmittelzusatzstoff, der für die Verwendung in der EU zugelassen wird, erhält eine eigene E-Nummer. Das „E“ steht dabei für Europa bzw. für essbar (edible). Die E-Nummer weist einen Stoff unabhängig von den jeweiligen Landessprachen eindeutig aus und bestätigt gleichzeitig, dass alle Voraussetzungen für eine Zulassung erfüllt sind.

### Machen Zusatzstoffe krank?

Immer wieder werden Lebensmittelzusatzstoffe mit der Entstehung von Krankheiten in Verbindung gebracht. Neue Forschungsergebnisse und Praxiserfahrungen liefern auch immer wieder berechtigten Anlass zu neuerlichen Prüfungen. Viele Thesen konnten inzwischen wissenschaftlich widerlegt werden, andere bedürfen einer weiterführenden Überprüfung. Daher testen und kontrollieren die Behörden regelmäßig nicht nur neue, sondern auch bereits zugelassene Lebensmittelzusatzstoffe.

Christina Krumpoch





## Einfach bewusster ernähren

### Nutri-Score – das Kennzeichnungssystem für verarbeitete Lebensmittel

Der Nutri-Score ist ein wissenschaftlich fundiertes und von der Industrie unabhängiges Kennzeichnungssystem, das sich auf der Vorderseite von Lebensmittelverpackungen befindet. Es ist leicht verständlich und hilft, die Nährwertqualität eines Produktes auf einen Blick zu erkennen, indem es verarbeitete Lebensmittel in Kategorien von A (grün) bis E (rot) einstuft. Der Nutri-Score wurde auf Initiative der

Regierung in Frankreich bereits 2017 auf freiwilliger Basis eingeführt. Mehr als 75 Lebensmittelhersteller und große Handelsketten kennzeichnen ihre Produkte mittlerweile mit dem Nutri-Score. In Deutschland gibt es ebenfalls eine breite Zustimmung für das wissenschaftlich basierte Kennzeichnungssystem, sowohl von Verbraucherverbänden, als auch von Ernährungswissenschaftlern.

Seit 2019 ist der Nutri-Score auch hierzulande zu finden, z. B. auf Produkten von Danone, Alpro, bofrost, Iglo oder Nestle. Die neue Europäische Bürgerinitiative „Pro Nutri-Score“ fordert sogar die verpflichtende Einführung des Nutri-Score-Modells. Und auch viele Unternehmen schließen sich zusammen und führen nicht nur den Nutri-Score ein, sondern klären auch über die Vorteile auf.

## Die Vorteile des Nutri-Score auf einen Blick



### Unabhängig

Der Nutri-Score wurde von zwei unabhängigen Wissenschaftlern (Prof. Hercberg, Prof. Rayner) auf der Grundlage des sogenannten Rayner-Scores entwickelt und ist derzeit die Lebensmittelkennzeichnung mit der umfangreichsten wissenschaftlichen Grundlage.



### Vergleichbar

Der Nutri-Score wird auf Basis der Nährwertangaben pro 100 Gramm berechnet. So werden verarbeitete Lebensmittel innerhalb einer Kategorie, wie Joghurt, Tiefkühlpizzen & Co. vergleichbar. Aber auch bei verschiedenen Kategorien lassen sich nährwertqualitativ Rückschlüsse ziehen, was die bessere Wahl ist.



### Einfach

Der Nutri-Score ist leicht verständlich: Die Farben zeigen dir auf einen Blick die Nährwertqualität eines Lebensmittels auf der Vorderseite der Verpackung an. Das hilft, Lebensmittel auszuwählen, die zur eigenen Ernährung passen.



### Erfolgreich

Der Nutri-Score ist eine einfache Entscheidungshilfe und hat das Potential, Entscheidungen im Supermarkt in Richtung besserer Ernährungsqualität zu verlagern. Verschiedene Studien aus der ganzen Welt zeigen, dass der Nutri-Score nachweislich dabei hilft, gesündere Produkte auszuwählen.



Einfach bewusster ernähren

**Berechnung:  
Günstig vs. ungünstig**

Die Berechnung des Nutri-Scores erfolgt auf 100-Gramm-Basis. Denn nur so sind Produkte direkt miteinander vergleichbar.

Zur Berechnung werden die wünschenswerten und die weniger wünschenswerten Nährwertelemente eines Produkts ermittelt und miteinander verrechnet.

Weniger erwünscht sind Energie, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz. Für jedes dieser Kriterien gibt es Punkte von 0 bis 10. Je größer die Mengen der einzelnen Inhaltsstoffe sind, desto mehr Punkte gibt es.

Das bedeutet: Je höher die Punktzahl, desto schlechter (unge-sünder bzw. ernährungsphysiolo-gisch ungünstiger) ist das Lebens-mittel. Bis zu 40 Punkte sind möglich.

Erwünscht sind Eiweiß, Ballast-stoffe, Obst, Gemüse und Nüsse. Für diese „guten“ Inhaltsstoffe bekommt das Lebensmittel 0 bis 5 Punkte, die von den zuvor berech-neten ungünstigen Punkten abge-zogen werden.

Die Gesamtpunktzahl liegt zwischen -15 und +40. Diese wird dem entsprechenden Nutri-Score zuge-ordnet (siehe Beispielrechnung in der Tabelle rechts).

| Beispielrechnung Fruchtyoghurt   |         |        |
|--|---------|--------|
| 1. Punkte für Nährwertelemente ermitteln   |         |        |
| Weniger erwünschte Nährwerte   |         | Punkte |
| Energie  | 88 kcal | 1      |
| Gesamtzucker   | 11,2    | 2      |
| Gesättigte Fettsäuren  | 1,9     | 1      |
| Natrium  | 14 mg   | 0      |
| Zwischensumme  |         | 4      |
| Erwünschte Nährwerte   |         | Punkte |
| Eiweiß   | 3,8 g   | 2      |
| Ballaststoffe  | 0 g     | 0      |
| Obst, Gemüse   | 9 %     | 0      |
| Zwischensumme  |         | 2      |
| 2. Punkte für Nährwertelemente ermitteln   |         |        |
| Summe Punkte weniger erwünschter Nährwerte   |         | 4      |
| Summe Punkte erwünschter Nährwerte   |         | -2     |
| Gesamtpunktzahl  |         | 2      |
| 3. Gesamtpunkte dem Nutri-Score zuordnen   |         |        |
| Für die Gesamtpunktzahl ergibt sich ein Wert von 2 und damit Nutri-Score <b>B</b> für einen beispielhaften Fruchtyoghurt Erdbeere. |         |        |

**Was der Nutri-Score nicht kann**

Der Nutri-Score trifft keine Aussage über die Qualität eines Lebensmittels. Denn im Zusammen-hang mit Lebensmitteln gibt es eine Vielzahl relevanter Kriterien, die es zu beachten gilt, wie das Tierwohl oder auch die Herkunft einzelner Zutaten. Ein Label allein kann alle diese Punkte nicht

vollumfänglich abdecken. Daher fokussiert sich der Nutri-Score auf das wichtige Kriterium der Nährwertqualität.

Der Nutri-Score bewertet verarbeitete Lebensmittel in dem Zustand, wie sie verkauft werden. Ob zu Hause noch etwas hinzu-gefügt wird, wie beispielsweise Fett



bei Pommes oder Wasser bei einer Gemüsebrühe, wird nicht berück-sichtigt. So bekommen Lebens-mittel gegebenenfalls eine bessere oder schlechtere Bewertung.

Der Nutri-Score entscheidet nicht darüber, ob man sich ausge-wogen ernährt. Die Nährwertkenn-zeichnung betrifft nur verarbeitete Lebensmittel. Selbst wenn du nur Lebensmittel mit einer Kenn-zeichnung von A kaufen würdest, wäre deine Ernährung nicht ausge-wogen. Obst, Gemüse und


andere nicht verpackte Lebens-mittel sowie gesunde Fette und Öle gehören unbedingt zu einer ausge-wogenen Ernährung dazu.


**Nutri-Score auf einen Blick**

www.bewussterernaehren.de: Auf dieser Plattform sind alle Informa-tionen zum Nutri-Score zu finden. Ein kurzer Film erklärt, wie die Nähr-wertkennzeichnung funktioniert und wie sie helfen kann, beim Einkaufen gesündere Entschei-dungen zu treffen. Zusammenge-stellt werden die Informationen von

führenden Unternehmen der Lebensmittelindustrie, die sich für die Plattform als Partner zusam-mengefunden haben: Alpro, Danone, Iglo, bofrost und Nestlé.

**Hier findest du uns:**

 bewussterernaehren.de

 bewusster\_ernaehren



# Zukunftskompetenz Kreativität

## Ideen sind kein Zufall, oder?

Für unsere Arbeit in der Kommunikation benötigen wir stetig neue Ideen. Die richtige Idee zur richtigen Zeit spielt für den Erfolg von Projekten eine große Rolle. Ein gewisses Maß an Kreativität ist hierfür Voraussetzung. Aber was bedeutet Kreativität überhaupt? Und was steckt hinter einer Idee? Definitionen von einer Idee gibt es viele; simpel formuliert ist eine Idee ein Gedanke, eine Vorstellung oder ein Einfall. Etwas philosophischer ausgedrückt versteht man darunter einen Begriff von etwas auf einer hohen Stufe der Abstraktion. Eine Idee stellt einen gedanklichen Entwurf für eine Lösung dar, der meist mit dem Plan für die Umsetzung einhergeht.

### So entstehen Ideen

Egal, ob wir angestrengt grübeln oder gerade entspannt spazieren gehen, in den Arealen unseres Gehirns werden pausenlos Milliarden von elektrischen Impulsen erzeugt. Diese werden durch unsere Sinneswahrnehmungen und Erinnerungen beeinflusst und innerhalb von Millisekunden analysiert und durch Erfahrungen im Langzeitge-



dächtnis sowie im limbischen System emotional bewertet. Leider bleiben viele dieser Prozesse im Unbewussten verborgen, teilweise kratzen sie nur als Intuition oder Bauchgefühl an der Oberfläche. Landen sie hingegen im Bewusstsein, können Ideen entstehen und sprachlich formuliert werden.

Zur Entstehung kreativer Einfälle bedienen wir uns also unbewusst bisherigen Wissens und Erfahrungen sowie Sinneswahrnehmungen und unserer emotionalen Bewertung. Eine entscheidende Voraussetzung für das Entwickeln innovativer Ideen gibt es allerdings noch: die Begeisterung. Fehlt diese, können keine Geistesblitze im Gehirn entstehen.

### Zukunftsressource Kreativität

Kreativität wird als die Schlüsselressource der Zukunft gehandelt, denn sie ist die Fähigkeit, etwas Neues beziehungsweise Nützliches zu erschaffen. Beeinflusst wird Kreativität durch Wissen und Können, intrinsische Motivation, Persönlichkeit und Umgebung. Menschen, die Berufe im kreativen Umfeld ausüben, fällt es leichter, mentale Barrieren zu überwinden und dadurch ungewöhnliche Ideen zu kreieren. Bei Kreativität geht es um Asymmetrien in den Gedankengängen und um unerwartete Wendungen.

Die gute Nachricht: Kreativität ist lernbar. Es gibt allerdings Faktoren, die kreative Ideen positiv beziehungsweise negativ beeinflussen.

### In der Ruhe liegt die Idee

Häufig bekommen wir die besten Ideen, wenn wir aufhören, über eine Lösung oder das Problem nachzudenken. Das hat einen neuro-wissenschaftlichen Grund: In Denksituationen ist unser Kontrollzentrum so stark aktiviert, dass neue Kombinationen nicht zugelassen werden. Es wirkt also hemmend. Demnach ist Ruhe, also eine Zeitspanne, in der das Kontrollzentrum nicht auf Hochtouren arbeitet, für neue Einfälle nötig. Im (Arbeits-) Alltag wären Ideen auf Knopfdruck hingegen optimaler. Gibt es Maßnahmen, wie unsere Ideenfindung gezielt gesteuert werden kann?

### Tools für Kreativität

Um Kreativität und Ideenfindung zu forcieren, kann bestimmtes Handwerkzeug genutzt werden. Da es den einen, wahren Weg zur Ideenfindung nicht gibt, ist die Bandbreite entsprechender Tools sehr groß. Zunächst gilt es, sich zu entscheiden, soll Kreativität in der Gruppe oder als Individuum ausgeübt werden?

Eine Möglichkeit zur gezielten Forcierung von Kreativität ist das 6-3-5 Brainwriting. Hierfür werden sechs Teilnehmer benötigt, jeder davon erhält ein Arbeitsblatt,

| Do's  | Dont's   |
|---|--|
| Manchen hilft mehr die Unterhaltung mit anderen Leuten zur Reflektion – es gilt, eigene Bedürfnisse zu beachten!  | Denken Sie nicht an einen rosa Elefanten! Was passiert? ;) Das Gehirn kennt keine Verbote, die Gedanken müssen frei ziehen können. |
| Augen offen halten! Bewusstes Beobachten der analogen Umwelt verschafft neue Eindrücke.   | Gegen den eigenen Biorhythmus arbeiten: Jeder hat Tageszeiten, an denen das eigene Gehirn besser oder schlechter funktioniert.     |
| Kreativität durch Kreativität: Hobbys wie Fotografie, Malen, Basteln/ Werken helfen dabei, auch im Beruf kreativ sein zu können.                                | Kein Stress – unter Zeitdruck kreativ sein funktioniert selten.  |
| Andere Länder, andere Sitten, andere Ideen? Reisen inspiriert durch neue Sprachen und Kulturen.   | Voller Bauch studiert nicht gern: Direkt nach dem Essen geht meistens gar nichts.  |
| Manchmal kommt man von einem Thema zum nächsten, durch Querdenken/-lesen ergeben sich oft neue Dinge – dafür muss man offen sein.                               | Verbissenheit ist der Ideenkiller! Ehrgeiz kann bei der Ideenfindung hilfreich sein; Verbissenheit bewirkt das Gegenteil.          |
| Es ist alles eine Frage der (Kreativ-) Technik: Collagen basteln, Brainstormings, Mindmaps und Ähnliches.   | Selbsterfüllende Prophezeiung: Wer davon ausgeht, es kommt keine Idee, dem wird auch keine Idee kommen.                            |
| Inspirationen sammeln: Ob Gegenstände, Fotos, Ausschnitte in einer Box oder einem Buch sammeln, beim Durchstöbern ergibt sich der ein oder andere Geistesblitz. | Abwertung Ideen anderer: Grundsätzlich gilt, bei der Suche nach einer neuen Idee gibt es nichts Falsches!                          |
| Konkurrenzbeobachtung: Wie machen es andere? Daraus ergeben sich neue Impulse für eigene Ideen.   |  |
| All by myself: Den Tag bei einem Spaziergang an der frischen Luft reflektieren, da kann in Ruhe nachgedacht werden und so kommt es zu Ideen.                    |  |
| Durchstöbern von Pinterest und Instagram.   |  |

bestehend aus sechs Zeilen zu je drei Spalten. Eine weitere Person ist der Moderator, der den Vorgang zeitlich überwacht.

