

Strom: Wind und Sonne decken viel vom Verbrauch

BERLIN Erneuerbare Energien vor allem aus Wind und Sonne decken inzwischen fast 57 Prozent des Stromverbrauchs in Deutschland. Dieser Anteil in den ersten drei Quartalen liegt nach Angaben von Branchenverbänden auf dem gleichen Niveau wie im Vorjahreszeitraum. Die Erzeugung von Solarstrom stieg demnach um knapp ein Viertel.

Die Stromerzeugung von Windrädern an Land sank um zwölf Prozent. Grund sei ein windschwaches erstes Quartal gewesen, wie vorläufige Berechnungen des Zentrums für Sonnenenergie- und Wasserstoff-Forschung Baden-Württemberg (ZSW) und des Bundesverbands der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW) zeigen.

Reiche will Kurswechsel in der Energiewende

Die sogenannte Bruttostromerzeugung lag demnach um 0,9 Prozent höher als im Vorjahreszeitraum. Daran hatten Braun- und Steinkohlekraftwerke einen Anteil von zusammen etwas mehr als 20 Prozent, Gaskraftwerke kamen auf einen Anteil von rund 16 Prozent.

Wirtschafts- und Energieministerin Katherina Reiche (CDU) strebt einen Kurswechsel in der Energiewende an. Sie rechnet mit einem weniger starken Anstieg des Stromverbrauchs in den kommenden Jahren. Das könnte Folgen für den Ausbau der erneuerbaren Energien sowie des Stromnetzes haben. Um Kosten zu senken, plant Reiche außerdem, zum Beispiel die staatliche Förderung für neue, kleine Solaranlagen auf dem Dach zu streichen.

Das ist allerdings in der Koalition noch keine beschlossene Sache. Am Ziel, den Anteil des Ökostroms bis 2030 auf 80 Prozent zu steigern, hält Reiche fest. Um die schwankende Stromerzeugung aus erneuerbaren Energien auszugleichen, plant die Regierung im Zuge des schrittweisen Kohleausstiegs eine staatliche Förderung für den Bau neuer Gaskraftwerke. *dpa*

Daniel Benedict

BERLIN Spätestens mit der Pandemie war er wieder da: der Sauerteigstarter im Kühlschrank. In den langen Stunden daheim entdeckten die Hobby-Bäcker wieder die alte Freude am Brot. Dabei ist der Umgang mit dem Sauerteig gar nicht so leicht. Wir haben den Bäcker und Brot-Sommelier Marcel Paa nach seinen besten Tricks gefragt. Hier verrät er, wie wenig es braucht, damit das selbst gemachte Brot mindestens so gut wird wie 80 Prozent dessen, was auf dem Markt zu kaufen ist.

Herr Paa, wer gern backt, kann aus einem riesigen Sortiment von Hilfsmitteln auswählen. Was davon braucht es wirklich für ein gutes Brot?

Grundsätzlich braucht es nicht mehr als einen Backofen, ein Blech und vier Zutaten: Mehl, Wasser, Hefe, Salz. Die fünfte und wichtigste Zutat ist Zeit. Der Teig muss ruhen, um zu fermentieren, also um die Milchsäurebakterien und Hefen ihre Arbeit machen zu lassen. Sonst braucht man nichts, nicht mal eine Knetmaschine. Man kann dem Teig auch mit der Hand helfen: im 30-Minuten-Takt dreimal dehnen und falten, 24 Stunden im Kühlschrank stehen lassen, formen, wie es einem passt und ab in den Ofen. Ein Brot, das Sie so backen, ist besser als 80 Prozent von allem, was auf dem Markt ist.

Knetmaschine statt Handrührer: Ist das sinnvoll?

Ich nutze eine Knetmaschine. Es geht auch ohne. Das Volumen des Brotes wird dann etwas kleiner. Und natürlich bedeutet die Maschine eine Zeitersparnis.

Was halten Sie vom Backen mit dem Thermomix oder Backautomaten?

Der Thermomix ist sicher ein guter Mixer, aber man kann von einem einzigen Gerät nicht alles verlangen. Warum sollte eine Maschine, die für alles Mögliche gemacht ist, bessere Teige kneten als eine Küchenmaschine, die nur dafür da ist? Brotbackautomaten funktionieren,



„Die wichtigste Zutat ist: Zeit“

Brot-Sommelier Marcel Paa erklärt, was man zum Brotbacken wirklich braucht

Von vielen in der Pandemie wiederentdeckt: der selbstgemachte Sauerteigbrotstarter im Glas.

