

[2025-09-23 - Neue Osnabrücker Zeitung](#)

Brotsommelier Marcel Paa

## „Massenbrothaltung“: Bäcker kritisiert Supermarkt- und Hotel-Brötchen

Von [Daniel Benedict](#) | 23.09.2025, 06:30 Uhr



Wie unterscheide ich ein gute Brot von einem minderwertigen? Marcel Paa, Brot-Sommelier und Back-Influencer, nennt Qualitätskriterien. Foto: IMAGO / Shotshop

**Wieso sind Brötchen auch in teuren Hotels oft so schlecht? Was taugen die Brote aus dem Spender im Supermarkt? Brot-Sommelier und Bäckermeister Marcel Paa über alltägliche Qualitätskriterien beim Backen.**

„Schlechte Brötchen erkennt man oft schon daran, dass eine Bockwurst drinsteckt“, sagt Marcel Paa, Bäcker-Konditor-Meister und geprüfter Brot-Sommelier. Aber natürlich gibt es auch ganz ernsthafte Kriterien, an denen der Profi [gutes von schlechtem Brot unterscheidet](#). In seinem neuen Backbuch stellt er nicht weniger vor als „Die besten Brote der Welt“. Ein Gespräch über ein Kulturgut, das man essen kann.

Marcel Paa entdeckt in seinem neuen Backbuch die besten Brote der Welt. Foto: Marcel Paa



## Über den Brot-Experten Marcel Paa

### Herr Paa, Sie sind gelernter Brot-Sommelier. Was genau ist das?

Marcel Paa: Eine Zusatzausbildung zum Bäcker. Ein Brot-Sommelier kennt alle Daten und Fakten zum Brot, zur Geschichte und dem Geschmack. Wer ein Brot isst, wird in der Regel sagen, dass es ihm gut schmeckt oder schlecht. Ein Brot kann aber über 500 verschiedene Geschmacksrichtungen haben. Es ist ähnlich wie beim Wein. Ein Brot-Sommelier kennt sie und kann sie benennen. Wir verleihen dem Brot eine Sprache.

### Was für ein Brot haben Sie denn heute gefrühstückt und welche drei Wörter beschreiben es am besten?

Mein Frühstück war eine Schweizer Besonderheit: ein Ruchbrot aus besonders dunklem Weizenmehl. Die Kruste hatte schöne Röstaromen, in der Krume lag eine milde Säure und man schmeckte auch noch das Nussige vom Vollkorn raus. Ich hatte es getoastet, das gab noch mehr Röststoffe.

*Marcel Paa führt in die hohe Kunst des Backens mit Sauerteig ein*



### Wie man gutes von schlechtem Brot unterscheidet

#### Was ist das schlechteste Brot, das Sie je gegessen haben?

Schlechte Brötchen erkennt man oft schon daran, dass eine Bockwurst drinsteckt. Beim Wurststand bestelle ich das Brötchen meistens ab. Ich rate auch sehr von diesen Kästen im Supermarkt ab, die von hinten mit frischem Brot bestückt werden. Für mich ist das Massenbrothaltung. Egal, in welches Fach man greift – es schmeckt alles nach Karton. Das ist lieblos und einfach nur günstig, günstig, günstig.

#### Was unterscheidet die Supermarktbrötchen von Qualitätsbrot?

Bei schlechtem Brot wird gespart, wo man kann. Es muss schnell fertig werden und um es aufzublasen, werden Enzyme oder Backmittel zugesetzt. Die ersetzen das, was bei gutem Brot die Fermentation macht – also die Arbeit der Milchsäurebakterien und Hefen. Und die braucht Zeit. Die Zusatzstoffe können auch zu Unverträglichkeiten führen – und am Ende heißt es dann wieder, das Mehl oder der Weizen sei ungesund.