Im ersten Schritt verfasst nun jeder Teilnehmer drei Ideen, welche er in die erste Reihe einträgt. Nach einer von dem Moderator festgelegten Zeit wird das Arbeitsblatt an den nächsten weitergegeben und es gilt, die Ideen des Vorgängers in der nächsten Zeile zu ergänzen oder weiterzuentwickeln.

Das wiederholt sich, bis das Arbeitsblatt ausgefüllt ist.

➤ **Vorteil:** Innerhalb kürzester Zeit ergeben sich aus 6 Teilnehmern, mal 3 Ideen, mal 6 Reihen 108 Ideen.

➤ **Nachteil:** Das Tool schützt nicht zwingend vor Stress und Druck, den beiden Kreativitäts-Killern!

Kreativitätstools für den Einzelnen basieren im Allgemeinen darauf, das Gehirn zu entlasten und ihm neue Impulse zu geben. Einige Klassiker befinden sich schon unter den kommunikation.pur- Do's wie Collagen, Ideenboxen und Sammelbücher – jeweils voll mit verschiedensten Inspirationen. Beim Ansehen dieser Kollektionen wird das Gehirn mit spannenden und schönen Eindrücken „gefüttert“,

entspannt dabei und erhält neue Anregungen.

#### Weitere Beispiele sind:

➤ **Mandalas ausmalen:** einfach, entspannend und erstaunlich effektiv.

➤ **Checklisten:** Ein konkretes Beispiel dafür ist die Osborne-Liste, die in sieben Fragestellungen unterteilt ist. Ausgegangen wird von einer bestehenden Sache und durch die Beantwortung strategischer Fragen ergibt sich eine neue Idee. Up-Cycling für Fortgeschrittene.

➤ **Walt Disneys Stühle:** Benötigt werden dafür drei reale Stühle, die

in einem Raum verteilt werden. Auf einem sitzt der „Realist“, auf einem der „Träumer“ und auf dem dritten der „Kritiker“. An jedem Stuhl werden bestimmte Erinnerungen möglichst intensiv durchlebt, dabei sind alle Stühle gleichberechtigt. Das schafft verschiedene Ansätze, wodurch Impulse und Ideen entstehen können.

#### Unser Fazit

Keine Panik; Kreativität ist lernbar und wer mit Begeisterung an neue Herausforderungen herangeht, wird gemeinsam im Team oder auch ohne Druck allein die passenden Ideen zur erfolgreichen Umsetzung des Projekts finden.



## IM INTERVIEW: Petra Sammer – Ideen sind ihr Ding

Petra Sammer war 25 Jahre einer der führenden Köpfe bei der internationalen PR-Agentur Ketchum, wo sie in München die Karriereleiter von der Beraterin bis zum Global Partner weltweit hinaufgeklettert ist und als Chief Creative Director das Feld der Kreativität und des modernen Geschichtenerzählens besetzt hat.

Heute ist sie selbstständig mit ihrer Agentur pssst... (www.petrasammer.com) im Bereich Storytelling und kreative Kommunikation tätig. Ideen sind ihr Ding; sie berät Unternehmen sowie Agenturen auf der Suche nach frischen Ideen und guten Storys.

**Als Chief Creative Director einer der führenden PR-Netzwerke hast du das Thema Kreativität strategisch vorangetrieben.**

### Welche Eigenschaften und Fähigkeiten waren notwendig, um die Position auszufüllen?

Eigentlich wollte ich nie Kommunikationsberaterin werden. Ich hatte ursprünglich Filmphilologie studiert und meine Eltern waren darüber nur mäßig erfreut, denn Filmphilologen machen keine Filme, sie interpretieren sie.

Ich wollte also Filmkritikerin werden. Wie man sich vorstellen kann, waren die Jobaussichten damals wie heute relativ gering und so war es zunächst eine Verlegenheit und Zufall, dass ich in einer PR-Agentur anfang, ohne wirklich zu wissen, was PR ist. Nun, vor 25 Jahren wusste kaum einer, was Public Relations ist. Die Agentur, bei der ich anfang, war auf Food-PR spezialisiert und hatte einst die Kiwi in Deutschland eingeführt.

Dank dieser internationalen Arbeit wurde Ketchum, ein weltweit agierendes PR-Netzwerk, auf diese kleine Münchner Agentur aufmerksam und kaufte sich ein. Eine der ersten amerikanischen Kollegen, die ich als junge PR-Beraterin kennenlernte, war Judith Rich. Sie war eine Pionierin, denn sie war nicht nur eine der ersten Kreativdirektoren einer PR-Agentur, sie war auch noch eine der ersten weiblichen Kreativdirektorinnen weltweit. Die Denkweise, Haltung und Arbeitsweise dieser Frau begeisterten mich von Anfang an. Bis heute ist diese Frau mein Vorbild. Sie hatte die Energie, den Optimismus und die Intelligenz, Teams und Kunden jederzeit zu inspirieren und zu motivieren. Sie war in der Lage, Ideen für die schwierigsten Themen aus Teams herauszuholen. Sie leitete Brainstormings mit einem Esprit, der alle Teilnehmer begeisterte und stimulierte. Und genau das ist der Job eines Kreativdirektors: Zu motivieren, zu stimulieren und zu helfen, neue Ideen zu finden und diese in die Welt zu tragen.

### Gibt es einen Unterschied zwischen Ideenfindung und Kreativität?

Beide Begriffe werden häufig synonym verwendet. Doch sie

betonen unterschiedliche Aspekte. Das Wort „Ideenfindung“ beschreibt eher den Prozess, den Weg und die Systematik, die hinter einer Idee steht. Und das ist entscheidend. Viele stellen sich die Suche nach Ideen chaotisch, unkoordiniert und spontan vor. Und ja, man kann mal mit ein paar Schachteln Pizza, vielen Post-it-Zetteln und einer durchwachten Nacht auf irgendwas Neues kommen. Doch es gibt effizientere und systematischere Wege, um auf neue Ideen zu kommen. Eine Vielzahl an Kreativitätstechniken, und damit ist weit mehr als das gute alte Brainstorming gemeint, helfen, schnell und effektiv, Neues zu entdecken und zu finden.

Der Begriff „Kreativität“ dagegen referiert auf eine Haltung. Dahinter stehen die Frage nach der Triebkraft und das Wesen des Kreativen. Schon in der Antike wurde dem Kreativen etwas „Göttliches“ nachgesagt. Und bis zur modernen Klassik verstand man Kreative als auserwählte Talente, die wie Goethe oder Schiller als Ausnahmereisner verehrt wurden. Heute haben wir einen viel pragmatischeren Begriff des Kreativen. Und gerade in PR und Marketing haben alle Teammitglieder die Pflicht, sich am Kreativprozess zu beteiligen. Dabei gehen moderne Agenturen

von der Haltung aus, dass jeder Mensch kreativ ist und, dass die Aufgabe der Ideenfindung nicht einem Einzelnen, einem Kreativchef, vorbehalten ist.

### **Kann man Kreativität und Ideenfindung erlernen?**

Es gibt einige Wesenszüge und Persönlichkeitsmerkmale, die zeichnen kreative Menschen besonders aus. Diese kann man vielleicht nicht „erlernen“, aber wenn man sich derer bewusst ist, dann kann man sich darin verbessern. Drei Aspekte möchte ich hier nennen und daran können Sie schon prüfen, wie kreativ Sie sind: 1. Kreative sind neugierig. Sie sind offen für alles Neue, hinterfragen Altbewährtes und halten immer die Augen und Ohren offen für neue Impulse. Meiner Meinung nach entstehen Ideen nicht auf einem weißen Blatt Papier. Nur wenige sind imstande, aus nichts etwas zu schaffen. Je neugieriger wir sind, je mehr wir wissen und kennen, umso mehr können wir bei der eigenen Ideenfindung aus dem Vollen schöpfen. 2. Kreative kombinieren. Die meisten Ideen der Neuzeit sind keine Originale, sondern Kombinationen. Es sind Remixes und Mashups. Kreative – ganz besonders in der PR und im Marketing – haben die Fähigkeit,

bestehende Ideen miteinander zu verbinden und dadurch etwas Neues zu schaffen. 3. Kreative sind ausdauernd. Eine verrückte Idee zu haben, ist einfach. Sie aber zum Leben zu erwecken, an allen Bedenkenträgern vorbei zu tragen und tatsächlich zu realisieren, das ist etwas ganz anderes. Erfolgreiche Kreative sind keine Träumer oder Phantasten. Sie sind in der Lage, eine Idee der Realität anzupassen, Kompromisse einzugehen und doch die Kernidee zu verteidigen. Dieser Prozess ist langwierig und kräfte-raubend. Daher sind herausragend Kreative zähe und ausdauernde Verhandler und Macher.

### **Wie kann man herausfinden, ob man kreativ ist oder nicht?**

Der britische Comedian John Cleese, Mitbegründer der Comedytruppe „Monty Python“, bringt dies wunderbar auf den Punkt: „Creativity is not a talent. It's a way of operating.“ Und ich stimme ihm da voll zu. Kreativität ist eine angeborene Fähigkeit. Und wenn Mutter Natur oder die Gene der Eltern wenig Ideation reingekippt haben, dann hat man eben Pech gehabt. Nein. Es ist eine Art zu arbeiten. Das hat viel damit zu tun, wie man an eine Aufgabe herangeht, mit welcher Haltung. Studien zeigen zum Beispiel, dass Optimisten



wesentlich erfolgreicher bei der Ideenfindung sind als Pessimisten. Und dies hat viel auch damit zu tun, wie systematisch man vorgeht. Jeder Mensch hat zwei oder drei Kreativitätstechniken parat, um auf Ideen zu kommen. Den meisten ist jedoch nicht bewusst, dass sie auf bestimmte Techniken zurückgreifen und vielleicht haben sie sich auch auf ineffiziente Methoden eingeschworen, ohne es zu wissen. Wer sich bewusst mit Kreativprozessen auseinandersetzt und seine Lieblingsmethoden gefunden hat, der wird auch kreativer – oder besser gesagt, effizienter und erfolgreicher bei der Suche nach etwas Neuem.

### **Wo kommen die Ideen her? Was ist eine Idee? Wie entsteht sie?**

Über diese Frage wurden schon ganze Bücher geschrieben. Aber hier soll eine kurze Antwort genügen: Gute Ideen kommen von guten Ideen. Wer sich informiert

hält, die Augen und Ohren offen hält und sich immer wieder gute Kommunikationsideen ansieht, sich inspirieren lässt von der Arbeit anderer, analysiert, warum gute Ideen funktionieren und vor allem wie sie funktionieren, der hat bereits die wichtigste Hausaufgabe für die eigene Ideenfindung gemacht. Kirby Ferguson zeigt in seinem Video-Essay „Everything is a Remix“ ([www.youtube.com/watch?v=nJPERZDfyWc](http://www.youtube.com/watch?v=nJPERZDfyWc)) eindringlich, dass jeder Künstler und jeder Kreative auf den Schultern eines anderen steht. Und ganz genau so sollten wir auch in der Kommunikationsarbeit agieren. Herausragende Kampagnen der Vergangenheit sind uns ein Vorbild. Dabei geht es nicht darum, alte Ideen zu klauen. Oder doch? Austin Kleon hat ein wunderbares Buch geschrieben mit dem Namen „Steal like an Artist“. Dabei zeigt er den Unterschied zwischen dem „unverschämten und platten Kopieren“ der Arbeit anderer und dem „respektvollen Zitieren und Weiterentwickeln“ erfolgreicher Konzepte.

### **Wie viel Kreativität braucht eine erfolgreiche Kommunikation?**

IBM befragte 2010 über 1.500 CEOs mit der Frage: „Was hält Sie nachts wach?“ Ein Großteil der Vorstände und Geschäftsführer

antwortete, dass sie besorgt seien über die Komplexität der Welt und, dass es ihnen immer schwerer fallen würde, den Überblick zu bewahren. Auf die Frage, was sie als Lösung sähen und was die wichtigste Leadership-Skill der Zukunft sei, sagten die meisten: Kreativität. Die Fähigkeit, unkonventionell und neu zu denken. Heute, fast zehn Jahre nach dieser Umfrage, ist die Welt noch komplizierter geworden und händeringend suchen Unternehmen und Marken nach neuen Wegen, um Kunden und Meinungsbildner zu erreichen. Hinzu kommt eine schier unübersichtliche und fragmentierte Medienlandschaft mit Rezipienten und Zielgruppen, die immer schwieriger zu erreichen sind. Braucht diese Welt neue Ideen? Was für eine Frage: selbstverständlich! Als Kommunikatoren müssen wir immer wieder neue Wege ausprobieren, mit frischen Botschaften Aufmerksamkeit generieren und auch immer wieder von Neuem überraschen.

### **Ist Kreativität eine wichtige Kompetenz für die Zukunft?**

Es ist DIE wichtigste Kernkompetenz der Zukunft. Und das Beste daran: Sie macht auch noch Spaß.

Sandra Ganzenmüller,  
Simone John





## Wir machen keinen Käse ...

... sondern genauso leckere pflanzliche Alternativen!

