NestTipp 11

„Brot, Brötchen und Croissants“

In dem letzten NestTipp habe ich mit euch die ersten Frühstücksideen geteilt.

Heute gehe ich der Frage auf den Grund, warum Brot und Brötchen nicht immer vegan sind. Wasser, Mehl, Hefe, Salz und ggf. Körner … so stellt man sich doch die Zutatenliste vor?

Doch was ist eigentlich Tierisches in Brot und Brötchen? Angefangen von beispielsweise Quark, Schmalz, Buttermilch und Molkepulver über Eier, Butter, Milch bis hin zu Honig. Ebenfalls ist Backferment tierischen Ursprungs, da es Honig enthält. Billigbäcker sparen außerdem manchmal Geld, indem sie L-Cystein (E 920) einsetzen, das zum Beispiel aus Schweineborsten gewonnen werden kann. Übrigens wird man als Veganer oft gefragt, ob Hefe denn vegan sei.

„Ja, Hefe ist vegan. Die Vermutung, Hefe könnte nicht vegan sein, hängt meist mit der Tatsache zusammen, dass Hefe sich sichtbar vermehrt. Wer schon mal einen Hefeteig angesetzt hat, der weiß: Wird der Teig an einen warmen Ort gestellt, geht er innerhalb kurzer Zeit deutlich auf. Manche Menschen nehmen daher – irrtümlich – an, es könnte sich um Tiere handeln, die sich im Teig vermehren.

Biologisch gehört Hefe zu den Mikroorganismen, genauer gesagt zu den einzelligen Pilzen, die genau wie andere Pilze keine Schmerzen empfinden können. Hefeteige gehen auf, weil Zucker zu Alkohol und Kohlendioxid vergärt wird. Somit findet hier eine chemische Reaktion statt – keine Vermehrung von Tieren.“

https://www.peta.de/themen/ist-hefe-vegan/

Wenn ihr zum Thema Brot und Brötchen etwas kritischer unterwegs seid, werdet ihr auch feststellen, wie unterschiedlich die Produkte hergestellt werden. Ein klassisches Beispiel sind Laugenstangen oder der Rosinenstuten. In der einen Bäckerei sind sie vegan, in der nächsten wieder nicht. Man kann sich einfach nicht pauschal darauf verlassen.

Das Verständnis, beim Bäcker nach veganem Brot oder Brötchen zu fragen, ist gemischt. Einige Verkäufer:innen haben nicht verstanden, dass Milch und Ei, abgesehen von der ethischen Einstellung, ausgewiesene Allergene und somit für Menschen mit einer Allergie wichtig sind.

Oft kommen Antworten wie: „Ich glaube, alle Brötchen sind vegan.“ „Was soll daran nicht vegan sein?“ oder „Vegan, was ist das?“. Andere sind stolz über eine Liste, die

ausliegt und helfen gerne weiter. Ich habe gelernt, den Antworten nicht zu vertrauen und lese die Inhaltsstoffe der Produkte durch oder schreibe die Bäckereien an. Das klingt kompliziert und aufwändig? Ja, das ist es auch, jedoch nur einmal.

Eine Allergenliste/Zutatenliste liegt jeder Backstube vor. Dann kann man sich selbst seine Liste zusammenschreiben und ab und zu mal wieder kontrollieren, um sicher zu gehen, dass die Rezepturen sich nicht geändert haben.

Leider gibt es immer noch Bäckereien, die keine klare Deklaration haben. Deshalb wird vielleicht euer Bäcker in der Nachbarschaft nicht aufgeführt sein. Das heißt jedoch nicht, dass es dort nichts gibt. Fragt nach der Allergenliste und schaut einfach nach.

Stand 07/2025:

Mit gutem Beispiel voran geht die Bäckerei **Tollkötter**. Vegane Produkte haben einen grünen Punkt. Zusätzlich gibt es extra ein abgepacktes „Veganbrot“, was natürlich auch hier gut schmeckt, aber auch praktisch auf Reisen ist.

Der Bäcker im **SuperBiomarkt**, im **Denns**, die **Kiepenkerl Bäckerei** und auch **Krimphove** kennzeichnen ihre Produktschilder mit vegan.

Natürlich nicht zu vergessen auch die Vollkornbäckerei **Cibaria**. Hier gibt es übrigens einen richtig leckeren Rosinenstuten. Dort kann man auch regelmäßig, mit Anmeldung, eine Führung in der neuen Backstube am Hafen machen, die sehr informativ ist:

https://cibaria.de/cibaria-erleben/fuehrungen/

Wenn schon Bio, dann sollte man einmal bei **Zeit für Brot** auf dem Prinzipalmarkt vorbeischauen. Das ist eine Kette und in vielen Städten vertreten.

Nur in Münster gibt es die **Backstube Millie** am Hansaring, wo Handwerk und Liebe aufeinandertreffen. Dort bekommt man allerdings nur sonn- und feiertags leckere Sauerteigbrötchen. Ansonsten einige vegane Teilchen aus Blätterteig und tolles Sauerteigbrot.