#### Mehr Informationen:

#### Wer ist Marcel Paa?

Marcel Paa, geboren am 30. Januar 1985 im schweizerischen Interlaken, ist Bäcker-Konditor-Meister und geprüfter Brot-Sommelier. Auf seinem YouTube-Kanal „einfach backen“ teilt er seine Tipps zu Sauerteig, Hefe & Co. mit der Community der Hobby-Bäcker. Gerade ist sein neues Backbuch erschienen: In „Die

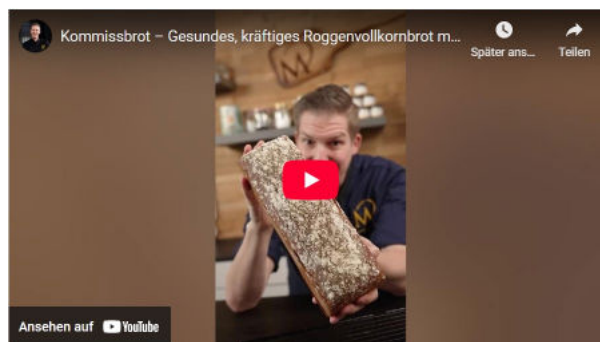
besten Brote der Welt“ stellt Paa Rezepte vom Hamburger Kommissbrot bis hin zum französischen Croissant vor.

### **Und woran erkenne ich umgekehrt ein wirklich gutes Brötchen?**

Ein gutes Brötchen muss für mich zuerst Farbe bekennen – eine schöne, goldbraune Kruste, die schon Lust auf den ersten Biss macht. Dann kommt das Knuspern: die Kruste soll zartsplitternd und knackig sein, nicht hart oder gummiartig. Innen erwarte ich eine lockere, saftige Krume mit unregelmässiger Porung – das zeigt, dass der Teig Zeit bekommen hat. Und zuletzt natürlich der Duft: frisch und aromatisch – da läuft einem sofort das Wasser im Mund zusammen.

Minderwertige Brötchen sind oft blass, fad und leblos. Ein liebevoll gebackenes Brötchen hingegen strahlt schon beim Ansehen Handwerk und Leidenschaft aus.

*Norddeutscher Klassiker: Marcel Paa backt ein Kommissbrot*



### **Warum die Brötchen im Hotel meistens blass sind**

**Auch in teuren Hotels gibt es oft blasse Aufbackbrötchen. Das Buffet quillt über vor Leckereien, aber das Brot hält nicht mit. Haben Sie schon mal überlegt, Ihr eigenes mitzubringen?**

Im Gegenteil. Ich finde ja spannend, was angeboten wird. Oft ist es, wie Sie sagen: Es gibt eine Vielzahl an Müslis, alle erdenklichen Milchalternativen – und Aufbackbrötchen. Vielleicht geht es den Hotels darum, flexibel zu bleiben und schnell nachbacken zu können, wenn mehr Gäste kommen. Aber auch dann könnte man die Brötchen vom regionalen Bäcker liefern lassen, halb gebacken und tiefgekühlt. Das geht in einer guten Qualität.

**Wie stellen Sie sich ein Frühstücksbuffet vor, das der Bedeutung von Brot gerecht wird?**

Ein Hotel muss keine zehn Brotsorten vorrätig haben. Zwei Allrounder, zwei spezielle Brotsorten und alles vom örtlichen Bäcker – das würde schon reichen. So groß kann der Kostenfaktor nicht sein. Aber es ist in der Tat so: Es ist noch nicht durchgedrungen, dass Brot wirklich hochwertiges Nahrungsmittel ist, in dem viel Liebe und Energie steckt.

**Das Bäckerhandwerk hat eine Jahrhunderte alten Tradition. Gibt es trotzdem Brot-Moden?**

Die Standard-Brotsorten von heute hat man auch früher schon gegessen. Was sich mit dem wachsenden Wohlstand ändert, ist die Verfügbarkeit und die Breite des Sortiments. Den Butterzopf gab's bei uns in der Schweiz früher vielleicht einmal im Monat und dann nur sonntags oder zu speziellen Anlässen. Was früher als Luxus galt, ist heute Alltag.

## Wo es in Deutschland das beste Brot gibt

**Mit der Tradition kommt auch eine starke regionale Verwurzelung. Wo in Deutschland gibt es das beste Brot?**

Das wird jeder anders beantworten. Im Süddeutschen wird darüber gestritten, ob die schwäbische oder die bayrische Brezel das bessere Brot ist. Im Norden fragt man womöglich, ob eine Brezel überhaupt Brot ist. Je weiter wir in den Norden hochgehen, desto kräftiger wird das Brot. In Süddeutschland ist Dinkelmehl stark vertreten, im Norden kommt der Roggen: das Paderborner und das Kommissbrot sind meist im Kasten gebackene Roggenmischbrote. Deutschland ist ein Roggenland. In der Schweiz haben wir dafür kaum die Böden, aber bei euch wächst er. Freut euch! Roggenteig ist aromatisch und bleibt lange frisch. Weil er kompakt und relativ schwer ist, wird allerdings oft Weizen oder Dinkel beigemischt.