Auf Fleisch verzichten? Für viele überhaupt kein Problem. Zahlreiche bekannte und beliebte vegetarische Gerichte bieten genügend Möglichkeiten, sich auch ohne Fleisch genussvoll zu ernähren. Auch in Restaurants ist das kein Problem, die Speisekarte bietet immer etwas passendes. Wenn es allerdings um den Käse geht, hört für die meisten der Spaß auf. Auf Käse verzichten?

Auf keinen Fall! Was soll denn dann noch aufs Brot? Was streut man über die Pasta, womit wird die Pizza, der Auflauf und das Gratin überbacken, womit der Cheeseburger belegt? Fragen, auf die die E.V.A. GmbH seit 2015 köstliche Antworten namens Simply V produziert und an käseverliebte Genießer bringt. Aber ... warum eigentlich?

**Auch Käse kommt von der Kuh**  
Dass eine überwiegend pflanzliche Ernährung sowohl für die Gesundheit vorteilhaft als auch für die Umwelt schonender ist, ist inzwischen unbestritten. Die Diskussionen um den Klimawandel und der Ruf nach mehr Nachhaltigkeit wurden in den letzten Jahren stetig lauter. Viele überdenken ihren Lebensstil, ihr Konsum- und Ernäh-

rungsverhalten und verändern Stück für Stück bisherige Gewohnheiten. Der Fleischverzehr wird reduziert und auch der Konsum anderer tierischer Produkte wird kritisch unter die Lupe genommen. Dabei kommt den meisten zunächst die Milch ins Visier, für die es inzwischen eine Vielzahl an pflanzlichen Drinks als Ersatz gibt. Doch auch Käse wird aus Milch gemacht und ist ein tierisches Lebensmittel. Leckere Alternativen waren hier allerdings lange Mangelware.

### Einfach, weil's schmeckt!

Als ein kleines Team aus erfahrenen Molkereifachleuten im Mai 2015 begann, aus nur wenigen Zutaten Simply V Käse-Alternativen auf pflanzlicher Basis herzustellen, hatten sie vor allem einen Anspruch: Es muss richtig gut schmecken, und zwar mindestens genauso gut, wie das tierische Pendant. Mehrere Monate haben die Experten mit viel Know-how in der traditionellen Käseherstellung getüftelt, bis sie endlich zufrieden waren, und das erste Produkt, der Simply V Streichgenuss, war marktreif. Die neue pflanzliche Alternative zu Frischkäse fand in kurzer Zeit so viel Anklang, dass schnell weitere Innovationen folgten und in der noch jungen Unternehmensgeschichte für zahlreiche Auszeichnungen sorgten.

Inzwischen umfasst das Sortiment von Simply V drei Sorten des Streichgenuss sowie drei Sorten Genießerscheiben, die eine Alternative zu klassischem Scheibenkäse bieten. Auch Burgerscheiben im Cheddar-Style, die perfekt auf Burger-Patties schmelzen, gibt es inzwischen von Simply V. Dazu gesellen sich außerdem noch der Reibegenuss – ideal zum Überbacken – sowie der Pastagenuss – ein Pendant zu Parmesan und

köstlich über Nudeln oder im Risotto. Der neueste Clou von Simply V: Eine einzigartige pflanzliche Alternative zu Quark, der Frischegenuss, der in den zwei Fettstufen „Cremig“ und „Leicht“ erhältlich ist.

Im Interview erzählt Caroline Zimmer, Geschäftsführerin der E.V.A. GmbH, wie es zu dieser Innovation kam, was sie so besonders macht und worauf man sich noch freuen darf (siehe nächste Seite).







**IM INTERVIEW:**  
Caroline Zimmer,  
Geschäftsführerin  
der E.V.A. GmbH

**Liebe Caroline, was war die Motivation, mit dem Simply V Frischegenuss eine pflanzliche Quark-Alternative herzustellen?**

Auch, wenn immer mehr Menschen häufiger zu pflanzlichen Lebensmitteln greifen, möchten sie auf bestimmte lieb gewonnenen Produkte nicht verzichten – es sei denn, man bietet ihnen eine wirklich gut schmeckende Alternative. Quark ist ein solches Produkt. Es gibt kaum jemanden, der keinen Quark isst, in welcher Form auch immer, ob pur, mit Müsli

oder mit Obst. Von Verbrauchern sind wir auch oft gefragt worden, wann es denn endlich eine Quark-Alternative von Simply V gibt. Diesen Wunsch haben wir jetzt erfüllt: Der Simply V Frischegenuss ermöglicht es nun jedem, auf eine rein pflanzliche Alternative zurückzugreifen, die ebenso lecker ist und sich genauso verwenden lässt wie Quark. Besser geht's fast nicht.

**Was macht den Simply V Frischegenuss so einzigartig? Was sind die Produktbenefits?**

Eine ganz neue Technologie und ein ausgeklügeltes Herstellungsverfahren machen den neuen Simply V Frischegenuss so einzigartig. Er hat den typisch frischen Geschmack und die Konsistenz von Quark, ist aber rein pflanzlich. Der Simply V Frischegenuss ist reich an Mandelprotein und damit eine wertvolle, rein pflanzliche Proteinquelle, denn Mandelprotein hat eine hohe Bioverfügbarkeit, kann also gut vom menschlichen Körper aufgenommen werden. Er ist ungesüßt, komplett milchfrei und wird ohne Soja und ohne Palmöl hergestellt. Mit zwei Fettstufen – „Cremig“ (9 % Fett) und „Leicht“ (1,8 % Fett) – ist diese Quark-Alternative geradezu unverzichtbar für eine moderne, genussvolle Ernährung.

**Wem würdest du den Simply V Frischegenuss empfehlen?**

Grundsätzlich ist der Simply V Frischegenuss natürlich gemacht für alle, die immer häufiger rein pflanzlich genießen möchten, ohne dabei auf Genuss zu verzichten – wie alle anderen Simply V-Produkte auch. Mit seinem hohen Proteingehalt ist er zudem auch ein tolles Produkt für Sportler – aber eben nicht nur.

**Was steht in den nächsten Monaten bei Simply V an? Worauf dürfen wir uns freuen?**

Obwohl viele bereits wissen, dass eine pflanzliche Ernährung kein Verzicht ist, sondern eine Bereicherung, sollen das noch viel mehr Menschen erkennen. Deshalb wollen wir ihnen ganz viel Appetit machen. Mit einem Rezeptbuch für den Simply V Frischegenuss zeigen wir z. B. die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten, die unsere Quark-Alternative bietet. Das Rezeptbuch kann ganz unkompliziert von unserer Website heruntergeladen werden. Natürlich arbeiten wir auch an neuen Produkten, die wieder Maßstäbe setzen werden, wie das alle Simply V Produkte bislang getan haben. Lasset euch überraschen.



**Simply V Produkte:**

- \* Streichgenuss Cremig-Mild
- \* Streichgenuss Gartenkräuter
- \* Streichgenuss Bunte Paprika
- \* Genießerscheiben Natur
- \* Genießerscheiben Kräuter
- \* Genießerscheiben Würzig
- \* Burgerscheiben
- \* Reibegenuss
- \* Pastagenuss
- \* Frischegenuss Cremig
- \* Frischegenuss Leicht

**Hier findest du uns:**

-  simplyvgenuss
-  simply-v.de
-  simplyvgenuss
-  simplyvgenuss
-  Simply V

## Dein Sommergenuss: Cremiges Mango-Eis mit der Quark-Alternative von Simply V

Der Simply V Frischegenuss eignet sich für viele Leckereien, besonders gut macht er sich als Eis. So gelingt eine herrlich cremige Sommer-Erfriechung – und das rein pflanzlich!

Einfach Früchte schnippeln, einfrieren (oder gleich gefrorene Früchte kaufen) und zusammen mit dem Frischegenuss und nach Belieben etwas Süße im Mixer pürieren, fertig! Probiert es aus!

Noch mehr tolle Ideen, was man mit dem Frischegenuss alles anstellen kann, findet ihr in unserem kostenlosen Rezeptbuch: [www.simply-v.de/de/simply-v-frischegenuss.html](http://www.simply-v.de/de/simply-v-frischegenuss.html)

### Simply V Frischegenuss-Mango-Eis

#### Zutaten für 2 Personen

150 g Simply V Frischegenuss Leicht  
150 g Mango  
1 TL Agavendicksaft

#### Zubereitung

Am Vortag die Mango schälen, in kleine Würfel schneiden und über Nacht einfrieren.

Am nächsten Tag den Frischegenuss Leicht mit den gefrorenen Mango-Würfeln und dem Agavendicksaft in einen leistungsstarken Mixer geben. Alles sorgfältig durch pürieren, bis eine homogene, glatte Masse entstanden ist.

#### Zubereitungszeit

10 Minuten, plus Einfrieren über Nacht

#### Tipp

Schmeckt auch sehr gut als kalter Shake, dafür mit etwas Mandelmilch verdünnen.

*Frischegenuss pur!*



*Cremig, fruchtig, pflanzlich, lecker!*

# Klimakrise auf dem Teller

## Auswirkungen des Klimawandels auf die Lebensmittelsicherheit

Die Tatsache, dass Teile der Lebensmittelproduktion, insbesondere die Viehzucht, massiven Einfluss auf den Klimawandel nehmen, ist hinlänglich bekannt. Doch welche negativen Auswirkungen wiederum haben die klimatischen Veränderungen auf unsere Lebensmittelsicherheit? Welche Teile der Welt sind von Nahrungsmittelkrisen am meisten betroffen? Und welche heute alltäglichen Lebensmittel sind bald vielleicht nur noch als teure Luxusgüter erhältlich?

### Wetterextreme – die neue Normalität

Das Jahr 2019 war das drittwärmste in Deutschland seit Beginn der Wetteraufzeichnungen und es war ungewöhnlich trocken und sonnig. Die Getreideernte fiel, nach dem Dürresommer von 2018, erneut unterdurchschnittlich aus. Besonders für den Anbau von Raps sowie Obst und Gemüse war es ein schwieriges Jahr. Tierbetriebe stellte vor allem das geringe Grundfutteraufkommen vor massive Probleme. Zunächst noch als große Profiteure des Klimawandels gesehen, müssen deutsche Bauern zunehmend erheb-

liche Ernteauffälle hinnehmen. Trockene Sommer, schwere Stürme, Hitzewellen – diese Wetterextreme werden zukünftig Normalität sein, nicht nur in Deutschland, sondern weltweit.

### Nahrungsmittelunsicherheit – Klimawandel als Konflikttreiber

Die eintretenden Wetterextreme werden für alle Menschen spürbar sein, am deutlichsten unter den Folgen zu leiden haben jedoch die Ärmsten der Welt. Als negativer Hotspot der Klimaveränderungen in Bezug auf Ernteauffälle und Lebensmittelsicherheit gilt Westafrika. Der Temperaturanstieg wird in Subsahara Afrika vermutlich höher ausfallen als im Mittel auf globaler Ebene.

Veränderungen im Klima haben zahlreiche folgenschwere Auswirkungen auf die Landwirtschaft. So trocknen Dürren und steigende Temperaturen Böden aus. Die daraus folgende zunehmende Erosion der Böden, Wüstenbildung und das Schwinden von Wasservorräten machen den Anbau von Nahrungsmitteln so gut wie unmöglich und führen zu Lebens-

mittelknappheit. Zahlreiche Pflanzen können nicht mehr an ihren bisherigen Standorten wachsen und Schädlinge weiten sich auf neue Gebiete aus. Auch bei der Viehzucht werden in Zukunft vor allem die Tierarten eingesetzt werden müssen, die sich besser an die Hitze anpassen können. Veränderungen der Niederschlagsmengen und -muster beeinträchtigen die Produktion von Lebensmitteln massiv. Regnet es beim Regenfeldanbau nur wenige Wochen zu spät oder nicht regelmäßig, sinkt der Ernteertrag erheblich. Ein weiteres Problem stellt der steigende Meeresspiegel dar. Er droht, vielerorts fruchtbare Küstenregionen zu überfluten oder den Boden sowie Süßwasserquellen zu versalzen, sodass sich die Anbauflächen für Lebensmittel deutlich verringern. Zusätzlich zerstören klimabedingte Katastrophen wichtige Infrastrukturen, wie Bewässerungsanlagen, Straßen und Märkte. Lebensmittel können nicht mehr angebaut, transportiert und verkauft werden. Nach der Klimakatastrophe droht daher das nächste Unheil: der Hunger. Denn



Nahrungsmittelknappheit führt zu steigenden Preisen. Lebensmittel müssen von weit her importiert werden, sind daher teuer und können von vielen Menschen nicht bezahlt werden. Missernten erhöhen somit das Konfliktrisiko in Ländern, deren Lebensgrundlage die Landwirtschaft darstellt. Zunehmende Krisen zwingen die einheimische Bevölkerung, ihre Heimat zu verlassen.

### Luxusgut: Kaffee, Fisch und Obst?

Neben Missernten aufgrund von Dürre, versalzten Böden oder schweren Stürmen, beeinflusst auch die Ausbreitung von Krankheiten und Schädlingsbefall die

Lebensmittelsicherheit negativ und kann zukünftig zu höheren Preisen bestimmter Lebensmittel führen. So sorgen steigende Temperaturen, einhergehend mit einer fehlenden nächtlichen Abkühlung, für nachlassende Ernteerträge in kaffeeanbauenden Regionen weltweit. Auch Meeresfrüchte und Speisefische könnten bald zu Luxusgütern werden. Der hohe CO<sub>2</sub>-Gehalt in der Atmosphäre führt zu einer Abnahme des pH-Werts im Meer, was gravierende Folgen für viele Meeresorganismen und marine Ökosysteme hat.

Der globale Temperaturanstieg bewirkt zudem, dass sich unter anderem die Orangenkrankheit „Gelber Drache“ von heißen

Regionen Asiens über die Welt ausbreitet. Ausgelöst durch ein von Insekten übertragenes Bakterium führt sie in den USA zu dramatischen Ernteaufschlägen und verminderter Fruchtqualität. Die Krankheit bedroht neben Orangen weitere Zitruspflanzen wie Zitronen, Limetten und Grapefruits. Auch die aus Asien eingewanderte Kirschesigfliege fühlt sich in den zunehmend warmen Gefilden Europas heimisch und befällt Wein- und Obstanbaugebiete in ganz Europa.

