

Ressourcenschonend backen

Mo, 17.11.2025 - 10:09

„In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Leckerei“, macht ein bekanntes Kinderlied von Rolf Zuckowski Appetit auf Weihnachtskekse. Die Verbraucherzentrale Südtirol gibt Tipps für das ressourcenschonende Backen.

Backen mit Umluft und reduzierter Temperatur

(Weihnachts-)Kekse backt man idealerweise auf einem Backblech, denn das heiße Blech gibt die Wärme an die Kekse weiter. Am besten gelingen Kekse auf der mittleren Schiene im Backrohr, wo sie gleichermaßen von oben und unten erhitzt werden (Funktion Ober- und Unterhitze). Werden dagegen mehrere Ebenen gleichzeitig genutzt, empfiehlt sich die Verwendung der Umluftfunktion. Diese verteilt die heiße Luft mittels eines Ventilators gleichmäßig im Inneren des Backrohrs. Im stärkeren Luftstrom des Ventilators werden Kekse zudem besonders knusprig. Um die Bildung des potenziell krebserregenden Acrylamids zu reduzieren, empfehlen Verbraucherschutzorganisationen, beim Backen 190°C bei Ober- und Unterhitze bzw. 170°C bei Umluft nicht zu überschreiten. Ei oder Eigelb als Zutaten im Teig sowie die Verwendung von Natron oder Backpulver anstelle von Hirschhornsalz verringern ebenfalls die Bildung von Acrylamid.

Backpapier mehrfach verwenden und richtig entsorgen

In europäischen Ländern ist Backpapier in der Regel mit Silikon beschichtet, um den hohen Temperaturen standzuhalten und das Anhaften zu verhindern. Bei sachgerechtem Gebrauch ist die Verwendung von Backpapier gesundheitlich unbedenklich. Wichtig ist jedoch, die vom Hersteller angegebene Höchsttemperatur (meist 220°C) einzuhalten und ausreichenden Abstand zur Heizspirale zu halten, da sich andernfalls unerwünschte Stoffe bilden können. „Solange das Backpapier nicht durchgefettet, verklebt, stark gebräunt oder brüchig ist, kann man es mehrfach verwenden“, rät Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Leichte Backreste lassen sich mit einem sauberen feuchten Lappen abwischen. Stark gebräuntes Papier oder solches mit verbrannten Stellen muss jedoch entsorgt werden.“ Silikonverbindungen sind in der Umwelt schwer abbaubar und langlebig. Daher gehört nicht mehr verwendbares Backpapier weder in die Biotonne noch in die Altpapiertonne, sondern in den Restmüll – auch Backpapier, das als „kompostierbar“ gekennzeichnet

ist.

Backen ohne Einwegplastik

Umweltfreundlicher und kostengünstiger ist es jedoch, auf Backpapier zu verzichten. Eine altbewährte Methode ist das Einfetten und/oder Mehlen des Backblechs. Die Verbraucherzentrale Hamburg empfiehlt, das Blech mit Margarine oder einem hoch erhitzbaren Pflanzenöl einzupinseln und anschließend etwas Mehl darauf zu verteilen oder eine Mischung aus Mehl und Öl aufzutragen. Eine umweltfreundliche essbare Alternative zu Backpapier sind dünne Backoblaten. Man verteilt die Oblaten auf dem ungefetteten Backblech und platziert die Keksmasse darauf. Auch spezielle Backbleche mit Antihftbeschichtung machen Backpapier unnötig.

Bei wieder verwendbaren Dauerbackmatten halten Vor- und Nachteile sich in etwa die Waage. Silikonbackmatten können Chemikalien abgeben. Um das Risiko zu minimieren, sollte man Silikonmatten vor der ersten Verwendung eine Stunde lang bei 200°C im Backrohr „ausheizen“ und anschließend gut spülen, danach sollte man die empfohlene Höchsttemperatur von 200°C einhalten. Mit Teflon (PTFE) beschichtete Dauerbackfolien sind auf die gewünschte Größe zuschneidbar, geruchs- und geschmacksneutral, wieder verwendbar, gut zu säubern und geben bei im Haushalt üblichen Temperaturen keine giftigen Gase ab. Teflon gehört jedoch zu den PFAS-Verbindungen, auch als Ewigkeits-Chemikalien bekannt. Man sollte sich darüber im Klaren sein, dass die industrielle Herstellung von PFAS Böden und Gewässer mit kaum abbaubaren schädlichen Verbindungen belastet. Sowohl Silikonmatten als auch Teflonfolien sollten übrigens nicht mit spitzen oder scharfen Gegenständen in Kontakt kommen.

Energiesparend backen

Das Vorheizen des Backrohrs bringt normalerweise nur eine geringe Zeitersparnis, für die meisten Speisen ist es nicht notwendig. Für Kekse wird das Vorheizen dennoch empfohlen, weil sie dann besser gelingen. Oft reichen schon wenige Minuten, denn moderne Backöfen erreichen die Zieltemperatur recht schnell. In der Regel zeigt dies ein Lämpchen an. Leere Backbleche und Utensilien, die nicht benötigt werden, sollte man aus dem Backrohr nehmen, um sie nicht unnötig mitaufzuheizen. Bei Verwendung der Umluftfunktion kann man generell auf das Vorheizen verzichten und zudem die Temperatur um rund 20°C reduzieren, auch die Backzeit ist oft kürzer. Während des Backens sollte man die Ofentür nicht unnötig öffnen. Bei Keksen, die länger backen, kann man das Backrohr bereits einige Minuten vor Ende der Garzeit ausschalten, um so die Restwärme im Inneren des Backrohrs zu nutzen. Wenn man mehrere Keksrezepte unmittelbar nacheinander zubereitet, vermeidet man mehrfaches Aufheizen. Und obwohl ein sauberer Backofen etwas energieeffizienter als ein verkrusteter Ofen ist, sollte die energieintensive Selbstreinigungsfunktion (Pyrolyse bei bis zu 500°C) nur dann zum Einsatz kommen, wenn es wirklich notwendig ist.