**Stimmt mein Eindruck, dass süddeutsches Brot interessanter gewürzt ist?**

Daran musste ich mich als Schweizer auch erstmal gewöhnen. In Süddeutschland kommen Kümmel, Fenchel und Koriander ins Brot. Mittlerweile schmeckt es mir gut. Man muss aber aufpassen, dass man nicht überdosiert und den Brotgeschmack überlagert. Deutschen ist übrigens auch sehr wichtig, dass die Brotscheibe eine Einheitsgröße hat. Das meistgegessene Brot ist wahrscheinlich auch deshalb immer noch das Toastbrot.

## Tipps und Rezepte für altes Brot

**Was machen Sie mit altem Brot, das trocken geworden ist?**

In der Schweiz machen wir aus altem Brot gern eine Fotzelschnitte. Ich glaube, in Deutschland nennt man das Arme Ritter. Man weicht eine trockene Brotscheibe in einer Mischung aus Milch und Ei ein, zuckert ein bisschen und brät dann in Butter an. Wenn Sie eine größere Menge zu verarbeiten haben, rate ich zu einem Brotauflauf. Sie können aus altem Brot auch neues machen, indem sie es zu Paniermehl verarbeiten und beim Backen einen Teil des Mehls ersetzen. Das gibt mehr Aroma. Ich habe auch schon ein ganzes Brötchen in Wasser eingeweicht und dann mit in den Teig geknetet. Und jetzt fällt mir noch ein Rezept ein, das als Video sogar viral gegangen ist: die Militärkäseschnitte.

**Was ist das?**

Bei uns in der Schweiz ist der Militärdienst obligatorisch. Dort gibt es nicht das frischeste Brot – aber dafür die legendäre Militärkäseschnitte. Man beträufelt trockene Weißbrotscheiben auf einem Blech mit Weißwein. Dann bestreicht man sie mit einer Masse aus angebratenen Zwiebeln und Knoblauch, Tilsiter, Greyerzer, Ei, Milch und Mehl – und überbackt alles bei 200 Grad.

*So macht Marcel Paa aus altem Brot eine Fotzelschnitte*



### **Ihre Ausbildung haben sie mit einer Arbeit zur Frage abgeschlossen: Was macht es mit dem Körper, wenn man einen Monat nur Wasser und Brot isst? Was war Ihr Resultat?**

Für die Doku „Super Size Me“ hatte sich ein Regisseur mal wochenlang nur von McDonald’s ernährt. Ich habe dasselbe mit Wasser und Brot gemacht, begleitet von einem Arzt und einer Ernährungsberaterin. Ernährungscoaches verteufeln oft das Brot, speziell das Gluten. Ich wollte überprüfen, ob das überhaupt berechtigt ist. Vor dem Test waren meine Blutwerte durchschnittlich. Hinterher war mein Vitamin-B-Wert erheblich verbessert, das liegt am Vollkorn. Dafür fehlte mir Kalzium, weil ich auf Milchprodukte verzichtet hatte. Meine Quintessenz: Wenn man Quark aufs Brot streicht, kann man sich problemlos so ernähren. Es war allerdings dumm, den Test im Sommer zu machen. Wenn beim Grillfest die Würste und das Fleisch duften, ist es wirklich schwer, beim Brot zu bleiben.

Dieses Interview wurde von 41 Zeitungen übernommen - Unter anderem vom

- Schleswig-Holsteinischen Zeitungsverlag
- Flensburger Tageblatt
- General-Anzeiger
- Ostfriesen-Zeitung
- Pinneberger Tageblatt
- Ostfriesischer Kurier
- Rheiderland Zeitung
- Delmenhorster Kreisblatt
- Ostfriesische Nachrichten

Und online:

- [www.noz.de/lebenswelten/kochen-geniessen/artikel/massenbrothaltung-profi-kritisiert-supermarkt-und-hotelbroetchen-49284934](http://www.noz.de/lebenswelten/kochen-geniessen/artikel/massenbrothaltung-profi-kritisiert-supermarkt-und-hotelbroetchen-49284934)
- [Massenbrothaltung: Profi kritisiert Supermarkt- und Hotelbrötchen](#)
- [Berlin: „Massenbrothaltung“: Experte kritisiert Supermarkt-Brot und Hotel-Brötchen - General-Anzeiger](#)