

# *Verkaufsgespräch Fragen für Bäckermeister & Fachverkäuferinnen*



*Die Verkaufsgespräch Fragen eignen sich für angehende Bäckermeister die zur Prüfung ein Verkaufsgespräch führen müssen sowie für Fachverkäuferinnen!*

Michael Keller

Bäckermeister und Ernährungsberater ADB

Teigdesigner.de

# Kundenfragen mit Antwort für das Verkaufsgespräch

---

## 1. Warum verwenden Sie zur Brotherstellung nicht einfach nur Mehl, Wasser, Hefe und Salz wie früher auch?

So einfach war das früher auch nicht. Schon immer hat der Bäcker nach Möglichkeiten gesucht, seine Herstellungsverfahren und die Qualität der Backwaren zu verbessern. Zusätze verschiedener Art sind daher schon immer verwendet worden, z. B. Malzextrakt oder Malzmehle bereits seit über hundert Jahren. Auch Lecithin wird schon seit über 60 Jahren zur Herstellung von Backwaren verwendet. Außerdem haben die Bäcker durch ihren Ideenreichtum bei der Verwendung der verschiedensten Zutaten zum Brot (z. B. Kartoffelbrot, Mehrkornbrot, Nussbrot usw.) ganz wesentlich zur Entwicklung der regionalen und landesweiten Brotvielfalt in Deutschland beigetragen. Darauf sind wir stolz, die Verbraucher wissen es zu schätzen, und im Ausland werden wir oft darum beneidet.

Die technische Entwicklung in der Bäckerei hat es notwendig gemacht, spezielle Backmittel unterschiedlicher Zusammensetzung für die Herstellung bestimmter Backwaren zu entwickeln und einzusetzen. Die dabei verwendeten Stoffe sind entweder Lebensmittel, wie Malzmehl oder Lebensmittelzusatzstoffe, wie Lecithin oder Ascorbinsäure. Die Verwendung dieser Stoffe ist seit langem erprobt, und sie sind in ihrer Wirkung ohne jegliches gesundheitliches Risiko.

Dies trifft natürlich auch für unsere Backwaren zu, die dank der modernen Rohstoffe in optimaler Qualität hergestellt werden können, worauf wir auch sehr stolz sind.

## 2. Warum kann man den Lebensmittel Zusatzstoffen keine allgemein verständlichen Namen geben?

Da alle Stoffe chemische Elemente oder Verbindungen sind, tragen sie dementsprechend auch chemische Bezeichnungen. Nur in wenigen Fällen tragen chemische Verbindungen allgemein verständliche Namen, wie z. B. Kochsalz, das chemisch Natriumchlorid heißt, oder doppelt kohlensaures Natron, der wesentliche Bestandteil des Backpulvers, der chemisch Natriumhydrogencarbonat heißt. In der Liste in der alle zugelassenen Lebensmittelzusatzstoffe aufgeführt sind muss man wegen der Einheitlichkeit vollständige, wissenschaftlich korrekte Bezeichnungen angeben. Die sind es auch, die auf den Inhaltslisten stehen.

So wird z. B. als Mehlbehandlungsmittel Ascorbinsäure eingesetzt, die jeder Verbraucher als Vitamin C kennt. Die Bezeichnung "Vitamin C" darf aber nur dann benutzt werden, wenn die eingesetzte Menge auch als Vitamin wirken kann. Dies ist aber als Mehlbehandlungsmittel nicht der Fall. Daher die Bezeichnung "Ascorbinsäure". Ascorbinsäure ist für die Mehltreifung von Vorteil.

Einige weitere Beispiele für manchmal schwer verständliche Bezeichnungen von Lebensmittelzusatzstoffen:

- Tocopherol = Vitamin E
- Calciumsulfat wird bei vielen Mineralwässern als wichtiger Bestandteil hervorgehoben und ist auch im normalen Trinkwasser enthalten.
- Johannesbrotkernmehl wird aus der Frucht des Johannesbrotbaumes gewonnen.
- Diacetylweinsäureester ist ein Emulgator, der aus Fetten, Wein- und Essigsäure besteht.