### Schnelles Handeln geboten

Die Klimakrise betrifft potenziell alle Aspekte der Ernährungssicherung, vom Zugang zu Lebensmitteln über die Nahrungsverwertung bis hin zur Preisstabilität. Fakt ist: Die Klimakrise wird zu einem immer drängenderen globalen Problem und ein rasches Handeln ist unabdingbar, denn schon heute bekommen mancherorts Landwirte und Fischer die verheerenden Folgen der klimatischen Veränderungen tagtäglich zu spüren. Eine weitere Zunahme der Erderwärmung hätte für große Teile der Menschheit katastrophale Folgen, unter denen ganze sozio-ökonomische Systeme zusammenbrechen könnten.

Andrea Lintl



## Glutenfrei und lecker

### B:PURE – die glutenfreien Backwaren von BÖCKER

Bei BÖCKER, dem Spezialisten für Sauerteig, dreht sich seit der Unternehmensgründung 1910 alles um das Thema Sauerteig. Das inhabergeführte Familienunternehmen in der vierten Generation fermentiert und versendet weltweit hochwertige Sauerteig-Produkte. Mit heute 180 Mitarbeitern, die in den unterschiedlichen Produktionsstandorten in und um das westfälische Minden beschäftigt sind, ist BÖCKER anerkannter Innovationsführer.

#### Verzicht auf Gluten, nicht auf Geschmack

Mit B:PURE hat BÖCKER klare Ziele gesetzt: leckere und sichere glutenfreie Backwaren für alle herstellen, die auf Gluten verzichten. Dabei sind die Backwaren von B:PURE nicht nur glutenfrei, sondern auch ohne Zusatz von Ei und Soja, laktosefrei und vegan. So können Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten die Produkte bedenkenlos genießen. Die Produkte von B:PURE werden unter

höchsten Sicherheitsanforderungen hergestellt. Um Kontaminationen auszuschließen, werden die glutenfreien Backwaren an einem separaten Standort hergestellt und verpackt. So sorgt BÖCKER für sichere Produkte und beste Qualität, denn ein Verzicht auf Gluten muss kein Verzicht auf Genuss sein.

Alle Produkte von B:PURE werden handwerklich von Bäckern hergestellt und zwar mit Sauerteig, der eine Vielzahl positiver Eigenschaften mit sich bringt: Einer der wichtigsten Aspekte ist die hohe Qualität und die Qualitätssicherung der Brote und Backwaren, die mit BÖCKER Sauerteig hergestellt werden. Das betrifft zum einen Textur, Geschmack und Aroma, aber auch die Haltbarkeit der Produkte für mehr Nachhaltigkeit.

#### Echter, glutenfreier Brotgenuss

Gleich vier glutenfreie Brote umfasst das Sortiment von B:PURE. Das Haferbrot mit glutenfrei zertifiziertem Hafer und wertvollen Cerealien besticht durch eine weiche, saftige Krume und milden Geschmack. Durch die patentierte Rezeptur des Mini Goldleinsamenbrots bietet B:PURE ein vollmundig-saftiges Brot mit hohem Ballaststoffgehalt. Zudem wird das

Brot-Sortiment von B:PURE durch zwei neue Brote in Bioqualität ergänzt. Das Bio Vollwertbrot enthält ausgewählte Bio Ölsaaten sowie glutenfreie Haferflocken. Es ist eine hochwertige Proteinquelle, zuckerarm und überzeugt mit einem hohen Ballaststoffgehalt, wodurch es auf leckere Weise zu einer bewussten Ernährung beiträgt. Das Bio Sauerteigbrot mit Buchweizen ist vollmundig-saftig und hat einen typischen Brotgeschmack. Es überzeugt durch seine Nährwerte mit einem hohen Ballaststoffgehalt und ist zuckerarm.

#### Klein aber fein

Wo es Brot gibt, können auch Brötchen nicht weit sein. Deswegen bietet B:PURE eine Brötchenauswahl, bei der für jeden etwas dabei ist. Innen soft und außen knusprig sind die Kreuzbrötchen, die einen milden Geschmack haben. Die Saatenbrötchen mit gerösteten Kürbis- und Sonnenblumenkernen dienen als Ballaststoffquelle. Besonders beliebt sind auch die Laugenbrötchen. Sie sind kräftig im Geschmack, haben eine weiche Textur und eine für Laugenbäck typisch glänzende Oberfläche. Für den idealen Start in den Tag sind die Frühstücksbrötchen genau richtig: innen saftig-weich und außen knackig.

#### Für mehr Abwechslung

Mit diesen beiden Produkten steht der glutenfreien Grillparty nichts mehr im Weg:

Das Mini Baguette mit extra knuspriger Kruste und die für Baguettes typische unregelmäßige Porung lässt nicht vermuten, dass es sich hierbei um ein glutenfreies Baguette handelt. Vielseitig belegt, als Sandwich, in Scheiben geschnitten, als ideale Beilage zum Grillen, zum Salat oder zur Suppe sollte es in keiner glutenfreien Küche fehlen.

Für den echten Burger-Genuss bietet B:PURE Burger Buns, die mit weicher Krume das Herz aller Liebhaber der amerikanischen Speise höherschlagen lassen. Dazu passen natürlich auch Bagels. Mit glutenfreiem Sauerteig sind sie ein voller Genuss – egal, ob für süßen oder herzhaften Belag.

#### Süßes muss sein

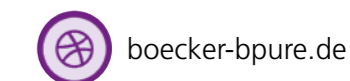
Auch auf süße Gebäcke soll niemand verzichten müssen. So bietet B:PURE glutenfreies Feingebäck zum Kaffee oder zwischendurch in zwei Sorten:

Die Schwarz-weiß Kuchen überzeugen durch feines Aroma mit knusprigen Streuseln. Für alle, die es schokoladiger mögen, gibt es saftige Schoko Kuchen mit einer Note von dunkler Schokolade.

### Bloggen mit B:PURE

Aus fertigen Backwaren etwas Neues erschaffen? Egal ob Backen oder Kochen, in vielen Blog-Kooperationen haben wir gesehen, wie kreativ die glutenfreien Backwaren eingesetzt werden können. Rezeptentwicklung, Blogbeiträge, Sponsored-Post oder Blog-Paraden stehen daher regelmäßig bei uns auf dem Programm. Schreibt uns gerne an: [sierks@kommunikationpur.com](mailto:sierks@kommunikationpur.com).

#### Hier findest du uns:



[boecker-bpure.de](http://boecker-bpure.de)



[bpure.glutenfree](https://www.facebook.com/bpure.glutenfree)



[boecker\\_b.pure](https://www.instagram.com/boecker_b.pure)



[sauerteigspezialist](https://www.pinterest.de/sauerteigspezialist)

## Salat mal anders

Salate sind beliebt, egal ob als Beilage zum Grillen, als Begleiter zum Picknick oder als gesunde Mahlzeit. Das Gute ist, dass Salate wahnsinnig vielfältig sind. Ob klassischer grüner gemischter Salat, aufgepeppt mit Kräutern und Nüssen oder ausgefallen mit Obst und kräftigem Käse. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und Salate können nach dem ganz eignen Geschmack zusammengestellt werden. Voll im Trend sind derzeit Brotsalate in allen Variationen. Am bekanntesten ist der traditionelle Brotsalat aus der Toskana: Panzanella. Eine glutenfreie, fruchtige Variante ist dieser Brotsalat mit Nektarinen und Rucola.

### Fruchtiger Brotsalat mit Rucola

#### Zutaten für 4 Personen

2 glutenfreie B:PURE Bio Sauerteigbrote | 4 EL Olivenöl | 2 Prisen Meersalz | 1 Knoblauchzehe | 2 Lauchzwiebeln | 2 Nektarinen | 1 Zucchini | 1 Bund Rucola | 4 Zweige Basilikum | 100 g Schafskäse | 3 TL weißer Balsamico | 2 TL Agavendicksaft | 2 Prisen Pfeffer

#### Zubereitung

Die Brote in Scheiben schneiden, dann würfeln. Die Hälfte des Olivenöls mit der Hälfte des Meersalzes vermengen und die Brotwürfel hinzugeben. Alles gut durchmischen.

Knoblauch fein hacken und in einer heißen Pfanne kurz anschwitzen. Die Brotwürfel hinzugeben und goldbraun anbraten.

Lauchzwiebeln, Nektarinen, Zucchini und Rucola waschen. Nektarinen entsteinen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und mit Rucola, Nektarinen und Zucchini in einer großen Schüssel vermengen.

Die Basilikumblätter in feine Streifen schneiden, mit gebröseltem Schafskäse und den noch warmen Brotwürfeln in die Schüssel geben.

Für das Dressing das restliche Olivenöl, den weißen Balsamico, den Agavendicksaft sowie Salz und Pfeffer vermischen. Fertiges Dressing in die Schüssel geben und alles gut vermischen.

#### Zubereitungszeit

30 Minuten

*Glutenfreier Genuss*



*Brotsalat trifft Nektarine*

# Backtriebmittel & Co.

## Wer macht was und wozu?

Viele Lebensmittelunternehmen verwenden sie, der Bäcker um die Ecke setzt sie ein und auch wir benutzen sie in der heimischen Küche. Die Rede ist von Backmitteln. Bei einigen wissen wir, wozu sie dienen, bei anderen ist uns der genaue Nutzen jedoch nicht ganz klar.

### Was sind Backmittel eigentlich?

In den Leitsätzen für Brot- und Kleingebäck des Deutschen Lebensmittelbuches werden sie definiert als „Mischungen von Lebensmitteln einschließlich Zusatzstoffen, die dazu bestimmt sind, die Herstellung von Backwaren zu erleichtern oder zu vereinfachen, die wechselnden Verarbeitungseigenschaften der Rohstoffe auszugleichen und die Qualität der Backwaren zu beeinflussen. Sie werden meist in einer Menge von weniger als zehn Prozent (auf Mehl berechnet) bei der Teigherstellung zugegeben.“ Backmittel werden seit über 150 Jahren verwendet. Ihr Einsatz stellt eine gezielte Maßnahme zur Verbesserung der Herstellungsverfahren und der Qualität von Backwaren dar.



### Backtriebmittel

Das bekannteste Backtriebmittel ist Backpulver (Natron), es wird auch in der heimischen Backstube verwendet. Beim Backen entstehen kleine Gasbläschen, die Teige und Massen lockerer machen und das Backvolumen erhöhen. Erst durch diese Lockerung werden Backwaren essbar gemacht. Man kann zwischen verschiedenen Lockerungsarten unterscheiden. Zu den biologischen Lockerungsarten zählen Hefe und Sauerteig, deren Organismen Zucker zu Kohlenstoffdioxid und Alkohol verstoffwechseln und auf diese Weise den Teig lockern. Kohlenstoffdioxide

entwickeln auch die chemischen Triebmittel Backpulver, Hirschhornsalz, Natriumcarbonate, Weinstein und Pottasche. Die physikalische Lockerung erfolgt durch Einschlagen von Luft in den Teig oder entstehenden Wasserdampf beim Backen.

### Emulgator

Hast du gewusst, dass das im Eigelb enthaltene Lecithin ein Emulgator ist? Mithilfe von Emulgatoren lassen sich Stoffe vermischen, die ursprünglich nicht mischbar sind, beispielsweise Wasser und Fett. Sie haben die Eigenschaft, sich sowohl mit Wasser als auch mit

Fetten verbinden zu können. Die Moleküle bestehen aus einem hydrophilen (wasserfreundlichen) Teil und einem lipophilen (fettfreundlichen) Teil. An der Grenzfläche zwischen Fett und Wasser kann der Emulgator einen Film ausbilden, indem der hydrophile Teil in das Wasser und der lipophile Teil in das Fett ragt. Diese „Vermittlung“ zwischen Öl und Wasser wirkt stabilisierend auf Emulsionen. In Backwaren sorgen Emulgatoren für eine Verbesserung von Volumen und Textur. Da sie die Feuchtigkeit länger im Produkt halten, hemmen sie das Altbackenwerden; das Produkt bleibt länger frisch.

### Malzextrakt

Ein Klassiker unter den Backmitteln. Malzextrakt wird aus Würze

gewonnen, ist je nach Wassergehalt zähflüssig oder fest und hat einen typischen Malzgeschmack. Durch seinen hohen Gehalt an Zuckern, wie z.B. Maltose (Malzzucker) erhöht Malzextrakt die Triebleistung der Hefe, verstärkt die Rösche und Bräunung der Kruste und intensiviert das Gebäckaroma.

### Quellmehle und Quellstärken

Es handelt es sich hier um Getreide- oder Kartoffelprodukte, die durch Anrühren mit Wasser und nachfolgendes Erhitzen, Trocknen und Mahlen physikalisch verändert werden. Die Stärke wird durch dieses Verfahren verkleistert und wirkt dadurch als Wasserbinder. Quellmehle und -stärken verbessern die Wasseraufnahme, Teigbildung und Krustenstruktur.



### Trennmittel

Wie der Name schon sagt helfen sie Backwaren leichter aus der Backform bzw. vom Backblech zu trennen. Hierfür werden pflanzliche Öle wie Sonnenblumen-, Soja-, Palmkern- oder Rapsöl sowie Emulgatoren wie Lecithin verwendet.

### Verdickungsmittel

Neben einer erhöhten Wasseraufnahme der Teige bewirken Verdickungsmittel während des Backprozesses eine verbesserte Stärkeverquellung und beeinflussen das Volumen, die Porenstruktur sowie die Frischhaltung der Gebäcke. Zu den gängigen Verdickungsmitteln zählen Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Xanthan und Carboxymethylcellulose.

### Zuckerstoffe

Saccharose (Rübenzucker), Glucose (Traubenzucker), Lactose (Milchzucker), Fructose (Fruchtzucker), Glucosesirup, Invertzucker und Maltodextrine: Sie dienen der Hefe als Nahrung und erhöhen damit deren Triebleistung. Neben einer Verkürzung der Gärzeit wird das Volumen der Gebäcke vergrößert, und die Krustenbräunung, die Rösche sowie der Geschmack der Backwaren werden verbessert.

