



FOOD HERO

In unserer Reihe Food Hero stellen wir Menschen und Betriebe vor, die voller Überzeugung den Slow-Food-Gedanken leben und weitertragen – wie Bäckermeister Heinrich Beck und sein Unternehmen BeckaBeck.



»LIEBER SCHAFFEN ALS SCHWÄTZEN«

Von der kleinen Bäckerei zum stattlichen Unternehmen mit 21 Geschäften und 340 Mitarbeitenden: Trotzdem sind Bäckermeister Heiner Beck gute Zutaten, viel Zeit und eine ordentliche handwerkliche Produktion immer noch so wichtig wie in seinen Anfangszeiten. **Rozsika Farkas** hat den Betrieb BeckaBeck und seinen Chef besucht.

Mit Kornblumen durchsetzte Getreidefelder wechseln mit Kuh- und Schafweiden oder Streuobstwiesen. Obstbäume – Kirschen, Äpfel, Zwetschgen – säumen auch die kleineren Straßen, die Dörfer und einzelne Höfe miteinander verbinden. Karg und steinig sind die Böden hier auf der Schwäbischen Alb, viel Arbeit ist nötig, um ihnen die Feldfrüchte abzurufen. Ein stattliches Stück der Alb, einen rund 40 Kilometer langen Streifen, hat das Land Baden-Württemberg 2008 als Biosphärengebiet ausgewiesen, seit 2009 ist die Gegend auch von der UNESCO als Biosphärenreservat anerkannt.

Während auf der Alb insgesamt Weizen auf den Feldern dominiert, sind es hier, in diesem geschützten Gebiet, zu einem Gutteil rarere Sorten wie Dinkel oder Einkorn. Gern auch Gerste, die nicht nur zum Bierbrauen benötigt wird, sondern die auch als Stützpflanze für die nach langer Abwesenheit wieder heimisch gewordenen Linsen, die »Alb-Leisa«, dient. Dazwischen blaublühende Leinfelder und kleinere Anlagen, auf denen Kümmel und Mohn wachsen. Und immer wieder ein markantes Schild dazwischen, das

verkündet: »Hier wächst ...« – zum Beispiel »schwäbischer Alb-Leinsamen, angebaut im Auftrag von BeckaBeck«. Hinter diesem Namen verbirgt sich – oder besser gesagt: steht stolz Heinrich Beck, Bäckermeister und Unternehmer. Seine beiden Großväter hatten bereits das Bäckerhandwerk ausgeübt, ebenso sein Vater. Von dem hat Heiner Beck vor 34 Jahren die kleine handwerklich arbeitende Bäckerei im beschaulichen Bad Urach übernommen, hat dann im noch kleineren Römerstein einen Neuanfang hingelegt und den Betrieb seitdem kontinuierlich zu einem florierenden Unternehmen ausgebaut, dem er den Namen BeckaBeck gegeben hat.

NEUE ALTE HEIMAT FÜR DEN DINKEL

Auf vielen Feldern prangen solche »Hier wächst«-Schilder, auch auf Dinkelfeldern, und immer wieder ist es der »BeckaBeck«, der da anbauen lässt. »Als ich 1991 die Bäckerei übernommen habe«, erinnert er sich, »gab es in der Gegend keinen Dinkel mehr«. Für den tatkräftigen Beck – Motto: »Lieber schaffen als schwätzen« – eine Herausforderung, der er sich rasch stellte.

Gut 40 landwirtschaftliche Betriebe bauen inzwischen Dinkel, Einkorn, Roggen, Weizen oder, wie oben im Bild, Buchweizen für Heiner Beck an.



Schneckenbrot als Hingucker: Beim Markt des Guten Geschmacks, der Slow Food Messe in Stuttgart, ist Beck jedes Jahr mit einem Stand dabei.

»Ich habe den Anbau hier initiiert, habe dem Dinkel seine Heimat wieder zurückgegeben.«

Der Dinkel ist eine robuste Pflanze. Das ist wichtig, denn das Klima ist hier auf 750 Meter Höhe etwas rauer. Der Boden hier ist außerdem stark unterhöhlt, dadurch fließt das Wasser rasch ab, der Dinkel kommt aber mit vergleichsweise wenig Wasser aus. Dass der Dinkel auch »Schwabenkorn« genannt wird, weist tatsächlich darauf hin, dass das Korn hier ursprünglich heimisch war. Das mit unserem Weichweizen eng verwandte Getreide, über das Hildegard von Bingen schrieb, es mache »freudig«, ist unentbehrlich als Zutat für die typisch schwäbischen »Seelen«, ein längliches ciabattaähnliches Gebäck, dessen Ursprung sich in der Geschichte verliert, das irgendwie mit Allerheiligen/Allerseelen in Verbindung gebracht wird, sich aber längst ganzjähriger Beliebtheit erfreut.