Bei **Geiping** und anderen Bäckereien gibt es vegane Produkte, doch leider sind diese nicht ausgewiesen. Ihr könnt dort nachfragen. Die Inhaltsstoffe sind direkt in der Kasse hinterlegt.

Am Bahnhof gibt es noch das **Backwerk**, dort ist auch alles klar vegan gekennzeichnet. Wer es gerne herzhaft mag, sollte die Spinat-Börekstangen probieren.

Nicht ganz Brot und Brötchen, aber trotzdem passend: **Ditsch** hat leckere vegane Brezeln.

Vorreiter in der Region Hannover ist die **Bäckerei Göing** in und um Hannover. 80 % der Produkte sind vegan. Falls ihr dort mal zu Besuch seid, lohnt es sich einzukehren.

In den Bioläden gibt es auch vegane Croissant. Im Superbiomarkt sogar als Pain au Chocolat oder Franzbrötchen.

Nicht zu vergessen die leckeren Croissants vom **Café Montmatre** an der Wolbecker Straße in drei verschiedenen Sorten auch zum Mitnehmen. Neben dem Schokocroissant gibt es ein Croissant gefüllt mit Heidelbeermarmelade, das ich noch nie woanders gesehen habe.

Im **Café Magnolia** gibt es eine breite Variation von Croissants wie z.B. mit Pistaziencreme, die den ganzen Tag gegessen werden können.

In der Kühlabteilung findet ihr die Croissants von der Firma **Knack und Back** zum Selbstaufbacken. Ich mag diese überhaupt nicht, aber vielleicht schmecken sie euch ja.

Leider wird bei Croissants Butter oft durch Palmöl ersetzt. Über die Problematik werde ich auch noch etwas schreiben. Erschreckenderweise beinhalten die meisten Brötchen auch Palmöl. Das stellt man fest, wenn man die Zutatenliste durcharbeitet.

Durch die klare Kennzeichnung bei den o.g. Bäckereien findet ihr auch veganen Kuchen. Darüber hinaus bietet die Konditorei Issel ein sehr breit aufgestelltes veganes Kuchensortiment. Die Kuchen im **Café Magnolia** sind alle vegan und können auch mitgenommen werden.

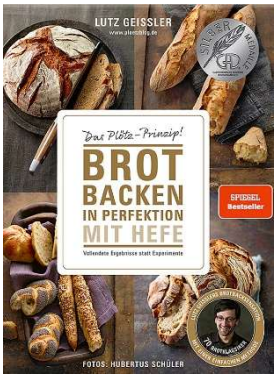
Tipp: Das Café **Die Bohne** am Ende der Ludgeristraße hat morgens, wenn man schnell ist, einige kreativ vegan belegte Brötchen und dazu selbst gerösteten Kaffee.

Viele TK-Brötchen sind auch vegan. Die Produkte der **Conditorei Coppenrath und Wiese** beispielsweise sind so inzwischen direkt auf der Verpackung durch die Kennung „lactosefrei“ zu erkennen. Aber Achtung! Das schließt nicht die Zutat Honig aus, wie beispielsweise bei den Dinkel-Brötchen der Firma.

Bei abgepackten Broten und Brötchen, Toastbrot oder Rosinenstuten lohnt sich der Blick auf die Zutatenliste. Hier gibt es einige Produkte ohne tierische Inhaltsstoffe.

Da es inzwischen sehr viele vegane Angebote im Supermarkt gibt, habe ich auf die bildliche Darstellung diesmal verzichtet. Mit dem bisherigen Wissen über pflanzliche Möglichkeiten und dem Vegan-Label seid ihr gut sensibilisiert und habt die Möglichkeit, diese Produkte zu finden. Man muss es nur wollen!

Am Wochenende backen wir die Brötchen/Brot selbst.



Das Prinzip ist einfach. Die Zutaten morgens zu einem Teig mit der Hand vermengen, abends den Teig aufziehen und falten und am nächsten Morgen die Brötchen oder das Brot backen. Das Buch beinhaltet auch Rezepte, erweitert um Zutaten wie Milch, Butter und Schmalz. Diese tausche ich durch pflanzliche Alternativen aus. Schmalz und Butter durch Margarine und Milch durch Pflanzenmilch.

Quellenangaben (Stand Juli 2025)

https://www.ploetzblog.de/buecher/brot-backen-perfektion-mit-hefe-von-lutz-geissler/id=6166fa94da48cb65938aa881

Enten mit Brot füttern:

Eine Information noch zum Schluss. Ich glaube wir kennen alle das schöne Gefühl am Wasser zu sitzen und Enten mit Brot zu füttern. Das ist allerdings total ungesund für diese, da z.B. das im Brot enthaltene Salz oder der Zucker nicht verdaut werden kann. Enten können sich in der Natur selbstständig zu jeder Jahreszeit versorgen.