Foto: Imago/YAY Images

aber im Grunde wirft man am Ende nur den Teig rein und den Rest macht der Automat. Mit mehr Fermentation könnte man mehr rausholen. Wenn aber jemand Spaß dran hat und durch den Automaten ermutigt wird, ein Brot selber zu backen, dann bin ich dafür.

Wenn man sein erstes Brot backt, staunt man über die Zutatenliste: Mehl, Salz, Hefe und der Sauerteigansatz werden bis aufs Gramm genau abgemessen. Warum ist die Chemie beim Brot so viel komplizierter als beim Kochen?

Beim Kochen kann ich immer eingreifen. Ich kann abschmecken, was zugeben. Bei einem Teig geht das nicht.

Der schmeckt ungebakken anders als das fertige Brot. Bäcker arbeiten mit einer Waage, Köche nicht. Noch wichtiger als die akkuraten Zahlen ist es aber, ein Gespür für den Teig zu entwickeln. Beim Brot ist der Teig der Chef.

Kann man das Anstellgut für den Sauerteig mit jedem beliebigen Mehl füttern oder muss es dieselbe Sorte sein, aus der der Ansatz selbst gezüchtet wurde?

Im Anstellgut leben Mikroorganismen und die spezialisieren sich auf den jeweiligen Mehltyp. Auf die Stärke kommt es nicht so sehr an. Solange Sie bei derselben Kornsorte bleiben, können Sie statt eines hellen Roggenmehls auch mal ein Vollkorn-

mehl verwenden. Das akzeptieren die Mikroorganismen. Wenn Sie aber heute mit Weizen arbeiten, dann mit Roggen und danach mit Buchweizen, dann haben die Mikroorganismen nicht das gewohnte Futter und müssen sich neu anpassen. Wenn ich in diese Anpassung dann noch ein anderes Mehl schütte, sind sie übersättigt und der Teig geht nicht mehr schön auf.

Was ist der beste Moment für die Verwendung vom Anstellgut: Wenn er auf der Höhe seiner Aktivität ist, wenn er drüber ist oder wenn erst noch kommt?

Füttern Sie ihren Sauerteig im Verhältnis eins zu eins an, mischen Sie also Mehl und

Sauerteig in derselben Menge. Wenn der Teig sich verdoppelt hat und vielleicht sogar schon leicht absackt, ist er einsatzbereit. Markieren Sie nach dem Anfüllen einfach die Höhe im Glas mit einem Gummiband. Der ideale Teig verdoppelt sich in zwei bis drei Stunden; dann weiß man: Die Säure passt und die Hefeaktivität ist da. Beim eigentlichen Brotteig können Sie später übrigens denselben Trick nutzen. Einfach einen kleinen Teil des Teigs in ein Glas abfüllen und die Höhe mit dem Gummiband markieren.

Haben Sie eine Art Sammlung guter Sauerteigansätze, die Sie fortlaufend pflegen? Oder einen einzigen, der sich bewährt hat?

Wir haben eine eigene Bäckerei und da arbeiten wir mit verschiedenen Sauerteigen. Aber in meiner Backsendung „Einfach backen“ arbeite ich nur mit einem einzigen Weizensauerteig, mit meinem Bruno, und mit dem backe ich Roggenbrote, Dinkelbrote, alles. Für Hobbybäcker reicht der Lieblingsstarter. Lieber ein Sauerteig, der in der Champions League spielt, als drei oder vier aus der Kreisliga.

Weil man Sauerteig regelmäßig anfüttern muss, fällt in der Regel auch mehr Anstellgut an, als man benötigt. Wie verwerten Sie das?

Überschüssiges Anstellgut gebe ich gern in einen einfachen Hefeteig, etwa fünf Prozent auf die Gesamtmenge. Es schmeckt auch gut, das Anstellgut einem Omelett beizumischen oder einem Pfannkuchenteig. Das gibt der Süße zusätzliches Aroma. Eine sehr gute Verwendung für Anstellgut sind auch Sauerteig-Cracker. Geben Sie Wasser und Dinkelmehl unter das Anstellgut, Salz und Olivenöl dazu, Sesam und Leinsamen untermischen und dann auf dem Blech knusprig ausbacken.