Jennifer Hofer



## Wissensforum Backwaren e.V.

### Fachwissen im Bereich Backmittel und Backzutaten

Brot ist ein traditionelles Nahrungsmittel und steht für die meisten täglich auf dem Speiseplan. Es wird aus einem Teig aus Mehl, Wasser, einem Triebmittel und weiteren Backzutaten hergestellt.

Backmittel und Backzutaten sind keine Erfindung des 21. Jahrhunderts. Sie werden schon seit über 100 Jahren zum Backen verwendet. Denn die Natur ist von Natur aus unzuverlässig, das heißt, die Rohstoffe, aus denen Backwaren

hergestellt werden, verhalten sich nicht immer gleich. Was das für Konsequenzen hat, kennt man aus der eigenen Küche: Am einen Tag entsteht ein geschmeidiger Teig und ein wunderbar flauschiger Kuchen, einen Monat später klebt beim selben Rezept der Teig in der Schüssel fest und das Ergebnis ist ein kompakter Klumpen. Das ist schon zu Hause sehr ärgerlich, für einen Bäcker, der damit im wahrsten Sinne des Wortes seine Brötchen verdient, ist es fatal.

Deswegen kommen bei der professionellen Herstellung von Backwaren meist Backmittel zum Einsatz. Der Einsatz von Backmitteln stellt eine gezielte Maßnahme zur Verbesserung der Backwaren dar und gewährleistet eine gleichmäßige Qualität. So können beispielsweise die Backeigenschaften von Mehl mithilfe von funktionellen Backzutaten verbessert werden. Neben den verbesserten Teigeigenschaften sorgt der Einsatz von Backmitteln dafür, dass die Beschaffenheit des Teiges an die jeweiligen Bearbeitungsverfahren angepasst wird. Für das Endprodukt bedeutet das unter anderem einen verbesserten Geschmack, eine lang anhaltende knusprige Kruste sowie eine längere Haltbarkeit.

#### Mit Aufklärung gegen die Skepsis

Was Backmittel sind, warum sie genau eingesetzt werden und was sie bewirken, ist vielen nicht klar. Und wo Unklarheit herrscht, ist natürlich auch Skepsis und Ablehnung nicht weit. Das Wissensforum Backwaren e.V. hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, sachliche und wissenschaftlich fundierte Aufklärungsarbeit im Bereich Backmittel und Backzutaten zu leisten und über deren Bedeutung bei der Herstellung

von Backwaren zu informieren. Unabhängige Wissenschaftler und Fachpersonen der Mitgliedsunternehmen bündeln hier ihre Expertise und geben sie an Interessierte weiter.

Mit einem umfangreichen Angebot aus Fachpublikationen, Broschüren, Lehrmaterial und informativen Online-Plattformen richtet sich das Forum als Wissensvermittler sowohl an backende Betriebe als auch an Verbraucher, Lebensmittelüberwachungsbehörden, Berufsschulen, Journalisten und andere Multiplikatoren.

#### Ausführlich informiert mit der *backwaren aktuell*

Die Veröffentlichung *backwaren aktuell* ist eine regelmäßig erscheinende Fachpublikation des Wissensforum Backwaren e.V. Sie wird dreimal jährlich herausgegeben. Experten aus der backenden Branche informieren, stets auf wissenschaftlicher Grundlage, über Entwicklungen auf dem Markt sowie lebensmittelrechtliche Neuerungen und geben Antworten auf ernährungsphysiologische Fragen. Ein weiterer Themenbereich wird der Rohstoff- und Produktkunde gewidmet. Erkenntnisse aus aktuellen Studien, Gesetzesänderungen und weitere aktuelle Themen werden auf diesem Weg für ein

breites Publikum aufbereitet. Aber auch kulturhistorische Aspekte über die Entstehung bestimmter kulinarischer Spezialitäten werden beleuchtet. Wer zum Beispiel wissen möchte, wie das Kipferl – den meisten eher als Croissant geläufig – entstanden ist, oder auf der Suche nach historischen Rezepten für Panettone ist, findet hier viele spannende Informationen.

Alle Ausgaben können online auf der Webseite des Wissensforum Backwaren e.V. eingesehen oder

über [info@wissensforum-backwaren.de](mailto:info@wissensforum-backwaren.de) kostenlos angefordert werden.

#### Gemeinsam mehr Vertrauen und Transparenz erreichen

Im Frühjahr 2014 wurde die Transparenzinitiative „Wissen, was schmeckt! ... Das steckt in unseren Backwaren“ vom Wissensforum Backwaren e.V. gemeinsam mit dem Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e.V. ins Leben gerufen. Ziel der Initiative ist es, die Fachkompetenz der Beschäftigten



im Bäckereihandwerk zu stärken, auf leicht verständliche Weise über Backmittel und Backzutaten in Backwaren aufzuklären sowie die wichtigsten Informationen und Hintergründe für den Einsatz übersichtlich zusammenzufassen.

Denn insbesondere BäckereifachverkäuferInnen werden mit Fragen von sensibilisierten und kritischen Verbrauchern konfrontiert, die sich ausführlich über die Rohstoffe und Herkunft ihrer Lebensmittel informieren möchten. Die Webseite [www.wissenwasschmeckt.de](http://www.wissenwasschmeckt.de) gibt Antworten auf die meist gestellten Fragen und kann natürlich auch von Verbrauchern direkt genutzt werden.

### Ein Blog darf nicht fehlen

Auf der Webseite [www.wissensforum-backwaren.de](http://www.wissensforum-backwaren.de) findet sich zudem ein Blog, in dem Themen rund um Backwaren unterhaltsam aufgegriffen werden. Ist Weizen beispielsweise wirklich so böse, wie man es immer wieder hört? Und wie steht es um die Zutaten Zucker und Salz? Wie temperiert man Kuvertüre richtig und wie schafft es der kleine Pilz Hefe eigentlich, solche Kräfte zu entfalten?

Eine kleine Kostprobe aus dem Blog des Wissensforum Backwaren e.V. gibt es rechts.



## Backmischungen

### Auf die Tüte – fertig – los!

Reißen Bäcker heutzutage nur noch eine Tüte auf, rühren den Inhalt mit etwas Wasser an, und fertig ist das Brötchen? Funktionieren so Backmischungen? Was eigentlich ist eine Backmischung, und was ist da alles drin?

Die meisten von uns kennen Backmischungen aus dem Supermarktregal, hier gibt es sie für vielerlei Gebäck zu kaufen. Besonders zahlreich vertreten sind Kuchen: Schokoladenkuchen, Zitronenkuchen, Käsekuchen, Maulwurfkuchen ... gerade für Backanfänger, die sich unsicher fühlen, bieten verschiedene Hersteller gelingsichere Lösungen. Aber auch Hobbybäcker, die es schnell und unkompliziert mögen, greifen ab und an zum Kuchen aus

der Packung oder zu einer der zahlreichen Brotbackmischungen, die es auch extra für Brotbackautomaten gibt. Neuerdings zieren Backmischungen sogar die Verkaufsfächen von Dekoläden: Hübsch in Einmachgläser oder Flaschen eingeschichtet sind sie ein begehrtes Geschenk für Bekannte und Verwandte. In Kochbüchern und Foodblogs tummeln sich Anleitungen dafür, wie man solche Backmischungen auch ganz einfach selbst herstellen kann. Denn im Grunde ist darin gar nichts so Besonderes.

### Gutes Brot braucht nicht viel

Vereinfacht gesagt macht eine Backmischung erst mal nichts anderes, als einem das Wiegen und Zusammenstellen der einzelnen Zutaten abzunehmen. Und das müssen nicht mal besonders viele oder ausgefallene Zutaten sein, auch eine schlichte Sechskornmischung ist schon eine Art Backmi-

schung. Einige Brotbackmischungen enthalten tatsächlich nicht viel mehr als Mehl, Trockenhefe und/oder Trockensauerteig, eine Prise Salz für den Geschmack und etwas Zucker, damit die Hefe ihre Arbeit tun kann. Sauerteig und Hefe sind unverzichtbare Zutaten, damit das Brot schön luftig aufgeht und kein harter Ziegelstein wird. Oft enthalten Backmischungen für Brot auch noch einige Zusatzstoffe, die die Teigeigenschaften verbessern, die Verarbeitung erleichtern oder für eine längere Haltbarkeit sorgen sollen.

### Wer will guten Kuchen backen

... der muss haben sieben Sachen! Schon aus diesem alten Kinderlied wird ersichtlich, dass man zum Kuchenbacken ein paar mehr Zutaten braucht als zur Herstellung von Brot. Kuchenbackmischungen sind also im Vergleich etwas komplexer. Je nach Kuchen und Hersteller unterscheiden sich die verwendeten Zutaten aber auch nicht wesentlich von denen, die man selbst in die Rührschüssel geben würde. Nur dass man sie nicht alle einzeln kaufen und abwiegen muss und keine angebrochenen Tütchen mit gemahlenden Mandeln oder Ähnlichem im Vorratsschrank landen, wo man sie allzu gerne vergisst. Natürlich

enthalten auch die meisten Kuchenbackmischungen Zusatzstoffe wie Emulgatoren, die dafür sorgen, dass sich alle Zutaten gut verbinden und die Teigkonsistenz stimmt. Auch Farbstoffe wie Carotin und Aromen wie Vanillin tauchen in manchen Zutatenlisten auf.

### Bäcker backen auch nicht anders


Auch Bäcker verwenden Backmischungen, und zwar aus dem gleichen Grund wie wir zu Hause: Es spart Zeit beim Einkaufen, man muss nicht alle Zutaten einzeln abwägen und es bleiben keine Reste. Außerdem können sie so sicherstellen, dass das Ergebnis von gleichbleibender guter Qualität ist und der Geschmack konstant bleibt.


Auch von der Zusammensetzung her unterscheiden sich Backmischungen, die Bäcker verwenden, nicht großartig von denen, die wir im Supermarkt (oder im Dekoladen) kaufen. Manche bestehen nur aus Mehl, Salz und Sauerteig (hoch-

wertige Backhefe wird in der Regel immer frisch zugegeben, Wasser natürlich auch), andere enthalten mehrere Komponenten und Zusätze, je nachdem, was gebacken werden soll. Im ersten Fall – wenn also nur noch Wasser und Hefe zugegeben werden müssen – spricht der Fachmann allerdings nicht mehr von Backmischungen, sondern von Fertigmehlen. In allen anderen Fällen gilt in der Backstube genauso wie zu Hause: Eine Backmischung ist immer nur ein Hilfsmittel, das beliebig ergänzt und abgewandelt werden kann. Es bleibt also genug Spielraum für die eigene Note. Bäcker setzen ihren Backmischungen meist noch einen erheblichen Anteil hauseigenes Mehl und oft weitere Zutaten zu.

Grundsätzlich unterstützen Backmischungen Bäcker dabei, ein vielfältiges und frisches Sortiment anzubieten. Über ein bisschen Auswahl an der Theke freuen wir uns schließlich alle.

### Hier findest du uns:

 [wissensforum-backwaren.de](http://wissensforum-backwaren.de)

 [wissenwasschmeckt.de](http://wissenwasschmeckt.de)



# Das Öl-Lexikon

## Wissenswertes über pflanzliche Speiseöle

Von A wie Anbraten bis T wie Transfettsäuren, in unserem Öl-Lexikon erfahrt ihr alles, was ihr über Speiseöle wissen müsst.

**Anbraten** Zum Anbraten sollten hitzebeständige Speiseöle mit hohem → *Rauchpunkt* verwendet werden. Vor allem → *raffiniertes* Speiseöl eignet sich, da während der → *Raffination* bestimmte Inhaltsstoffe entfernt werden, um die Hitzebeständigkeit des Öls zu erhöhen.

**Entsorgung** Haushaltsübliche Mengen können in gut verschlossenen PET-Flaschen mit dem Restmüll entsorgt werden. Größere Mengen sollten an kommunalen Wertstoffhöfen abgegeben werden.

**Essenzielle Fettsäuren** Essenzielle Fettsäuren müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da der menschliche Organismus sie nicht selbst herstellen kann. Die → *Omega-6-Fettsäure* Linolsäure sowie die → *Omega-3-Fettsäure* Alpha-Linolensäure zählen zu den essenziellen Fettsäuren.



**Extra nativ** Dieser Zusatz steht für die höchste Güteklasse, die ein Olivenöl erreichen kann. Sie entsteht durch ein spezielles Press-technikverfahren und die Behandlung der Oliven. Ein Synonym für diesen Begriff ist das italienische „extra vergine“.

**Gesättigte Fettsäuren** Gesättigte Fettsäuren sind überwiegend in tierischen Lebensmitteln zu finden. Sie dienen dem Körper zur Energielieferung und begünstigen die Entstehung von Fettstoffwechselstörungen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, nicht mehr als 7–10 % der Gesamtenergie pro Tag in Form von gesättigten Fettsäuren aufzunehmen.

**Haltbarkeit** Bei optimaler → *Lagerung* sind raffinierte Öle geöffnet 6–8 Monate und verschlossen bis zu 2 Jahre haltbar. Kalt gepresste Öle halten nach der Öffnung lediglich zwei bis vier Monate, ungeöffnet bis zu einem Jahr.

**Kalt gepresst/Kaltpressung** Herstellungsverfahren zur Gewinnung kalt gepresster Pflanzenöle. Durch die schonende Pressung, ohne externe Wärmezufuhr und den Einsatz von Chemikalien, entsteht am Ende ein naturbelassenes Öl, bei dem die wertvollen Inhaltsstoffe so weit wie möglich erhalten bleiben.

**Keto-Diät** Ernährungsform, bei der dem Körper nur sehr wenige Kohlenhydrate zugeführt werden. Ein hoher Anteil der Kalorienzufuhr wird in diesem Fall über den Nährstoff Fett aufgenommen.

**Konservierungsmittel** Öl schützt Lebensmittel vor Mikroorganismen, indem es eingelegte Speisen luftdicht umschließt. Das Einlegen hält den Verderb der Lebensmittel nicht auf, daher sollten die Speisen im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von zwei Wochen verzehrt werden.

