**Superheld mit Backgeschick**Von Ernestine von der Osten-Sacken

**Superman, Spiderman und Batman kennt jeder. Wer aber kennt Bäckman? Bisher wohl nur wenige, denn der Superheld des Bäckerhandwerks steht vor allem Kindern und Bäckern zur Seite. Seine Mission: Den Kleinen den Wert des Frühstücks zu vermitteln. Gerüchten zufolge soll Bäckman vom 20. bis 29. Januar auch auf der Internationalen Grünen Woche in Berlin unterwegs sein. Wir trafen den Superhelden vorab im Geheimen.**

Es ist früher Morgen. Irgendwo in Berlin. Ein kalter Januartag. Doch am Himmel zeigt sich bereits ein rötlicher Streifen. „Da backen gerade die Engel im Himmel ihr Brot“, ruft uns die kleine Gestalt zu, die uns über den Parkplatz von einem Doppeldeckerbus entgegeneilt. Bekleidet ist sie mit einem weißen Bäckerkittel, auf dem Kopf trägt sie eine weiße Kappe. Soweit nichts Ungewöhnliches. Aber warum weht ein Umhang hinter ihr her? Und warum prangt auf ihrer Brust ein großes Abzeichen in Form einer Brezel? Wir wissen dies natürlich, denn hier und heute sind wir mit dem Superhelden des deutschen Bäckerhandwerks verabredet. „Hallo, ich bin Bäckman“, begrüßt uns der kleine Held, der aus der Nähe betrachtet wie ein ganz normaler sommersprossiger Junge aussieht. Er streckt uns fröhlich die Rechte entgegen und rappt dazu ganz cool: „Hört mal zu, seid nicht blöd. Frühstücker wissen, was geht.“

Alles klar. Bäckman rappt offenbar gern. Kein Wunder, er stammt ja auch aus Berlin. „Ich bin ein backechter Berliner“, bekräftigt er und holt – sehr berlinerisch – erst einmal zu einer längeren Geschichte aus: „Ich wurde am 31. Dezember 2010 Punkt Mitternacht in einer Backstube geboren. Ich kam somit als kleine Neujahrsüberraschung“, freut sich Bäckman. Schnell stellte sich heraus, dass der Kleine übermenschliche Fähigkeiten besitzt. So kann er etwa Brot, das im Ofen schwarz zu werden droht, durch mentale Regelung der Temperatur vor dem Verbrennen retten. Tricks wie diese sprachen sich in der Bäckerszene wie ein Lauffeuer herum. Und bald wurde Bäckman häufig gerufen, wenn ein Backvorgang schiefzulaufen drohte.

Doch auch ein Superheld will höher hinaus. Bäckmans aktuelle Mission ist es, Kindern den Wert eines ausgewogenen Frühstücks näherzubringen. Daher ist er seit einiger Zeit bundesweit mit seinem Backbus unterwegs. In diesem backt er mit Kindern und beantwortet ihre Fragen rund um das Backen, den Beruf des Bäckers und das Thema Frühstück. „Mit dem Backbus fahre ich, da ich Flugangst habe“, sagt Bäckman, der selbst natürlich auch fliegen kann, es aber aus genanntem Grund nur ungern tut.

**Abwechslung ins Frühstück bringen**

Und welches ist Bäckmans wichtigster Frühstücks-Tipp? Darauf weiß der kleine Held sofort eine Antwort: „Niemand mag ständig das Gleiche essen. Aus diesem Grund sollte man darauf achten, eine gewisse Abwechslung in den Frühstücksalltag zu bringen – sowohl was Brot bzw. Brötchen angeht als auch hinsichtlich des Belags.“ Jetzt kommt Bäckman richtig in Fahrt. Er rappt: „Egal ob zu Hause oder in der Pause, egal ob süße oder salzige Sause – alles, was dir schmeckt und was dich lange satt macht, ist grundsätzlich gut, erlaubt und peppt.“ Es komme beim Frühstück halt auf eine ausgewogene Mischung an, ergänzt er. Und dazu gehöre, dass Kinder neben klassischen energiespendenden Weißmehlprodukten wie Brötchen zum Frühstück auch regelmäßig Vollkornprodukte zu sich nähmen, aber ebenso Wurst, Käse, Quark, Gemüseschnitze, Müsli oder Obstsalat. Dass Bäckmans Message bei den Kleinen gut ankommt, beweist die ihm von Kindern am häufigsten gestellte Frage: „Darf ich mal probieren?“