### **3. Lebensmittelzusatzstoffe sind doch reine Chemie und machen die Leute krank, warum setzt man sie in den Backwaren überhaupt ein?**

Im Grunde genommen haben Sie recht, wenn Sie sagen: Lebensmittelzusatzstoffe seien "Chemie", denn alle Stoffe sind chemische Verbindungen oder Mischungen daraus, auch die Lebensmittel selbst, also auch Mehl, Wasser, Hefe und Salz. Und auch die Vorgänge, die bei der Teigbereitung und beim Backen ablaufen, sind chemische Vorgänge. Die in Backmitteln enthaltenen Lebensmittelzusatzstoffe sind gesetzlich zugelassen, sie sind geprüft und gesundheitlich unbedenklich. Es werden nur solche Stoffe eingesetzt, die für die optimale Herstellung von Backwaren notwendig sind. Es kann gar keine Rede davon sein, dass Lebensmittelzusatzstoffe Leute krank machen. Chemie ist ein negativ besetzter Begriff, doch wir sind ständig umgeben von chemischen Vorgängen.

### **4. Konservierungsstoffe im Brot täuschen eine bessere Haltbarkeit und Frische vor und sind gesundheitsschädlich. Verwenden Sie die auch?**

Bei Brot ist nur ein Konservierungsmittel zugelassen, nämlich Sorbinsäure. Sie ist lediglich für die Herstellung von verpacktem Schnittbrot und kalorienreduziertem Brot erlaubt. Weder wird durch Sorbinsäure eine bessere Haltbarkeit vorgetäuscht noch ist sie gesundheitsschädlich. Auf die Verwendung von Sorbinsäure wird hingewiesen. Wesentlich gefährlicher ist es, wenn man verschimmeltes Brot isst, da Schimmelpilze hochgiftige Stoffe bilden können.

### **5. Lebensmittelzusatzstoffe mit E-Nummern sollen besonders gefährlich sein, verwenden Sie die auch?**

Es ist völlig falsch, dass Lebensmittelzusatzstoffe, die eine E-Nummer tragen, gefährlich sind, denn alle Zusatzstoffe tragen E-Nummern und E steht für "Europa". Man hat die E-Nummern eingeführt, um im internationalen Verkehr Zusatzstoffe klar bezeichnen zu können, da auch die Namen für die einzelnen Zusatzstoffe in den verschiedenen Ländern unterschiedlich sind. Zugleich ist die E-Nummer ein Hinweis darauf, dass der betreffende Lebensmittelzusatzstoff in der Liste der erlaubten Stoffe aufgeführt und damit gesundheitlich unbedenklich ist.

Die E-Nummern sind ein klassisches Beispiel dafür, wie das Bemühen des Gesetzgebers, für den Verbraucher im Lebensmittelbereich mehr Sicherheit zu schaffen, von bestimmten Kreisen bewusst unterlaufen und durch gezielte Falschinformationen in das Gegenteil verkehrt wird. Eine gedankliche Verbindung mit dem Pflanzengift E 605 (hier steht das E für "Entwicklungsnummer") wird von solchen Leuten oft bewusst heraufbeschworen.

Es gibt aber natürlich nicht den geringsten Zusammenhang mit den rein zufällig unter ähnlichen Bezeichnungen laufenden Lebensmittelzusatzstoffen.

### **6. Im Brot sollen heute zigtausend Tonnen Chemikalien enthalten sein - stimmt das?**

Wenn Sie Kochsalz und Lebensmittelzusatzstoffe wie Lecithin und Genusssäuren wie Zitronensäure und Essigsäure als Chemikalien bezeichnen wollen, dann haben Sie im Grunde genommen recht.