**Lagerung** Um Öle lange frisch zu halten, sollten sie in lichtundurchlässigen, gut verschlossenen Behältnissen an dunklen, kühlen Orten vor UV-Strahlen, Wärme und Sauerstoff geschützt gelagert werden.

**Nativ** Dieser Zusatz ist ein Qualitätsmerkmal bei Speiseölen. Die Öle müssen → *kalt gepresst* und naturbelassen sein. Die italienische Bezeichnung für „nativ“ ist „vergine“.

**Ölziehen** Heilmethode, bei der Zähne und Mundraum durch hochwertige Pflanzenöle gereinigt werden.

**Omega-3-Fettsäure** Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie haben zahlreiche positive Effekte auf den Körper. Vor allem spielen sie als Bestandteil aller Zellmembranen für die Elastizität von Zellen und Gefäßen eine große Rolle. Die tägliche Zufuhrempfehlung liegt für Erwachsene bei 0,5 % der aufgenommenen Gesamtenergie. Die täglich empfohlene Referenzmenge kann mit beispielsweise circa 10–17,5 g Rapsöl (1–1,5 EL) erreicht werden.

**Omega-6-Fettsäure** Omega-6-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Haut und entscheidend an der Regulierung des Wasserhaushalts der Hautzellen beteiligt. Einen hohen Anteil an der essenziellen Omega-6-Fettsäure Linolsäure weisen Pflanzenöle, die regelmäßig in der Küche verwendet werden, auf – beispielsweise Sonnenblumenöl (circa 65 %). Die DGE empfiehlt 2,5 % der gesamten Energiezufuhr über Linolsäure zuzuführen.

**Ungesättigte Fettsäuren** Ungesättigte Fettsäuren stecken vor allem in pflanzlichen Ölen wie Walnuss-, Distel- oder Rapsöl, sowie in Nüssen und fettreichem Fisch. Sie können weiter in einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterteilt werden. Sie liefern dem Körper Energie und unterstützen das Immunsystem. Einige ungesättigte Fettsäuren sind für den Menschen → *essenziell*.

**Raffiniert/Raffination** Herstellungsverfahren, bei dem das Öl unter Einfluss von Hitze und Chemikalien gewonnen wird. Das Öl verliert dabei Vitamine, → *ungesättigte Fettsäuren* und Geschmack. Diese Öle sind hitzebeständiger,

länger haltbar und geschmacksneutral.

**Rauchpunkt** Der Rauchpunkt bezeichnet die Temperatur, bei der ein Speiseöl zu rauchen beginnt. Je mehr → *ungesättigte Fettsäuren* enthalten sind, desto früher ist der Rauchpunkt erreicht.

**Rohstoffe** Als Rohstoffe für pflanzliches Öl eignen sich Samen, Früchte und Nüsse. Der beliebteste Rohstoff für Speiseöl in Deutschland ist Raps.

**Schmelzpunkt** Der Schmelzpunkt ist diejenige Temperatur, bei der ein Fett von der festen in die flüssige Phase übergeht.

**Sortenrein** Dieser Zusatz garantiert, dass das Öl zu 100 % aus der genannten Pflanze stammt.

**Transfettsäuren** Transfettsäuren entstehen durch industrielle Härtung von flüssigem Pflanzenöl zu schmierfähigem Fett. Sie bilden sich zudem, wenn Öl über längere Zeit sehr stark oder mehrmals erhitzt wird, zum Beispiel in der Friteuse. Transfettsäuren sollten weniger als 1 % der täglichen Nahrungsenergie ausmachen.

Jennifer Hofer



## Tradition seit über 170 Jahren

### Vielfalt und Qualität genießen mit 1845 Ölen

Im Jahre 1845 übernahm Friedrich Wilhelm Brökelmann die Ölmühle am Westentor der Stadt Hamm und legte damit den Grundstein für eine erfolgreiche und nachhaltige Erfolgsgeschichte. Heute ist die Brökelmann + Co – Oelmühle GmbH + Co wie vor mehr als 170 Jahren komplett in Familienhand und wird bereits in fünfter Generation geführt. Als eine der letzten inhabergeführten Ölmühlen Deutschlands behauptet sie dabei ihre vorreitende Marktstellung im Bereich der Speiseöle. Möglich ist

dies nur durch perfektionierte Produktionsabläufe, höchste Qualitätsstandards sowie das stetige Streben nach Innovationen.

#### Tradition trifft Moderne

Mit dem Produktsortiment „1845“ bietet Brökelmann hochwertige mühlenfrische Speiseöle, die Tradition und Moderne verbinden und für hohe Qualität und Vielfalt stehen. Sie bereichern die moderne, trend- und ernährungsbewusste Küche, sind reich an ungesättigten Fettsäuren sowie Vitaminen und für

warme und kalte Speisen hervorragend geeignet. Die moderne Verpackung mit der unverwechselbaren weißen Flasche schützt das Öl nicht nur vor direkter Sonneneinstrahlung, sondern bereichert auch optisch die Küchenwelt. So sind sie nicht nur ein Stück Interieur in der eigenen Küche, sondern auch das perfekte Gastgeschenk für Genießer. Ist das Öl verbraucht, lassen sich die Flaschen im Sinne des Upcyclings zu hübschen Dekoelementen umfunktionieren.

#### Gelebte Werte

Der nachhaltige Umgang mit der Umwelt und den aus der Natur gegebenen Ressourcen, ein respektvolles Miteinander und höchste Produktqualität – seit 1845 werden diese Werte in der Ölmühle in Hamm in allen Bereichen des Unternehmens gelebt. Ein detailliertes Energie- und Umweltmanagement sorgt jeden Tag dafür, dass die verwendeten Zutaten und die hergestellten Produkte den bestmöglichen Beitrag für die Natur leisten. Nebenprodukte, die bei der Herstellung entstehen, werden beispielsweise zu Futtermitteln, Rohstoffen für die Lebensmittelindustrie oder in Biogasanlagen weiterverarbeitet. So fällt im Betrieb im Jahresdurchschnitt weniger als ein Prozent Abfall an.



#### Mehr als nur eine Zutat

Das Brökelmann 1845 Sortiment bietet für jeden Geschmack das optimale Öl und zeigt eindrucksvoll, dass 1845 Öle mehr als nur eine Zutat sind. Das Sortiment umfasst derzeit drei hochwertige Öle:

Das 1845 Rapskernöl ist ein echter Allrounder. Es wird ausschließlich aus geschälter Saat aus Deutschland hergestellt. Alle Saaten, die dabei verwendet werden, sind natürlich aus Pflanzen ohne Gentechnik gewonnen. Durch die schonende, kalte Pressung bleiben wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffe in dem Öl erhalten. Das native goldgelbe 1845 Rapskernöl zeichnet sich durch ein mild-nussiges Aroma aus und passt perfekt zur ernährungsbewussten Küche. Es ist sehr vielseitig einsetzbar, verfeinert Dips, Dressings sowie Marinaden und ist auch bestens zum Dünsten geeignet.

Das 1845 Walnussöl wird ausschließlich aus den Kernen echter kalifornischer Walnüsse gewonnen. Dabei wird eine fein abgestimmte Komposition aus naturbelassenen und aus gerösteten Walnüssen verwendet, um einen mild-nussigen, aber auch aromatischen Geschmack im Öl zu erhalten. Das so entstandene Öl ist ein edles Salatöl, eignet sich aber auch zum Verfeinern von Spargel- oder Fischgerichten sowie für Suppen. Durch die nussigen Aromen kann man es auch für die Zubereitung von Desserts, Gebäck und Süßspeisen verwenden. Das Walnussöl weist eine ausgewogene Kombination von gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf.

Mit dem 1845 Kokos-Rapsöl ist eine echte Innovation im Bereich der Speiseöle gelungen. Es verbindet Deutschlands Lieblings-Öl, das Rapsöl, mit nativ kalt gepresstem Kokosöl. Kokosöl wird bei Zimmertemperatur zu einem festen Stoff und ist somit schwer dosierbar. Durch die Kombination mit Rapsöl bleibt es jedoch flüssig und ist in der Anwendung genauso gut zu dosieren wie andere Speiseöle. Durch die ideale Mischung und die native Kaltpressung von Kokosnüssen enthält es viel

Vitamin E. Das Ergebnis ist ein aromatisches Öl mit milder Kokosnote, das sowohl in der kalten als auch in der warmen Küche unzählige Verwendungen findet. Ebenso zum Backen oder für Desserts geeignet, ist es ein echtes Highlight.

Die hochwertigen Speiseöle sind regional unter anderem bei Edeka, real und Globus erhältlich oder können bequem über unseren Onlineshop auf [www.1845-oel.de](http://www.1845-oel.de) bestellt werden.

#### Hier findest du uns:



1845-oel.de



1845oel



1845\_oel



1845oel

## Buddha-Bowl: Ein sommerliches Trendgericht

Eine hübsch angerichtete Buddha-Bowl ist ein echtes Kunstwerk und gibt der Fantasie freien Lauf. So ist unser perfektes Sommerrezept die Buddha Bowl mit Lachs, Avocado, Roter Bete, pochiertem Ei und dem 1845 Walnussöl. Neben verschiedenen Gemüsesorten, Eiweißlieferanten und Dressing darf ein originelles Topping für den finalen Akzent nicht fehlen. In unserem Fall ist es Schwarzkümmel. Das 1845 Walnussöl, eine abgestimmte Kombination aus naturbelassenen und gerösteten Walnüssen, verfeinert die Bowl mit einem mild-nussigen, aber auch aromatischen Geschmack.

### Buddha-Bowl mit Lachs, Roter Bete und pochiertem Ei

#### Zutaten für 2 Personen

**Für die Bowl:** 2 EL Essig | 2 Eier | 300 g Lachsfilet ohne Haut | Salz | Pfeffer | 1 EL 1845 Walnussöl | 1 große Rote Bete, vorgegart | 100 g Rucola | 50 g bunte Kirschtomaten | 1 Avocado | 150 g Mozzarella-Kugeln | 1 Zitrone | 30 g Walnüsse | 1 TL Schwarzkümmel  
**Für das Dressing:** 2 Zweige Dill | 3 EL 1845 Walnussöl | 2 EL Weißweinessig | 1 EL flüssiger Honig | 1 TL Senf | Salz | Pfeffer

#### Zubereitung

Wasser mit 2 EL Essig aufkochen, dann die Hitze herunterschalten. Die Eier darin ca. 4 Min. pochieren. Den Lachs würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL 1845 Walnussöl scharf anbraten.

Rote Bete würfeln, Rucola und Tomaten halbieren. Avocado halbieren, entsteinen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Avocadoscheiben mit dem Zitronensaft beträufeln.

Dill hacken, 1845 Walnussöl, Essig, Dill, Honig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zutaten für die Bowl in Schüsseln anrichten, je 1 Ei und die Walnüsse darüberlegen. Würzen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Mit dem Dressing servieren.

#### Zubereitungszeit

30 Minuten

Leichte Sommerküche



Frisch, knackig, bunt

## Botschafter des guten Geschmacks

### Doppelt besser: Fachsommeliers als Doppelpack

Ihr Ziel: die Verbreitung von Genuss. Ihre Werkzeuge: Augen, Nase und Gaumen. Die Rede ist von (Fach-)Sommeliers, die für „ihre“ Nahrungs- und Genussmittel stehen und brennen, sich als Botschafter des guten Geschmacks verstehen und deshalb auch andere an ihrem Wissen teilhaben lassen und zum perfekten Genuss verführen wollen. Alle Sommeliers eint dieselbe Leidenschaft, nämlich die für hochwertiges Essen und Trinken und Genuss. Die Fachsommeliers haben sich verschiedenen Nahrungs- und Genussmitteln verschrieben, die sie in all ihren Einzelheiten kennen. Theoretische Grundlagen zur Herstellung, die Kenntnis verschiedener Sorten und Wissen zur Verkostung und Beurteilung der einzelnen Produkte und ihrer Aromenprofile mittels Augen, Nase und Gaumen, ergänzt durch eine ansprechende und qualitätssteigernde Präsentation, liefern die Grundlage für ihre Empfehlungen. Diese beiden Sommeliers setzen sogar auf eine kombinierte Fachexpertise. Wir haben für euch mit ihnen über ihre Beweggründe und den Nutzen von spezialisierten Sommeliers gesprochen:



#### IM INTERVIEW: Stefan Grauvogl

Stefan Grauvogl bildet seit Jahren erfolgreich Biersommeliers in Italien aus und berät mit seiner Firma ARTE-Bier Brauereien weltweit. Er ist nicht nur Bier-, sondern auch Mineralwassersommelier:

#### **Eine provokante Frage vorab: Braucht die Welt Bier-, Käse-, Gewürz- und andere Sommeliers?**

Ich finde ja, weil der Sommelier als „Vorkoster“ und Vertrauensperson von Genussmenschen auch immer auf der Suche nach qualitativ hoch-

wertigen Produkten ist und diese dann wiederum an seine qualitativ hochwertige Klientel weitergibt. Zudem trägt er auch zur Sensibilisierung des Endkunden in einem breiten Massenmarkt bei und unterstützt somit indirekt kleinere handwerkliche Betriebe. Er trägt also entscheidend zur kulturellen Wertschöpfung von gesunden und qualitativ guten Lebensmitteln bei.

#### **Warum war es dir wichtig, einen weiteren Titel, ein weiteres Fachgebiet, zu erarbeiten? Und warum hast du dich für den Mineralwassersommelier entschieden?**

Da Bier zu 92 Prozent aus Wasser besteht und ich diesen Rohstoff besser verstehen wollte, habe ich mich für den Mineralwassersommelier entschieden; mir ging es da nicht in erster Linie um einen weiteren Titel als vielmehr um die Komplettierung der beiden Themen Wasser und Bier. Ich denke, dass Wasser ein Thema ist, dem in Zukunft immer mehr Beachtung geschenkt werden wird (Verknappung, Qualität etc.).