Neben dem Dinkel lässt Beck auch Einkorn anbauen, einen uralten Verwandten des Weizens, vor Tausenden Jahren aus dem südöstlichen Mittelmeerraum nach Westeuropa gelangt, im 20. Jahrhundert fast verschwunden und vergessen, bis ihm die Öko-Szene in Italien, Frankreich und eben auch hier im Schwäbischen zu einer Renaissance verholfen hat. Auf die Alb passt die Pflanze so gut, weil sie genügsam ist und mit den kargen Böden zurechtkommt. Dazu ist sie wertvoll, weil besonders mineralstoffreich.

Aber mit den alten Sorten allein lassen sich nicht ausreichend Brötchen backen. In Becks Auftrag wird auch Weizen angebaut, nicht zu knapp, auch Roggen, der für herzhaftere Brotsorten unerlässlich ist. Klar aber, dass es für ihn nicht irgendein Weizen oder Roggen sein soll, sondern ausgesuchte Sorten. Beim Roggen schätzt Beck den in der Biolandwirtschaft beliebten Lichtkornroggen, der besonders lockeres Mehl ergibt. Beim Weizen

ist ihm der mit den Grannen der liebste. »Der ist besonders aromatisch, weil die Grannen die Energie der Sonne ins Innere des Korn leiten. Außerdem schützen die Grannen die Pflanze vor Vogelfraß.«

Aus der Bäckerei in der kleinen Gemeinde Römerstein ist nach und nach eine ziemlich große Produktionsstätte für Brot und Feingebäck geworden, in der sich Tag für Tag etliche tausend Kilo Mehl in bestes Bio-Backwerk verwandeln. Bei unserem Besuch ist die Backstube gerade im Umbau, besser: mal wieder in der Erweiterung. Dutzende von Backwerken für alle Tageszeiten und Gelegenheiten hat Beck im Angebot, vom »Bauernbrot nach Holzofenart« über Roggenvollkornbrot bis zu Gebäckstücken mit putzigen Namen wie »Scharfes Becki«, »Schwäbischer Dinkelkönig« oder »Dinkelkäpsele«. Fürs Frühstück luftige Croissants und verschiedenste Weckla, wie Brötchen hier heißen, für den Nachmittag eine reiche Auswahl an Kuchen und Torten, für Feiern Riesenbrezeln und »Party-Brot«. Sein Lieblingsbrot? »Ich habe nur Lieblingsstücke, denn ich mach nur, was mir schmeckt.«

TROTZ DER GRÖSSE IMMER NOCH EHRLICHES HANDWERK

2 000 Tonnen Mehl, ausschließlich in Bioqualität, verarbeitet BeckaBeck pro Jahr. Ganz schön viel, trotzdem, darauf legt er Wert, geht es hier immer noch um gutes ehrliches Handwerk. »Jedes Weckle wird hier in die Hand genommen.« Vor allem aber geht es um beste Zutaten, die mit wenigen Ausnahmen ökologisch angebaut sind. Milch bezieht er von einem Bioland-Hof im Biosphärengebiet, Eier von mehreren Öko-Betrieben der Gegend. »Äpfel nehmen wir von Streuobstwiesen, die sind nicht biozertifiziert, deshalb darf unser Apfelkuchen nicht bio heißen, obwohl er es faktisch ist.« Na und? »Es muss schmecken, aus der Heimat kommen und wenn es bio ist, is' es super,« schiebt er nach.

Zu den wichtigsten Zutaten aber gehört die Zeit: Zwischen sechs und 48 Stunden reifen beim BeckaBeck die Teige, das macht das Gebäck bekömmlich. Denn es reduziert, so Heiner Beck, die bösen Fodmaps. Fodmaps? Ein Akronym für »fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole«, diverse Zuckerarten also, die bei der Verdauung Probleme bereiten können. Die bauen sich nach und nach ab, während der Teig geht. Je länger der Teig also ruht, desto weniger Fodmaps bleiben und desto geringer die Wahrscheinlichkeit, dass das Brot am Ende Bauchzwicken verursacht. »Viele, die glauben, sie hätten eine Glutenunverträglichkeit, haben in Wahrheit nur Probleme mit den fermentierbaren Zuckern.«