Solche gesetzlich überprüften und zugelassenen Lebensmittelzusatzstoffe werden teilweise bei der Teigbereitung zugesetzt, um eine optimale Qualität des Brotes zu gewährleisten. Ihr Anteil im fertigen Brot liegt aber in der Regel unter 2%.

## **7. Bestimmte Brotzutaten sollen Allergien auslösen, stimmt das?**

Allergische Erkrankungen können durch viele Stoffe aus gelöst werden, auch durch Lebensmittel. Bekannt sind u.a. Allergien durch Erdbeeren, Eier, Milch oder Mehl, aber auch durch viele andere Stoffe wie Hausstaub, Tierhaare, Blütenpollen usw. Vor kurzem wurde behauptet, dass auch Enzyme im Brot noch allergisch wirken können. Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft kann dies jedoch bisher noch nicht als erwiesen angesehen werden. Aber selbst wenn es so wäre, beträfe dies nur ganz wenige, besonders sensible Personen. Im Übrigen lassen sich Enzyme in Backwaren nicht vermeiden, da diese lebenswichtigen Eiweißstoffe in jedem Mehl enthalten sind.

## **8. Wird Ihr Brot auch aus fertigen Mischungen (Fertigmischungen) hergestellt, die Ihnen von der Industrie in Tüten geliefert werden und von denen sie die Zusammensetzung nicht kennen?**

Backvormischungen werden auch in unserem Betrieb verwendet. Sie werden vor allem für spezielle oder nur sehr aufwendig herzustellende Backwaren eingesetzt. Dies erspart uns den getrennten Einkauf und die Vorratshaltung für eine Vielzahl von Rohstoffen, die ja immer frisch sein müssen. Außerdem verringern sich durch den Einsatz von Backvormischungen die Fehlermöglichkeiten beim Abwiegen.

Über die Zusammensetzung der Backvormischungen sind wir genau informiert, denn die Inhaltsstoffe sind auf den Packungen aufgedruckt. Diese Produkte lassen noch viele Möglichkeiten für eigene Rezeptvariationen offen, die unsere Bäckermeister mit ihren Fachkenntnissen auch weitgehend nutzen. Dadurch erhalten unsere Spezialgebäcke auch die unverwechselbare Note unseres Hauses.

Die Lieferanten unserer Backmischungen garantieren durch die Verwendung ausgesuchter und ständig kontrollierter Rohstoffe für eine hohe und immer gleichbleibende Qualität dieser Produkte. Im übrigen werden noch keine 10% der gesamten Brot- und Kleingebäckproduktion heute mit Hilfe von Backmischungen hergestellt.

## **9. Warum müssen Backbetriebe bei unverpackten Backwaren die Zutaten nicht ebenso angeben, wie das bei verpackten Backwaren der Fall ist?**

Das ist vom Gesetzgeber so geregelt, weil der Verbraucher bei verpackten Backwaren, die er in der Regel aus einem Selbstbedienungsregal entnimmt, keine andere Möglichkeit hätte, als sich über deren Zusammensetzung zu informieren. Im Bäckerfachgeschäft dagegen kann er diese Informationen vom geschulten Fachverkaufspersonal erhalten. Darüber hinaus ist das Anbringen von detaillierten Informationen auf unverpackter Ware nicht einfach durchzuführen.

Im Allgemeinen sind bei uns die wichtigsten Zutaten jedoch zusammen mit den Gebäckbezeichnungen auf unseren Schildern angegeben. Oft gibt der Gebäckname (z. B. Vollkorn-Mehrkornbrot) schon von selbst die im Allgemeinen interessierenden Informationen.

Wenn Sie weitergehende detaillierte Informationen haben möchten, so kann ich, als Fachverkäuferin, sie jederzeit geben oder ich kann mich bei unserem Bäckermeister erkundigen und sie Ihnen beschaffen.