Es ist zudem hochinteressant, einen Stoff zu kennen, ohne den wir keine zwei Tage überleben könnten, aus dem wir selber zu 70 Prozent bestehen, der selbst noch hochangesehenen Wissenschaftlern Rätsel aufgibt (Anomalien des Wassers) und der zu guter Letzt Hauptbestandteil von Bier ist.



#### IM INTERVIEW: Markus Raupach

Markus Raupach, Biersommelier, Buchautor und Geschäftsführer der Deutschen Bierakademie, hat sich in seiner zweiten Sommelierausbildung intensiv mit Edelbränden auseinandergesetzt:

#### **Eine provokante Frage vorab: Braucht die Welt Bier-, Käse-, Gewürz- und andere Sommeliers?**

Eindeutig ja. Für mich – ich mache übrigens dieses Jahr auch noch die Ausbildung zum Käsesommelier – ist das eine schöne Ergänzung zu dem, was ich beruflich mache. Mehr zu wissen über Geschichte, Herstellung, Aromen und Besonderheiten von Nahrungs- und Genussmitteln macht mir Spaß und gibt mir auch die Möglichkeit, dieses Wissen in meinen Büchern und Seminaren zu verwenden. Dennoch: Es mag sein, dass gerade der typische Verbraucher nicht viel damit anfangen kann, wenn ihm auf einmal ein Edelbrand- oder Biersommelier etwas über seine Trinkgewohnheiten erzählen will. Das liegt allerdings dann auch daran, dass wir Sommeliers – und oft auch die Hersteller – nicht gut kommunizieren, wofür wir gut sind, was wir können – und was nicht. Ich mache bei diesen Gelegenheiten immer klar, dass mir die Produkte und Hersteller – und auch die Verbraucher – am Herzen liegen und ich möchte, dass ein größeres Wissen zu mehr Achtung und Bewusstsein beim Genuss und Einkauf von Lebensmitteln führt.

#### **Warum war es dir wichtig, einen weiteren Titel, ein weiteres Fachgebiet, zu erarbeiten? Und warum hast du dich für Edelbrände entschieden?**

Bei mir hatte das zwei Gründe. Erstens hatte ich 2013 einen Führer zu den Fränkischen Brennereien geschrieben und dabei viele Brenner kennen gelernt, was mich neugierig gemacht hat, hier tiefer einzusteigen, und zweitens war mir bei der Biersommeliarausbildung die Sensorik zu kurz gekommen. Mir war klar, dass ich hier durchaus noch etwas Nachhilfe gebrauchen konnte. Bei der Edelbrandsommelier-Ausbildung haben wir während der Ausbildung sechs Tage ausschließlich verkostet, beschrieben und bewertet. Zudem gibt es hier noch eine etwas andere Herangehensweise, weil man z.B. bei einem Apfelbrand auch riechen und schmecken kann, ob sich die Stiele, das Kernhaus oder die Schale aromatisch im Brand bemerkbar machen. Mich haben die Ausbildung und das jährliche mehrtägige Intensivtraining, das bei den Edelbrandsommeliern vom Verein angeboten wird, wirklich deutlich weitergebracht.

Sandra Ganzenmüller



## Brauen ist unser Handwerk

### Bayerische Staatsbrauerei Weihenstephan

Ihr kennt sie sicher: die Bayerische Staatsbrauerei Weihenstephan. Eine starke Marke, die nicht nur in Deutschland für Tradition und Innovation steht, sondern in der ganzen Welt das Synonym für bayerische Bierkultur und traditionelles Brauhandwerk ist. Und jeder weiß mit dem Slogan „Älteste Brauerei der Welt“ etwas anzufangen, oder? Sie wurde im Jahre 1040 als Klosterbrauerei der Benediktinermönche gegründet und ist heute ein Staatsbetrieb, der nach privatwirtschaftlichen Maßstäben geführt wird.

Aber wisst ihr, was es bedeutet, die Bezeichnung „Älteste Brauerei der Welt“ tragen zu dürfen und welche Geschichte sich dahinter verbirgt? In der Brauerei auf dem Weihenstephaner Berg, umgeben von modernen Institutsgebäuden der Technischen Universität München in Weihenstephan, wird seit 1040 n. Chr. kontinuierlich und ohne Unterbrechung Bier gebraut. In diesem Jahr erwarb Abt Arnold, der dem Kloster vorstand, das Brau- und Schankrecht von der Stadt Freising und durfte von da an ganz offiziell

Bier brauen und es auch vermarkten. Und das ist der entscheidende Aspekt; die Braukessel sind nie stillgestanden. Selbst als das Kloster durch Plünderer im Laufe der Jahrhunderte immer mal wieder zerstört wurde, braute man weiter und baute die Gebäude wieder auf.


#### Vom spontanen Brauen zum nachvollziehbaren Brauprozess


In Klöstern wie Weihenstephan wurde im Mittelalter der Brauprozess studiert, Abläufe hinterfragt, neue Rezepturen getestet und mit Heilpflanzen experimentiert. Jeder Brauvorgang, jedes Rezept wurde notiert und von Brauer zu Brauer weitergereicht. Im Vergleich hierzu war die Braukunst, die in den weltlichen Gasthäusern exerziert wurde, zur damaligen Zeit immer noch eher ein Lotteriespiel und die spontan einsetzende Gärung wurde als Gottes Tat begrüßt. Technisch im Brauprozess entscheidende Instrumente wie beispielsweise das Kühlschiff oder der Braukessel wurden in den Klosterbrauereien entdeckt oder weiterentwickelt. So haben die brauenden Mönche maßgeblich dazu beigetragen, dass aus einem eher zufälligen Brauen, basierend auf Erfahrungswerten, eine Wissenschaft und ein nachvollziehbares Handwerk geworden sind.


#### Zwischen Tradition und Moderne


Hinter den geschichtsträchtigen Gemäuern der Bayerischen Staatsbrauerei Weihenstephan verbirgt sich heute modernste Technik, die auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in der Getränketechnologie zurückgreift. Zusammen mit der fast 1.000-jährigen Erfahrung und den traditionellen Brauverfahren entstehen Premiumbiere höchster Qualität, die jedes Jahr auf den internationalen Bierwettbewerben mit den begehrtesten Auszeichnungen geehrt werden.


#### Hier findest du uns:

 [weihenstephaner.de](http://weihenstephaner.de)

 [weihenstephaner.de/allgemein/blog](http://weihenstephaner.de/allgemein/blog)

 [weihenstephan](https://www.facebook.com/weihenstephan)

 [weihenstephan\\_official](https://www.instagram.com/weihenstephan_official)

 [weihenstephan](https://twitter.com/weihenstephan)

### Verkostungsanleitung für eure persönliche sensorische Entdeckungsreise der Weihenstephaner Bierspezialitäten:

Die Umgebung, der Raum, in dem verkostet wird, sollte möglichst wenig Ablenkung bieten und nicht zu warm oder zu kalt sein. Wenn mehrere Bierspezialitäten verkostet werden (nicht mehr als fünf, da sonst die Geschmacksknospen ermüden), bitte die Reihenfolge beachten: von hellen, leichten zu dunklen, schweren und alkoholhaltigen Bieren verkosten. Es sollte aus einheitlichen und sehr gut gespülten Gläsern verkostet werden. Vor dem Einschenken der Bierprobe das Glas noch mal kurz mit kaltem klarem Wasser ausschwenken. Die ideale Reihenfolge:

#### I. Optischer Eindruck:

- \* Beschreibt die Farbe der Bierspezialität möglichst anschaulich (z.B. goldgelb, bronzefarben, ein dunkles Braun, das an Mahagoni erinnert).
- \* Ist das Bier glanzfein und klar, weist es eine feine (opalisierend) oder starke, gleichmäßige Trübung auf?
- \* Berichtet Details über den Schaum: feinporig, stabil, cremig, samtig, langanhaltend?

#### II. Geruch:

- \* Welche Aromen können im ersten Eindruck erkannt werden (fruchtig-frische oder malzig-schwere)? Gibt es eine Richtung, die das Aromaprofil dominiert?

#### III. Geschmack:

- \* Welche Aromanoten kann man im Antrunk, welche im Abgang entdecken?
- \* Wie ist das Mundgefühl (weich, spritzig) und der gesamte Körper des Bieres (rund vollmundig, schlank, wuchtig)?
- \* Wie ist die Bittere in den Malzkörper eingebunden? Ist sie im Abgang aufdringlich, langanhaltend oder schnell flüchtig?

## Der bayerische Foodpairing-Klassiker: Weihenstephaner Hefeweißbier und Obatzda

Das Besondere an diesem Rezept ist, dass das Original aus dem Weihenstephaner Bräustüberl stammt – dem Ort, an dem der Obatzda erfunden wurde. Die damalige Wirtin Katharina Eisenreich (1920 bis 1958 im Dienst) hatte die Idee dazu.

Übrigens: Der heute bekannte Name „Bayerische Staatsbrauerei Weihenstephan“ besteht erst seit 1921 und seit 1923 wird das große Bayerische Staatswappen als Firmenzeichen geführt. Mehr Einblicke in die fast 1.000-jährige Geschichte der Brauerei und eine umfassende Übersicht über alle Bierspezialitäten findet ihr auf der Webseite.

### Obatzda

#### Zutaten für 4 Personen

1 kg reifer Brie | 70 g Butter | 150 g Frischkäse | 120 g Zwiebeln | 15 g Paprikagewürz | Prise Kümmel, gemahlen | Prise Salz | Prise Pfeffer | 10 cl Weihenstephaner Weißbier | 1 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten | ¼ Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten | Salatblätter | Salzstangen

#### Zubereitung

Den Brie zu einer Masse verarbeiten. Butter, Frischkäse, Zwiebeln, Bier und Paprikagewürz dazugeben, danach die Mischung mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Vor dem Servieren den Obatzda mit einem Eisportionierer oder einem großen Löffel als Kugeln auf einem Holzbrett (oder Teller) anrichten und mit roten Zwiebelringen, Schnittlauch, einem Salatbouquet und ein paar Salzstangen dekorieren.

#### Bierempfehlung

Das gold-gelbe Weihenstephaner Hefeweißbier mit seinem cremigen, feinporigen Schaum duftet nach Gewürznelken, besticht durch sein erfrischendes Bananenaroma und überzeugt mit einem vollmundigen und weichen Geschmacksprofil, aber deutlicher Rezenz.

#### Zubereitungszeit

20 Minuten

*Auf die Gemütlichkeit!*



*Obatzda is!*

# Wo sind die Storys?

## Wie gute Geschichten entstehen

Egal ob Romanautor, Journalist für ein bestimmtes Fachgebiet oder auch (Food-)Blogger, sie alle verbindet eins: Schreiben gehört zu ihrem Beruf. Daher sind sie stetig auf der Suche nach neuen Themen, aktuellen Trends oder Evergreen-Content. Denn nur mit solch langlebigem, gutem Storytelling können Kunden von einem Produkt überzeugt werden oder werden Verlage sich für eine Veröffentlichung entscheiden. Denn gute Geschichten sprechen uns intuitiv an.

Kurz gesagt: Gutes Storytelling weckt Aufmerksamkeit und bewegt Menschen. Doch woher nehmen Autoren, Journalisten oder Blogger die Storys für ihre erfolgreiche Arbeit? Und was genau beeinflusst die Suche nach der nächsten Story?

### Auf der Suche nach Inspiration

Hinter jeder Story steckt auch eine persönliche Note. Daher kann die Lebenssituation des Autors eine Rolle spielen, genauso wie seine Gefühlswelt oder Freizeitaktivitäten, denen er gerne nachgeht.

Gibt es Themen, die ihn auch privat besonders beschäftigen, kann es je nach Werk beispielsweise sein, dass sich die Hauptfigur im Roman mit der gleichen Thematik befasst. Natürlich steuern auch Umweltfaktoren in Form von Nachrichten und Geschehnissen lokal, landesweit oder sogar weltweit Themen bei. Denn Autoren und besonders Journalisten sollten sich darüber bewusst sein, welche Themen die Menschen beschäftigen.

### Die Zutaten einer guten Story

Diese vier Zutaten in einen Topf geworfen und kurz köcheln lassen: Das ist das Rezept einer guten Story.

- Der Held: Er ist der Dreh- und Angelpunkt der Geschichte. Leser identifizieren sich mit ihm.
- Der Grund: Jede Geschichte braucht einen Grund, warum sie erzählt wird. Was ist das Ziel der Story?
- Der Konflikt: Er führt zu Spannung und muss überstanden werden.
- Die Dramaturgie: Es sollte ein Spannungsbogen entstehen. Dieser kann beispielsweise nach dem Dreiaktschema in Einleitung, Höhepunkt und Auflösung eingeteilt sein.

Auch wichtig: Die richtige Balance zwischen plakativen und komplizierten Geschichten zu finden. Eine Geschichte wird schnell langweilig, wenn sie zu simpel, zu vorhersehbar oder zu überzogen ist. Letzteres gilt besonders für Werbung, denn nicht jedes Produkt kann die Welt retten – und das ist in Ordnung.

### Die Schatzkiste: der Ideenspeicher

Eine feine Spürnase für Wichtiges, Neues oder Interessantes zu haben, gehört zu den Grundvoraussetzungen von Journalisten und Redakteuren. Doch auch Profis leiden hin und wieder unter einer Schreibblockade. In diesen Zeiten hilft ein Themenspeicher. Hier werden regelmäßig Themen abgespeichert und gesammelt, die uns im Alltag oder bei der Arbeit über den Weg laufen und (noch) nicht direkt genutzt werden. Egal wie vage die Themenidee ist, sie sollte festgehalten werden. In Zeiten eines begrenzt sprudelnden Ideenflusses kann sie dann ausformuliert werden.

