

Öko liegt voll im Trend – Bäcker Fritz Schlund aus München setzt schon seit 20 Jahren auf Natur pur

Die Engel der Essener wären stolz auf ihn gewesen

Wer wissen will, wie gutes Brot zu backen ist, schlage nach im Friedensevangelium der Essener (sprich: Essehner), einer vorchristlichen Sekte aus dem Fernen Osten. Da findet sich sozusagen das älteste niedergeschriebene Backrezept der Welt. Sinngemäß wird dort empfohlen, erst das Getreide zu befeuchten, damit es keimt, dann zu mahlen und schließlich zu backen. „Denn die Engel des Wassers, der Luft und der Sonne haben den Weizen auf dem Felde genährt und gereift, und ebenso müssen auch sie euer Brot bereiten“, so steht es angeblich in einer der berühmten wie umstrittenen Qumran-Rollen, die 1947 im Westjordanland gefunden wurden – und bei Fritz, dem Mühlenbäcker aus München-Haidhausen, in einer Infobroschüre, denn der hat ein Essener-Brot im Sortiment.

Seit 1039 Jahren wie vom Erdboden verschluckt

Nun könnte man sagen, die Verbindung eines Vollkornbrots mit einem ausgestorbenen apokalyptischen Mönchsorden ist ein wenig an den Haaren herbeigezogen. Wie dem auch sei, das Essener-Brot vom Fritz schmeckt lecker, ist viel gesünder als ein handelsübliches Baguette und den Essenern ist es egal, ob ein bayerischer Biobäcker sie als Marke-

tinggag missbraucht – sie sind schon seit tausendneununddreißig Jahren wie vom Erdboden verschluckt und wurden von der vegetarischen Bewegung buchstäblich wieder ausgegraben.

Die Idee, die hinter dieser Adaptation steht, ist dennoch bedenkenwert. Denn Brot ist eins unserer Grundnahrungsmittel und hat dennoch in seiner herkömmlichen Form viel von seinem Wert für unseren Körper verloren. Da wird Getreide von seinen wertvollen Bestandteilen getrennt, zu Staub vermahlen, monatelang gelagert, mit Armeen von Hefekulturen verseucht, mit Unmengen an chemischen Zusatzstoffen angereichert und – schnell schnell – gebacken. Es macht vor allem dick, aber besonders gesund ist es nicht. Allergien, Haut- und Verdauungsprobleme können die Folge sein.

Die Engel der Essener hätten dies nicht gutgeheißen, denn schon bei dem alten jüdischen Volk war man der Meinung, dass Voraussetzung für einen gesunden Körper und einen gesunden Geist eine gesunde Ernährung sei. Und dieser Art von Backkultur hat sich die Fritz Mühlenbäckerei verschrieben.

„Slow Baking“ nennt man das. Und das nicht nur im Fahrwasser der momentanen Gesundheitswelle, sondern schon in Zeiten, als „Öko“ fast noch ein Schimpfwort war. Das kleine Unternehmen feiert heuer seinen 20. Geburtstag. Na

ja, so klein ist es eigentlich gar nicht. Es sieht nur so aus. Das Stammhaus in der Rablstraße erinnert von außen an einen verwunschenen Tante-Emma-Laden. Selbst im beengten Verkaufsraum lässt nichts darauf schließen, dass sich im angrenzenden Gebäude



„Slow Baking“ ist das Zauberwort für perfektes Ökobrot. FOTO PETERS

eine moderne Mühle mit allerlei technischem Schnickschnack und eine Backstube befinden, die drei eigene Standorte – neben der Rablnoch auf der Müller- und der Schleißheimer Straße – sowie 51 Bioläden, Reformhäuser und Hof-

läden in München und Umgebung beliefern und im vergangenen Jahr fast drei Millionen Euro umsetzen.

Die Konditorei für politisch und gesundheitlich korrektes Naschen fand in der Rablstraße schon keinen Platz mehr und residiert in der Schleißheimer Straße. Ein Bistro mit Vollwertkost gibt es in der Mül-lerstraße. Mitarbeiterzahl: 51, mit Aushilfen. „Wir könnten noch viel größer sein, wenn wir alle Anfragen bedienen würden“, erzählt Namensgeber und Gründer Fritz Schlund. So groß wie Konkurrent Hopffisterei zum Beispiel.