## **10. Was sind eigentlich Backmittel, die in so großen Mengen in Backwaren eingearbeitet werden?**

Diese Frage ist im Grunde einfach zu beantworten: Backmittel sind Lebensmittel. Sie bestehen selbst wieder aus Lebensmitteln und Lebensmittelzusatzstoffen. In der Regel werden nur sehr kleine Mengen verwendet. Ihr Anteil beträgt etwa 0,5 - 4,0% im fertigen Gebäck. Die Inhaltsstoffe der Backmittel sind auf den Verpackungen aufgedruckt. Die Lieferanten von Backmitteln unterziehen ihre Produkte ständigen Qualitätskontrollen und beachten selbstverständlich alle Vorschriften des Lebensmittelgesetzes. Backmittel benötigen wir, um Backwaren sicher und in guter Qualität herstellen zu können. Ihre Verwendung ist seit langem erprobt, und sie sind gesundheitlich absolut unbedenklich.

## 11. Stimmt es, dass sogar Gips im Brot verbacken wird?

Die Vorstellung, dass Gips in Lebensmitteln enthalten ist, ist zunächst erschreckend. Aber was ist Gips eigentlich? Gips ist Calciumsulfat, ein Mineralsalz, das in Trink- und Mineralwasser gelöst vorkommt. Schon über das bei der Herstellung von Lebensmitteln erforderliche Wasser gelangt Calciumsulfat in die Lebensmittel, also auch ins Brot. Auch in manchen Backmitteln ist Calciumsulfat enthalten. Das Calcium dient der Hefe als Nahrung, genau wie der Mensch auch auf die Zufuhr von Calcium (Baustein für Knochen und Zähne) angewiesen ist. Außerdem verbessert Calciumsulfat die Krumeneigenschaften der Backwaren. Weiterhin wird es Backmitteln und Backmischungen zugesetzt, um das Klumpig werden zu verhindern. Den gleichen Effekt hat z. B. Reis im Salzstreuer. Bitte lassen Sie sich von Halbwissen nicht verunsichern.

## 12. Setzen Sie bei der Herstellung Ihres Brotes "Kunstsauer" ein?

"Kunstsauer" gibt es eigentlich gar nicht. Gemeint sind damit normalerweise Teigsäuerungsmittel, die aus so bekannten Genussäuren wie Milchsäure, Essigsäure, Citronensäure und Weinsäure bestehen.

Teigsäuerungsmittel können bei der Herstellung von Roggen- und Roggenmischbroten anstelle von Sauerteig oder auch in Kombination mit Sauerteig eingesetzt werden. Auf jeden Fall ist bei Roggenmehlhaltigen Broten eine Versäuerung des Teiges notwendig, damit das Roggenmehl backfähig wird. Sonst hätten die Brote eine unelastische Krume und wären nicht so bekömmlich.

Die in Teigsäuerungsmittel enthaltenen Säuren kommen auch in anderen Lebensmitteln vor, z.B.:

- Milchsäure in Sauerteig, Sauerkraut und Rohwurst, sie entsteht bei milchsäuren Gärungen.
- Essigsäure im Speiseessig und Sauerteig.
- Citronensäure in Früchten.
- Weinsäure im Wein.

Die Teigsäuerungsmittel sind also völlig unbedenklich und sie ermöglichen die Herstellung von qualitativ hochwertigen, gut schmeckenden Roggenbroten.

(Tipp für die Bäckereifachverkäuferin: Fragen Sie Ihren Bäckermeister, ob in Ihrem Betrieb bei der Roggenbrotherstellung Sauerteig, Teigsäuerungsmittel oder eine Kombination von beidem eingesetzt wird, bzw. welche Brote womit hergestellt werden.)

## 13. Was ist der Unterschied zwischen Vollkorn- und Mehrkornbrot?

Zunächst zur Frage, was bedeutet "Vollkorn"? Vollkorn heißt, dass alle Bestandteile des ganzen Getreidekorns enthalten sein müssen, also auch der nährstoffreiche Keimling und die Schalen mit ihren Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.