Was als schlichte Bäckerei begonnen hat, ist heute ein Betrieb mit 21 Geschäften und 340 Mitarbeitenden. Prunkstück ist die H-Albzeit. Wer die A8 bei Merklingen



verlässt, um eine Pause einzulegen auf dem Weg nach München oder umgekehrt Richtung Stuttgart und Karlsruhe, hat als erstes zwei Gaststätten im Blick, die einander diametral entgegengesetzte kulinarische Welten verkörpern: Burger King und BeckaBecks »H-Albzeit«, globales Fast Food also und regionales Slow Food. Der lichte moderne H-Albzeit-Bau, mit viel Holz und Glas nach Art einer Markthalle aufgebaut, ist eine Raststätte im positiven Sinn des Wortes. Entstanden ist sie als Kooperation von BeckaBeck und der Metzgerei Failenschmid, ein Familienbetrieb, der ebenfalls darauf spezialisiert ist, das zu verarbeiten, was im Biosphärengebiet Schwäbische Alb gewachsen ist, den Albbüffel beispielsweise. Vom frühen Morgen bis zum Abend sind hier im luftigen Innen- und im weitläufigen Außenbereich schwäbische Spezialitäten zu genießen, vom Frühstücks-Weckla mit hausgemachter Aprikosenmarmelade über Maultaschen und Gaisburger Marsch bis zu Dinnete, einer Art luftig-knusprigem Teigfladen, hier mit einer Beigabe aus Buchweizen. Wer die Variante »Sinnlich« bestellt, bekommt den Fladen belegt mit Camembert und Birne.

FÜR DIE ZUKUNFT VORGESORGT

BeckaBeck ist ein Familienbetrieb auch in dem Sinn, dass die ganze Familie mitschafft. Mit seinen 61 Jahren ist Heiner Beck vom Ruhestandsalter zwar noch ein gutes Stück entfernt, für den Erhalt seines Lebenswerks ist aber schon bestens vorgesorgt. Ehefrau Anita zeichnet verantwortlich für die H-Albzeit. Von den drei Töchtern ist die älteste Hotelfachfrau und Betriebswirtin, die zweite Bäckermeisterin, die jüngste hat

Personalmanagement studiert und erst kürzlich im Unternehmen angefangen.

Dass der Betrieb in seinem Sinn weitergeführt wird, ist ihm wichtig: »So wie jeder Spuren hinterlassen will in seinem Leben, wollte ich auch etwas schaffen, das bleibt.« Spuren hat der umtriebige Bäckermeister auf vielfältige Weise gelegt. Nicht nur, dass auf der Schwäbischen Alb wieder Dinkel angebaut wird, auch andere alte Getreide- und Saatsorten wachsen hier wieder. Gut 40 landwirtschaftliche Betriebe arbeiten Beck inzwischen zu. »Bäcker des Jahres« war er auch schon.

Spuren hinterlässt er auch bei allen, die er bis jetzt ausgebildet hat und noch ausbilden wird. Ihm ist wichtig, dass die Mädels und Jungs bei ihm ordentliches Handwerk erlernen, dass sie erfahren, wie man ohne industrielle Hilfsmittel beste Backwaren herstellt. Kurz beklagt er das aktuelle Bildungsniveau deutscher Schülerinnen und vor allem Schüler im allgemeinen, schwärmt von besonders tüchtigen vietnamesischen Azubis, erzählt, dass er gerade sechs Lehrlinge aus Madagaskar ausbildet, zeigt sich aber insgesamt glücklich und zufrieden mit seinen Schützlingen. Denen, die bleiben, finanziert er dann auch die Meisterprüfung, auf dass sie selbst Betriebe gründen können, in denen gutes Brot eine Heimat hat. ●

BeckaBeck Bäckerei & Konditorei

Unter Lau 3, 72587 Römerstein

Tel 07382. 93 71 00

► www.beckabeck.de



- BIO Saatgut
- Anzuchtplatten
- Gartenwerkzeuge



www.biogartenladen.de



*Adoptiere ein Feld und
erhalte Deinen Ernteanteil*

hof-windkind.com

bio-vegan. fair. sozial.



DEUTSCHE ■ BACKOFEN ■ MANUFAKTUR

*Perfekt zum Backen, Braten,
Dampfgaren, Grillen, Dörren*



elegant - schlicht -
langlebig

Wir reparieren
MANZ-Backöfen mit
30 Jahren und älter!

Backofenwelt geöffnet
Mo-Fr 8.00-12.00 Uhr
Sa 9.00-13.00 Uhr

MANZ Backtechnik GmbH
Backofenstraße 1-3 | 97993 Creglingen-Münster
0 79 33 / 91 40-0 www.manz-backtechnik.de