Aber das ist nicht das Ziel. Ziel ist einzig und allein gutes Brot – basta. Und diese Einstellung hat ihren Preis. Sowohl für den Käufer, aber das erwartet man ja schon gar nicht anders, als auch bei der Herstellung. Das Getreide und die zahlreichen anderen Zutaten werden aus kontrolliertem Anbau bezogen und vor jedem Backgang frisch gemahlen. „Das ist wichtig“, erklärt Fritz Schlund, „denn im Kontakt mit Sauerstoff oxidiert das Mehl, wie bei einem Apfel, der dann braun wird.“

Dann wird der Teig angesetzt. Bei herkömmlichem Brot „geht“ der – befeuert von Zusätzen, die wir Verbraucher gar nicht wissen wollen – maximal zwei Stunden. Beim Fritz hingegen darf er sich in durchschnittlich 24 Stunden so richtig breit machen. Das macht ihn für den Körper sehr viel be-

kömmlicher und der Geschmack ist auch besser. Hefe wird nur sparsam eingesetzt, denn die entzieht dem Teig Nährstoffe, und chemische Zusatz- und Konservierungsstoffe verbieten sich von selbst. So viel zur kleinen ökologischen Backkunde.

Dass sich sein Unternehmen so entwickeln würde, hätte der gelernte Bäckermeister und Lebensmitteltechniker Fritz Schlund vor 20 Jahren nicht gedacht. Seine Frau auch nicht, die Fritz' ersten Backversuch von Biobrot so beschreibt: „Ein Ziegelstein, höchst interessant anzusehen.“

Auf der Suche nach dem Zeitgeist

Und sein Vermieter, Nudel-Bernbacher senior, schon gar nicht. „Was machen Sie denn da?“, fragte der geschockt, als dieser bärtige Ökofreak aus Berlin aus seinem ehrwürdigen Laden in der Rablstraße so eine Körnerbude machte, und sah sich wahrscheinlich insgeheim schon wieder nach einem neuen Mieter um. Doch Fritz Schlund kleckerte nicht, sondern klotzte. Schliefe drei Monate lang in der Backstube, schuftete und überzeugte schließlich sogar den alten Bernbacher, der schon bald anerkennend zugeben musste: „Das wird was!“ Und das wurde auch was. Die Leidenschaft für das Brotba-

cken hat der 52-jährige Fritz Schlund, aufgewachsen im fränkischen Öhringen, übrigens von der Großmama geerbt, die in seiner Kindheit noch traditionell einmal in der Woche ins Backhaus ging.

Mittlerweile macht sich Fritz Schlund in der Backstube eher rar, packt nur noch mit an, wenn's mal brennt. Die Produktion liegt in den Händen seines Partners Matthias Wolter. Schlund's Job ist heute der eines Managers – er spürt dem Zeitgeist hinterher, wie er sein Aufgabengebiet selbst beschreibt. Der Zeitgeist, das sind Öko, Bio und Wellness und das ist gut fürs Geschäft. Deshalb denkt Schlund nun auch intensiv über eine neue Produktionsstätte nach. Der Mietvertrag in der Rablstraße läuft in zwei Jahren aus und bis dahin soll eine neue Backwelt entstehen, irgendwo außerhalb von München. Mit modernster Technologie, die auch umwelttechnisch auf dem neuesten Stand ist. Darauf legt Fritz Schlund größten Wert. Eine Wärmerückgewinnungsanlage hat er auch jetzt schon, aber in Zukunft will die Mühlenbäckerei komplett auf regenerative Energieversorgung setzen. Und eine Erlebnisbäckerei ist auch geplant, die möglicherweise seine 26-jährige Tochter Janina, gelernte Gastronomin, betreiben soll. Schade, dass die Essener schon ausgestorben sind. Der gelegentliche Besuch eines Engels in der Erlebnisbäckerei wäre doch ein netter PR-Gag. > GABI PETERS