- Vollkornbrot wird aus mindestens 90% Roggen- und Weizenvollkornnerzeugnissen in beliebigem Verhältnis zueinander hergestellt. Weizenvollkornbrot muss zu mindestens 90% aus Weizenvollkornnerzeugnissen, Roggenvollkornbrot entsprechend zu mindestens 90% aus Roggenvollkornnerzeugnissen hergestellt werden.
- Mehrkornbrot wird aus mindestens drei (Dreikornbrot) oder entsprechend mehr (Vierkornbrot usw.) verschiedenen Getreidearten hergestellt. Jede Getreideart ist mindestens zu 5% enthalten. Ein Vierkornbrot kann z.B. mit Weizen, Roggen, Hafer und Gerste hergestellt werden. Die Bezeichnung Mehrkorn bedeutet aber nicht, dass Vollkornmehl eingesetzt werden muss. Ein Mehrkornbrot kann aus Vollkornnerzeugnissen, aber auch aus Typenmehl hergestellt werden.

#### 14. Wird Brot gefärbt?

Bei der Herstellung von Brot werden keine Farbstoffe eingesetzt. Die unterschiedliche Farbe von Brot hängt ab von den verwendeten Lebensmittelzutaten und von der Backtemperatur und -zeit. Eine große Rolle spielt z. B. die Getreideart, wobei Roggenbrot dunkler ist als Weizenbrot. Weiterhin gilt, dass Brot aus Vollkornmehl dunkler ist als Brot aus Typenmehl. Bestimmte Backzutaten wie Gersten- oder Weizenmalze können auch die Krumenfarbe beeinflussen.

- Übrigens darf Zuckerkulör, auch wenn es teilweise immer noch behauptet wird, schon seit Jahren nicht mehr bei der Herstellung von Brot eingesetzt werden.

#### 15. Verwenden Sie Cystein in Ihrem Brot?

Cystein ist ein Baustein von Eiweißstoffen, der schon natürlicherweise im Mehl und auch in der Hefe vorkommt. Das bedeutet, dass Brot und Kleingebäck schon von daher Cystein enthalten. Zusätzlich werden geringe Mengen Cystein häufig in Brötchenteigen, normalerweise aber nicht in Brotteigen zugesetzt. Das Cystein dient dazu, dass der Teig elastischer wird und das von der Hefe gebildete Gas besser halten kann. Das zugesetzte Cystein wird heute üblicherweise synthetisch hergestellt.

#### 16. Welches Brot eignet sich zum Abnehmen am besten?

Vollkornbrote und ballaststoffangereicherte Brote sind ideale Bestandteile einer Diät zum Abnehmen. Durch den hohen Ballaststoffanteil wird der Kaloriengehalt dieser Brote gesenkt. Zum Beispiel liefert eine Scheibe Vollkornbrot von 50g ca. 100 Kilokalorien, ein Weizenbrötchen von ebenfalls 50 g ca. 125 Kilokalorien.

Ballaststoffreiche Brote müssen außerdem intensiver gekaut werden und füllen schneller den Magen. Darüber hinaus dämpfen die Ballaststoffe den Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Auf vielfältige Weise bewirken ballaststoffreiche Brote somit ein schnelleres sowie lang anhaltendes Sättigungsgefühl und helfen dadurch beim "Kalorien sparen". Sie lassen den Hunger zwischendurch erst gar nicht aufkommen. Diese Brote liefern zudem wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, die gerade bei einer Diät sehr wichtig sind.

Wichtig ist: Nicht die eingesparten Kalorien durch einen kalorienreichen Belag wie sehr fettreiche Wurst oder Käse wieder zunichte machen. Denn nur, wenn man insgesamt weniger Kalorien aufnimmt als man verbraucht, nimmt man ab.

#### 17. Welches Brot ist für Diabetiker geeignet?

Prinzipiell sind alle Brotsorten für Diabetiker geeignet. Denn sie enthalten langkettige Kohlenhydrate (Stärke) und Ballaststoffe, dagegen fast keinen Zucker (bzw. Traubenzucker).

