

2023-08-25 Anzeiger für das Oberfreiamt

[anzeiger-oberfreiamt.ch/sinser-erobert-die-internationale-backwelt](https://anzeiger-oberfreiamt.ch/sinser-erobert-die-internationale-backwelt)

## Sinser erobert die internationale Backwelt

25.8.2023 [Sins](#)



Marcel Paa mit seiner Abschlussarbeit zum Brotsommelier. Foto: rah

**Marcel Paa ist gelernter Bäcker und Konditor. Mittlerweile hat er aus seinem Beruf ein Riesenbusiness aufgebaut und ist daran, den amerikanischen Markt zu erobern. Nebenbei bildet er sich zum Brotsommelier aus und hat hierfür 30 Tage lang nur Brot gegessen.**

RAHEL HEGGLIN

Ein Brotsommelier kann die Geschichte jedes Brotes erzählen, weiss um dessen Krustenstruktur und schmeckt beim Produkt die Feinheiten heraus: «Ich kann zum Beispiel Backfehler erkennen und sagen, was zu welcher Brotsorte am besten passt.» In der Schweiz gibt es aktuell sechs Brotsommeliers. Im Jahrgang von Paa sind vier weitere Schweizer, die den Abschluss im November abstreben. Bestehen diese, gibt es schweizweit nur zehn Personen mit diesem Titel. Die Ausbildung muss in Deutschland absolviert werden, in der Schweiz gibt es sie nicht. Für die Abschlussarbeit hat sich der Sinser eine spezielle Aufgabe überlegt. Er hat sich während 30 Tagen nur von Brot und Wasser ernährt.

### Gelungenes Experiment

Für diese Herausforderung hat Paa sieben Regeln aufgestellt. So durfte er unter anderem nur Brot ohne Aufstriche essen, das Brot musste mindestens vierzig Minuten im Backofen gebacken worden sein und er durfte keine Nahrungsergänzungen zu sich nehmen. Um zu wissen, wie der Körper auf die Aufgabe reagiert, liess er sein Blut vor und während der Challenge genau untersuchen und absolvierte einen Fitnesscheck. Am 12. Juni startete er. «Die ersten paar Tage war ich noch motiviert. Ich nahm aber relativ schnell zu, da ich nur Kohlenhydrate zu mir nahm.» Am Anfang der dreissigtägigen Aufgabe ass er durchschnittlich ein Kilogramm Brot am Tag. Diese Menge nahm mit der Zeit ab, da er nicht mehr so motiviert war. «Schlimm waren Einladungen zu Festen. Da stand ich am Grill und roch den feinen Geschmack. Essen durfte ich aber nur mein mitgebrachtes Brot und zu trinken gab es nur Wasser.»

## Challenge bestanden

Dennoch hat er 30 Tage durchgehalten und am Schluss sogar fünf Kilogramm abgenommen. Auch seine Blut- und Fitnesswerte waren besser als gedacht. So haben sich beispielsweise der Eisengehalt im Blut und die Werte für Vitamin B3 und B5 verbessert, welche in Vollkornprodukten und Nüssen vorkommen. Abgenommen haben dafür die Vitamine A (kommt in Milchprodukten vor), B9 (Folsäure) und Biotin (B7). «Diese Werte waren immer noch im grünen Bereich. Hätte ich aber die Challenge weitergezogen, hätte es sein können, dass sich die Werte ins Schlechte verlagern.» Paa wollte aufzeigen, dass es möglich ist, sich nur von Brot zu ernähren, aber: «Ich empfehle diese Challenge nicht. Das war ein Experiment für meine Abschlussarbeit. Und wenn jemand sich nur von Brot ernährt, dann mit den richtigen Aufstrichen, wie Quark oder Avocado.»

## Erfolg bei «Die Höhlen des Löwen»

Paa ist aber nicht nur Brotsommelier, sondern auch Unternehmer. Mit «hello Sweets» kreierte er einen Zuckerersatz, der nicht nur schmeckt wie herkömmlicher Zucker, er lässt sich auch so verarbeiten. Der Clou dabei ist, dass er fünfzig Prozent weniger Kalorien hat als raffinierter Zucker. Mit diesem Produkt wagte er sich in die 3plus-Show «Die Höhlen der Löwen» und überzeugte alle vier Investoren. Jeder wollte bei dieser Innovation mitwirken und bot Paa lukrative Gebote. Entschieden hat sich der 38-Jährige für Patrick Mollet. Dieser war der Einzige, der zu den von Paa's Konditionen investieren wollte: fünf Prozent Firmenanteil für 100'000 Franken. Andere haben ihm 150'000 Franken für zehn Prozent Firmenbeteiligung geboten. Mit der Entscheidung ist der Sinsler mehr als zufrieden: «Ich habe meine Bedingungen gestellt und den richtigen Partner dafür gefunden. Mittlerweile haben wir ein kollegiales Verhältnis. Mollet unterstützt mich in der Strategie und in der Beratung».

## Es soll über den Teich gehen

«hello sweets» ist im Detailhandel bei Müller und ausgewählten Spar-Filialen erhältlich. Zudem online auf seiner Website und vielen Partner, auch solchen in Deutschland. Nun will Paa mit seiner Firma nach Amerika expandieren. «Zu diesem Zweck haben wir ein paar Samplings in die USA geschickt. Wir haben vor Ort einen Partner, der uns hilft.» Sollten die Kostproben bei den Amerikanern gut angekommen, wird das Design und die Sprache angepasst.

## Business wächst

Damit Paa seine vielen Tätigkeiten unter einen Hut bringt, hat er Verstärkung bekommen. Sein Unternehmen umfasst insgesamt sieben Personen. Sie helfen ihm bei der Produktion der YouTube-Videos, im Marketing und halten ihm im administrativen Bereich den Rücken frei. Zu viel wird es dem Sinsler trotzdem nicht: «Die Arbeit, die ich ausführe, ist für mich eine grosse Leidenschaft. Ich betrachte sie nicht als Last, sondern als grosse Freude.» Dennoch ist es ihm wichtig, dass er mindestens dreimal im Jahr mit seiner Familie in die Ferien reist, um Zeit mit ihnen zu verbringen.

## Verlosung

Der Anzeiger Oberfreiamt verlost fünf Pack «hello sweets» à 250 Gramm. Der Zuckerersatz bringt beim Backen, Kochen und Süßen das gleiche Resultat hin wie herkömmlicher Zucker hin. Wer eine Packung gewinnen möchte, beantwortet folgende Frage richtig und schreibt ein Email an [redaktion@anzeigeroberfreiamt.ch](mailto:redaktion@anzeigeroberfreiamt.ch)

Wieviele Prozent Kalorien spart man mit «hello sweets» ein?