Zur Person

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: „Die besten Brote der Welt“.



Marcel Paa Foto: Marcel Paa

Anstellgut als Sauerteigstarter

Damit das Sauerteigbrot aufgeht und eine schöne, luftige Krume entwickelt, braucht es als Triebmittel das Anstellgut. Dieser sogenannte Sauerteigstarter ist eine lebendige Kultur aus Mehl, Wasser, Hefe und Milchsäurebakterien. Er muss regelmäßig mit frischem Mehl gefüttert wer-

den, damit er aktiv bleibt. Gibt man Anstellgut in den Brotteig, setzt er dort die Fermentation in Gang. Dieser biochemische Prozess säuert das Brot, sorgt für seinen charakteristischen Geschmack und auch für die Luftbläschen, die den Teig auflockern.



Kopenhagen & Malmö
Reisetermin: 10.12. – 14.12.2025

Leistungen:

- Busfahrt ab/bis Lingen, Meppen und Osnabrück
- 4 Übernachtungen inkl. Frühstück & 1x Abendessen im Hotel Scandic Sydhavnen in Kopenhagen
- Halbtägige Stadtführung und 1-stündige Kanalrundfahrt in Kopenhagen
- Eintritt Schloss Rosenborg, Schloss Kronborg und Tivoli
- Ausflug zu den Schlössern Nordseelands mit Weihnachtsmarkt in Hillerød
- Ausflug nach Malmö zum Weihnachtsmarkt und den Lucia-Feierlichkeiten
- Eintritt zum Lucia Konzert mit Lucia Prozession in der St. Matthäus Kirche
- 1x festliches 3-Gänge-Abendessen in einem Restaurant in Malmö
- Fährüberfahrten Puttgarden - Rodby - Puttgarden und Mautgebühr Øresundbrücke
- M-TOURS Reisebegleitung

Preise pro Person:

Doppelzimmer	999,- €
Einzelzimmer	1.229,- €

Buchbar bis 22.10.2025!



Malta
Reisetermin: 07.03. – 12.03.2026

Leistungen:

- Flug ab/bis Hamburg oder Düsseldorf nach Malta
- 5 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Hotel Maritim Antonine Hotel & Spa Malta mit Gartenblick
- Willkommenstreffen inkl. Willkommensgetränk
- Abendessen inkl. je einem Glas Wein und Wasser
- Ganztagesausflug „Valletta – Die Hauptstadt“
- Ganztagesausflug „Der Süden von Malta“
- Halbtagesausflug „Palazzo Parisio, Mdina und Dingli Klippen“
- Transfers und Ausflüge in landestypischen, klimatisierten Reisebussen mit Deutsch sprechenden örtlichen Gästeführern
- M-TOURS Reisebegleitung

Preise pro Person:

Doppelzimmer	ab 1.319,- €
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung	ab 1.519,- €

Buchbar bis 24.12.2025!



Sizilien
Reisetermin: 21.04. – 28.04.2026

Leistungen:

- Flug ab/bis Hamburg oder Düsseldorf nach Catania und zurück von Catania oder Palermo
- 4 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Hotel Naxos Beach Resort
- 3 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Hotel Grand Palladium Sicilia Resort & Spa
- Ganztagesausflug zum Ätna und nach Taormina mit Weinverkostung
- Ganztagesausflug Syrakus
- Halbtagesausflug nach Agrigent mit Piazza Armerina
- Ganztagesausflug Palermo und Monreale mit Streetfood-Verkostung
- Halbtagesausflug Madonie Berge und Cefalu mit Mittagessen
- M-TOURS Reisebegleitung

Preise pro Person:

Doppelzimmer	ab 1.899,- €
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung	ab 2.279,- €

Buchbar bis 05.01.2026!

noz Reisen



Entdecken Sie unsere **große Reisevielfalt** in unserem **Onlineshop**.

www.noz.de/reisen



Sichern Sie sich **30,- € Rabatt** auf Ihre nächste Reise! Einfach über reisen.noz.de/newsletter zum **Newsletter anmelden** oder den QR-Code scannen!

Reiseveranstalter:
M-TOURS Erlebnisreisen GmbH,
Große Straße 17-19, 49074 Osnabrück