Der Diabetiker muss aber auf die Menge der Kohlenhydrate im Brot achten. Diese wird in Broteinheiten (1 BE = 12 g Kohlenhydrate) bemessen. Insbesondere ballaststoffreiche Brote, z. B. Vollkorn-, Mehrkorn- und ballaststoffangereicherte Brote sind zu bevorzugen. Die Ballaststoffe dämpfen den Anstieg des Blutzuckerspiegels. Außerdem liefern ballaststoffreiche Brote weniger Stärke-Kohlenhydrate an. Das bedeutet, dass ein Diabetiker von diesen Broten mehr essen kann. Dazu ein Beispiel: Ein Weizenbrötchen von 50 g entspricht 2 BE, eine Scheibe Vollkornbrot von ebenfalls 50 g dagegen nur 1,5 BE.

Übrigens: Brote mit Malzmehl und -schrot sind ebenfalls für Diabetiker geeignet.

## 18. Welches Brot können Sie mir als "Vollwertbrot" empfehlen?

Die Bezeichnung "Vollwertbrot" ist umstritten. Der Verbraucher könnte denken, wenn er sich ausschließlich mit diesem Brot ernährt, dann ist seine Ernährung vollwertig. Mit anderen Worten, er erhält alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Das einzige Vollwert-Lebensmittel in diesem Sinne ist jedoch lediglich die Muttermilch für den Säugling.

Brot und Brötchen sind aber wichtiger Bestandteil einer sogenannten "vollwertigen Ernährung". Vollkornbrote gelten als besonders hochwertige Lebensmittel, weil diese alle Bestandteile des ganzen Getreidekorns enthalten. Sie sind reich an Ballaststoffen, B-Vitaminen und Mineralstoffen. Vollkornbrote sind somit im Rahmen einer vollwertigen Ernährung besonders zu empfehlen.

## 19. Wie unterscheidet sich die Herstellung von Roggenbrot, Weizenbrot und Kuchenteigen oder Kuchenmassen?

Die Arbeitsweisen (Herstellungsverfahren) bei Roggenbrot, Weizenbrot und Kuchenteigen bzw. -massen sind sehr unterschiedlich.

- Roggenbetonte Brotsorten werden mit Sauerteig und/oder Teigsäuerungsmitteln (Genußsäuren wie Milchsäure und Essigsäure) zur Säuerung und mit Hefe zur Lockerung hergestellt.
- Weizenbrot ist meistens nicht gesäuert. Es wird mit Backhefe gelockert.
- Kuchenteige werden teilweise mit Hefe gelockert. Höher zucker- und fetthaltige Teige und die Kuchenmassen, z. B. Rührmassen oder Sandkuchenmassen, werden nicht mit Hefe hergestellt, da deren Triebkraft durch den hohen Fett- und Zuckergehalt stark gebremst wird. Die Lockerung erfolgt hier stets durch "chemische Lockerungsmittel" wie Backpulver und Hirschhornsalz oder durch "physikalische Lockerung", d. h. Aufschlagen oder Rühren der Massen und Teige, wodurch Luft eingebracht wird.

## 20. Wie ist die Zusammensetzung der verschiedenen Brotsorten?

Die Zusammensetzung der Brotsorten ist schon an der Namengebung erkennbar. Alle Brotsorten werden in der Regel bei uns mit dem Markennamen und zusätzlich mit der Verkehrsbezeichnung ausgezeichnet. Der Markenname lässt normalerweise schon den "Brotcharakter" erkennen, beispielsweise weist "rustikales Bauernbrot" auf kräftigen Brotgeschmack hin. Die Verkehrsbezeichnung daneben gibt Auskunft über den Rohstoffgehalt.