### Die Faszination des Neuen

Neue Leute, neue Orte, neue Themen: Es gibt auf der großen, weiten Welt so viel zu entdecken. Reisen kann unseren Horizont wort-



### Dir fehlen kreative Ideen für deine nächste Geschichte? Versuch's mal hiermit:

- Geh raus! Ein Spaziergang an der frischen Luft bewirkt wahre Wunder.
- Denk nicht darüber nach! Viele Ideen kommen, wenn wir aufhören, uns den Kopf darüber zu zerbrechen.
- Hol dir neuen Input! Lies ein Buch, blättere in einer Zeitschrift oder schau dir einen Film an.
- Male, singe oder spiele etwas! Es fördert die Kreativität auf einfache Weise.
- Fang einfach an! Häufig ist der erste Schritt der schwierigste.

wörtlich erweitern – auch unseren Themen-Horizont. Egal, ob du aktive Tage in den Alpen oder entspannte Tage an den Stränden Thailands bevorzugst: Überall warten neue Eindrücke auf dich. Du bist auf der Suche nach einer neuen Rezeptidee? Perfekt! Suche nach einem Gericht, das du in deinem letzten Urlaub als besonders köstlich empfunden hast oder das außergewöhnlich war.

Weitere Orte, an denen man viel entdecken und kennen lernen kann, sind Messen, Events und Veranstaltungen. Hier kommen Hersteller, Aussteller und Besucher auf kleinstem Raum zusammen und haben die Chance, sich gegenseitig auszutauschen und zu inspirieren. Sie sind ideal, um einen Branchenüberblick zu erhalten und zu erfahren, welche Themen besonders relevant sind.

### Und noch ein Tipp zum Schluss:

Gute Geschichten zu finden und zu formulieren, benötigt Zeit. Daher solltest du nicht kurz vor der Deadline mit der Ideensuche beginnen. Denn: Ein zu hohes Stresslevel kann Kreativität im Keim ersticken.

Simone John





## Jung, wild und mit Geschmack

### Ein Profikoch tischt auf

Punkkoch Bernd Arold hat von uns im Vorfeld einen Berg an Kundenprodukten bekommen und sich kreativ ausgetobt, um für euch ein tolles Drei-Gänge-Menü zu zaubern. Auf den nächsten Seiten findet ihr die Rezepte von ihm.

Und damit ihr auch wisst, wer so edel kocht, erfahrt ihr hier noch etwas mehr über unseren Profikoch – falls ihr ihn nicht eh schon kennt.

#### Stationen einer bewegten Karriere: Bernd Arold

Im Sommer 2008 hat Bernd Arold sein erstes eigenes Restaurant, den Gesellschaftsraum, eröffnet; damals noch in Schwabing und seit 2014 in der Innenstadt Münchens. Der 1974 geborene Bernd Arold kam zufälligerweise durch ein Praktikum im Backöfele in Würzburg auf seinen Berufswunsch Koch. Es ging in der Küche stressig und heiß zu, gleichzeitig waren Kreativität und interessante Menschen allgegenwärtig. So stellte er sich seinen Traumberuf vor.



Nach langen, harten und schönen Lehrjahren hat er mit dem Gesellschaftsraum in München den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt und sein Erfolg gibt ihm heute recht. „Ich wollte eigentlich nie selbstständig sein. Doch um meine eigene Kreativität auszuüben, mich selbst zu verwirklichen und mit einer starken Crew ein Restaurant zu rocken, das ist doch eine Wahnsinnsidee.“

Die Entwicklung von Bernd Arolds Leidenschaft fürs Kochen wird schon an seinem Lebenslauf ersichtlich. Nach Abschluss seiner Ausbildung im Würzburger Backöfele arbeitete er zunächst in

In der Schule der Jungen Wilden rund um Stefan Marquard schnupperte Bernd Arold die besondere Luft einer außergewöhnlichen Kochkunst, die mit den Konventionen der etablierten Küchenmeister bricht. Das wilde und bunte Kombinieren von Zutaten und Gerichten beeinflusste den schon immer experimentierfreudigen Bernd Arold stark.

Mit viel Begeisterung und unzähligen Ideen für neue kulinarische Kreationen verließ er die 3 Stuben in Meersburg nach knapp einem Jahr wieder und wurde wiederum Chef Tourno im bekannten Münchner Restaurant Lenbach.

Von 2002 bis 2007 erarbeitete er sich in dem kleinen Restaurant essneun schnell einen hervorragenden Ruf als einer der kreativsten und exklusivsten Küchenchefs in ganz München.

der Käferschänke München und in den Schweizer Stuben in Bettingen. Nach einem kurzen Intermezzo im korsischen Hotel Maristella ging es im Jahr 2000 nach dem Mosquito in Würzburg als Chef Tourno zu den 3 Stuben von Stefan Marquard in Meersburg.

**Das erstklassige Restaurant "Der Gesellschaftsraum" ist seit Juni 2020 leider aufgrund der Pandemie geschlossen. Unserem Profikoch könnt ihr hier folgen.**





## Unsere wissenshunger.pur Vorspeise

### Gefüllter Kabeljau im Algenblatt auf Sauerteigbrotsalat mit Tomaten und Mango

#### Zutaten für 4 Personen

**Für den Kabeljau:** 4 Kabeljaufilets à 80 g | 4 Simply V Genießerscheiben würzig | 2 EL Speisestärke | 4 Algenblätter | Salz | 1845 Rapkernsöl zum Anbraten

**Für den Brotsalat:** 120 g B:PURE Bio Sauerteigbrot, ca. 6 Scheiben | 1845 Rapkernsöl zum Anbraten | 1 Ochsenherz-Tomate oder 8 Cocktail-Tomaten | 1 Mango | 1 TL mittelscharfer Senf | 10 ml 1845 Walnussöl | 20 ml dunkler Aceto balsamico | Salz | Zucker | 6 Blätter Basilikum

#### Zubereitung

In die Kabeljaufilets an den Seiten mittig eine Tasche einschneiden, je 1 Scheibe Simply V Genießerscheiben einlegen und die Filets zusammenklappen.

Die Speisestärke mit 4 EL Wasser glattrühren und die Algenblätter einzeln auf einer Seite damit bepinseln. Je 1 Filet auf 1 eingestrichenes Blatt legen und sofort einrollen.

Das B:PURE Bio Sauerteigbrot in kleine Würfel schneiden und in 1845 Rapskernöl in einer Pfanne goldgelb anbraten, dann in eine Schüssel geben.

Die Tomate(n) in kleine Würfel schneiden. Die Mango schälen, vom Kern lösen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides zum gerösteten Brot geben.

Aus Senf, 1845 Walnussöl, Essig, Salz und Zucker ein Dressing herstellen und unter den Brotsalat mischen. Die Basilikumblätter fein schneiden, unterrühren und alles 5 Min. durchziehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Kabeljau mit etwas Salz würzen und in einer heißen, ofenfesten Pfanne in 1845 Rapskernöl auf einer Seite anbraten. Dann wenden und in der Pfanne im Ofen 4 Min. fertig garen.

Den Brotsalat mit dem Kabeljau auf Tellern anrichten und genießen.

Bernd Arold

Koche das Rezept nach und klebe hier dein Rezeptbild ein.

### Biertipp der Bayerischen Staatsbrauerei Weihenstephan



Als idealer Begleiter eignet sich das Weihenstephaner Kristallweißbier, das mit seinem fruchtig geprägten Aromaprofil auf Basis von Banane, Zitrone und einem Hauch Quitte eine wunderbar geschmackliche Unterstützung bietet. Der elegante Malzkörper und die feine Säure im Ausklang harmonieren perfekt mit der Brotbasis. Die feine Perlage der Kohlensäure verleiht dem Genussduo zudem einen Frischekick.

## Unser wissenshunger.pur Hauptgang

### Salbei-Maispoularde mit Jogurt-Kohlrabi-Meerrettichsoße und Auberginen-Ravioli

#### Zutaten für 4 Personen

**Für die Ravioli:** 4 Eier | 400 g Weizenmehl (405) | 80 ml 1845 Kokos-Rapsöl | 1/2 TL Salz | 1/2 TL Currypulver | 1 Aubergine | 1845 Rapskernöl zum Anbraten | 1 EL Sesamsamen | 3 EL APOSTELS jogurti | 1/2 TL Salz | 1 TL Paprikapulver

**Für die Soße:** 2 Kohlrabi | 1 rote Zwiebel | Salz | Zucker | 100 ml Apfelsaft | 2 EL scharfer Meerrettich | 6 EL APOSTELS jogurti

**Für die Poularde:** 4 Maispoulardenbrüste (mit Haut) | 4 Blätter Salbei | 1845 Rapskernöl zum Anbraten

#### Zubereitung

Aus Eiern, Mehl, 1845 Kokos-Rapsöl, Salz und Currypulver einen Teig kneten und in einem Tuch eingewickelt 20 Min. kühlstellen.

Die Aubergine klein würfeln, in einer Pfanne in 1845 Rapskernöl anbraten und in eine Schüssel geben. Mit Sesam, APOSTELS jogurti und Gewürzen verrühren, mit etwas Salz abschmecken, dann kühlstellen.

Kohlrabi schälen, klein würfeln und mit der geschälten und fein geschnittenen Zwiebel in einer Pfanne in 1845 Rapskernöl anbraten. Mit Salz und

Zucker würzen, mit Apfelsaft ablöschen und weich kochen, dann mit Meerrettich, APOSTELS jogurti, Salz und Zucker abschmecken und nicht mehr aufkochen.

Mit einer Nudelmaschine den Teig dünn (Stufe 3) zu zwei Platten ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (3 cm Durchmesser) leicht auf einer der Teigplatten Ausstichstellen markieren und je 1 TL Füllung darauf geben. Mit der zweiten Nudelplatte abdecken, mit dem Ausstecher vorsichtig Ravioli austechen und verschließen. 10 Min. unabgedeckt ruhen lassen.

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Je 1 Salbeiblatt unter die Haut einer Poulardenbrust stecken und diese in einer ofenfesten Pfanne in 1845 Rapskernöl auf der Hautseite goldgelb anbraten. Dann wenden und in der Pfanne im Ofen 7 Min. fertig garen. Die Poulardenbrüste in Alufolie einschlagen und nochmal 3 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen.

Ravioli in einem großen Topf mit siedendem Wasser 6 Min. gar ziehen lassen. Das Kohlrabigemüse mit dem Fleisch und den Ravioli auf Tellern anrichten.

Bernd Arold

Koche das Rezept nach und klebe hier dein Rezeptbild ein.

### Biertipp der Bayerischen Staatsbrauerei Weihenstephan



Der Klassiker aus dem Weihenstephaner Sortiment, das Hefeweißbier, mildert mit seiner Süße die Meerrettichscharfe ab und unterstützt das spannende, vielfältige Geschmackspotpourri des Hauptgangs in allen Facetten, ohne zu dominant im Gesamteindruck zu sein.

# Unser wissenshunger.pur Dessert

## Streichgenuss-Blaubeere-Tarte mit Minz-Aprikosen-Bowle

### Zutaten für 4 Personen

**Für den Tarte-Boden:** 150 g Butter oder Pflanzenmargarine | 20 g dunkle Bitterschokolade | 300 g Kekse (z.B. Butterkekse)

**Für die Tarte Füllung:** 100 g Zucker | 600 g Simply V Streichgenuss cremig-mild | 400 g Blaubeermark (gefrorene oder frische pürierte Blaubeeren) | 6 Blatt Gelatine oder 2 TL Agar Agar | 100 ml Kirschsafft

**Für die Bowle:** 4 Aprikosen | 500 ml Plose Mineralwasser Frizzante oder Medium | 100 ml Holundersirup | 8 Blätter Minze

### Zubereitung

Butter und Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Kekse in kleine Stücke zerdrücken und in eine Schüssel geben.

Die geschmolzene Butter-Schokolade mit den Keksen vermischen und in einer Tarte-Form (24 cm Durchmesser) so verteilen, dass ein geschlossener Boden mit Rand entsteht. Den Boden 20 Min. kühlstellen.

Falls Gelatine verwendet wird, diese nun ca. 10 Min. in kaltem Wasser einweichen. Den Kirschsafft in einem Topf mit dem Zucker aufkochen. Falls Agar Agar statt

Gelatine verwendet wird, nun das Agar Agar zum Kirschsafft geben und 2 Min. unter Rühren kochen.

Den Simply V Streichgenuss mit dem Blaubeermark vermischen. Die Gelatine, falls verwendet, ausdrücken und in dem heißen Kirschsafft auflösen.

Den Saft lauwarm abkühlen lassen, dann unter die Blaubeermasse rühren und auf den kalten Keksboden geben. Nochmals 2 Std. kühlstellen.

Kurz vor dem Anrichten die Aprikosen in Würfel schneiden, mit der fein geschnittenen Minze vermengen und auf vier Gläser verteilen.

Den Holundersirup mit dem Plose Mineralwasser mischen und auf die Aprikosen gießen, dann mit einem Stück Tarte servieren.

Bernd Arold

Koche das Rezept nach und  
klebe hier dein Rezeptbild ein.

### Biertipp der Bayerischen Staatsbrauerei Weihenstephan



Der Weihenstephaner Korbinian, ein dunkler Doppelbock mit wuchtigen, vollmundigen Körper, bietet dem Dessert geschmacklich die Stirn und harmoniert mit seinen Röst- und Schokoladennoten perfekt mit der dunklen Bitterschokolade und ergänzt die fruchtig-süße Blaubeertarte ideal.

# BILDNACHWEIS

1845 Öl: 65 | Adobe Stock: 62 | APOSTEL GmbH: 20, 22-23, 25 | ARTE-Bier: 68 | Bayerische Staatsbrauerei Weihenstephan: 70 | Danone GmbH: 30-33 | Ernst Böcker GmbH & Co. KG: 52, 55 | Fotolia/Monkey Business: 64 | Gesellschaftsraum GmbH/ Maximilian Sydow: 76-77 | Ketchum Pleon: 39, 41 | kommunikation.pur: 1, 4-7, 18, 29, 36, 38, 74-75 | Markus Raupach: 69 | pexels.com: 8, 51, 56-57 | pixabay.com: 60, 73 | Plose: 10-12 | Plose/Marcel Buchstaller: 15 | Simply V: 44-47, 49 | Think-stockPhotos: 59 | unsplash.com: 58

*Wir waren dabei, um euren (Wissens)hunger zu stillen:*



*Mit zusätzlichen Infohäppchen von:*



*Und weiterer Unterstützung durch:*



# #wissenshungerpur