**Die Deutschen sind Backweltmeister**

Große Auswahl zum Frühstück bietet Kindern und deren Eltern auch die traditionelle deutsche Backkunst: „Die Deutschen sind Backweltmeister“, weiß Bäckman zu berichten: „Es gibt hierzulande weit über 3 000 Brotspezialitäten.“ Das hat seine Gründe allerdings nicht nur in Bäckmans tatkräftiger Unterstützung der Innungsbäcker im ganzen Land, sondern auch in einer jahrhundertealten deutschen Backtradition. „Ähnlich wie ich waren Bäckergesellen früher auf Wanderschaft und lernten so auf der Walz viele unterschiedliche Rezepturen kennen. Dieses Wissen brachten sie später in ihre Betriebe und somit in die hiesige Backkunst ein“, erklärt der kleine Backheld. Hinzu komme, dass die Bodenbeschaffenheit in Deutschland sehr unterschiedlich sei und damit auch die jeweils angebauten Getreidesorten. „Im Norden findet man eher lehm-, im Süden tonhaltige Böden. Daher gibt es im Norden traditionell eher dunkle, deftige Brotsorten, im Süden hellere“, so Bäckman. Auch regionale Bräuche und religiöse Feste wie Ostern oder Weihnachten bereicherten die Sortenvielfalt des Backwerks. „Die deutsche Brotkultur ist inzwischen so berühmt, dass sie als immaterielles Kulturerbe in das bundesweite Verzeichnis der deutschen UNESCO aufgenommen worden ist“, berichtet der Superheld stolz.

**Warum eigentlich selbst backen?**

Doch welche Rolle spielt das Selbstbacken bei der Qualität der Frühstücksbrote und Brötchen? Bäckman antwortet darauf wie aus der Pistole geschossen: „Eine Große! Innungsbäcker, die in ihren Bäckereien Brot selbst backen, beziehen zum einen ihre Zutaten aus der Region und wissen daher, welche Qualität sie wo einkaufen. Zum anderen können sie in puncto Geschmack viel individueller und kreativer auf ihre Kundschaft eingehen als die Industrie, die zum Beispiel die Discounter beliefert.“ Auf diese Weise, erzählt Bäckman, entstünden immer wieder neue tolle Back-Kreationen. „Mein derzeitiges Lieblingsrezept ist das ‚Spandauer Festungsbrot’, das eine Familienbäckerei in Berlin vertreibt. Ein leckeres Mischbrot mit Topinambur und gerösteten Sonnenblumenkernen. Es stärkt meine Superkräfte ungemein“, verrät er und reckt sich dabei wie zur Bekräftigung mit dem ganzen Körper nach oben. „Diese ‚Baguette-Übung’ mache ich jeden Morgen vor dem Frühstück. Sie ist Teil der ,Bäckman-Gymnastik’ und wichtig für meine Fitness“, so der kleine Held. Notwendig sei regelmäßige Bewegung natürlich für jeden. Für ihn aber besonders, da er „etwas verfressen“ sei, was wiederum seine Flugkünste behindere. Ein weiterer Grund für Bäckman, mit dem Backbus zu reisen.

Apropos: Innungsbäcker und auch Schulklassen können den Backbus unter www.baeckman.de jederzeit buchen – denn Helfen ist seine Mission. Vorerst jedoch hüpft der kleine Backheld wieder in Richtung Backbus, hinter ihm trollt sich augenrollend auch sein kleiner Assistent Mehli: „Wir sehen uns auf dem ErlebnisBauernhof!“, ruft Bäckman uns noch zu bevor er rappend in den Morgen entschwindet. Sein: „Alle Frühstücksfans sagen HEY, alle Frühstücksfans sagen HO, wenn ihr Bock aufn leckeres Frühstück habt, dann sagt YO!“, hallt noch lange in unseren Köpfen nach. Wir bleiben beeindruckt zurück. Einen Superhelden trifft man schließlich nicht alle Tage.

**Autorin**

Ernestine von der Osten-Sacken

[www.vdosten.com](http://www.vdosten.com)

Mit freundlicher Genehmigung Forum Moderne Landwirtschaft e.V.

[www.moderne-landwirtschaft.de](http://www.moderne-landwirtschaft.de)