Wir unterscheiden dabei:

- a) Weizenbrote aus mindestens 90% Weizenmehl
- b) Weizenmischbrote aus mehr als 50, aber weniger als 90% Weizenmehl
- c) Roggenmischbrote aus mehr als 50, aber weniger als 90% Roggenmehl
- d) Roggenbrote aus mindestens 90% Roggenmehl

Natürlich gibt es auch eine Reihe von Spezialbroten. Einige Beispiele sind:

- Brotsorten mit besonderen Getreidearten, z. B. Haferbrot oder Buchweizenbrot. Es müssen mindestens 20% der namengebenden Getreideart enthalten sein.
- Spezialbrote mit Ölsamen wie Sonnenblumenbrot, Leinsamenbrot und das Sojabrot.
- Brote, die mit Milch- und Milcherzeugnissen hergestellt werden, z. B. Milchbrot oder Quarkbrot.

Das ist natürlich nur eine kleine Auswahl der erhältlichen Spezialbrote.

## **21. Nennen Sie die wichtigsten Tipps für eine gesunde Ernährung!**

- Abwechslungsreiche Nahrung schmeckt und verhindert Mangelkrankungen
- Öfters kleine Mahlzeiten verhindern ein Leistungstief und man fühlt sich stets wohl
- Essen Sie regelmäßig ballaststoffreiches Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte
- Obst, Gemüse und Milch und Milchprodukte sollten den Kern Ihrer Ernährung ausmachen
- Achten Sie darauf das Sie nicht zu viel fettreiche Lebensmittel essen, Fett macht dick und träge
- Schränken Sie den Verzehr von Süßigkeiten etwas ein
- Ihr Körper braucht täglich genügend Wasser, trinken Sie jedoch möglichst Zucker-und Alkoholarm

## **22. Eine Kundin wünscht ein Brot für einen magenempfindlichen Kunden. Begründen Sie, welche Brotsorten Sie empfehlen!**

Für einen magenempfindlichen Kunden werde ich ein Brot ohne Sauerteig empfehlen, z. B. Weißbrot oder helles Brot Weizenmischbrot. Auch basische Brote wie Buchweizenbrot sind zu empfehlen.

Dieses Brot das weniger Ballaststoffe und weniger Säure hat, reizt den Magen weniger oder gar nicht. Besonders Brote und Brötchen die zu 100 % aus Weizenmehl bestehen, sind sehr leicht verdaulich und bekömmlich.

## **23. Beschreiben Sie die Wareninformation für den Kunden beim Kauf eines ballaststoffreichen Brotes!**

- Sie helfen mit, den Cholesterinspiegel zu senken
- Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an
- Ballaststoffe entziehen dem Körper viel Flüssigkeit, deshalb die Empfehlung: viel Trinken
- Ballaststoffe fördern die Darmperistaltik
- Ballaststoffe fördern die Verdauung
- Ballaststoffe senken das atherogene Risiko
- Ballaststoffreiche Brote helfen überhöhte Blutfettwerte, Blutzuckerkrankheiten und Herz-Kreislaufstörungen zu verhindern

## **24. Was verstehen Sie unter Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)**

Bei der Zuckerkrankheit liegt eine Störung des gesamten Stoffwechselgeschehens vor. Beim Diabetiker wird in der Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin nicht ausreichend, gar nicht oder sehr viel in sehr schlechter Qualität produziert.

### **Haftungsbeschränkung**

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt der Anbieter dieser Webseite keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Seiten und Inhalte.

### **Copyright**

Die auf diesem Dokument veröffentlichten Inhalte, Werke und bereitgestellten Informationen unterliegen dem deutschen Urheberrecht und Leistungsschutzrecht. Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers, Teigdesigner.de. Das unerlaubte Kopieren/Speichern der bereitgestellten Informationen auf diesen Webseiten ist strafbar und wird mit der vollen Härte des Gesetzes belangt.

© Copyright 2016-2017 Teigdesigner.de, Michael Keller - Alle Rechte vorbehalten!

