

AXEL SCHMITT

WORLD  
BAKER  
of the Year

# SCHLANK MIT BROT

Abnehmen mit  
richtig gutem Brot  
und Brötchen

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

# THEORIE

---

WHO THE F... IST JO-JO?

10

---

KLEINE ZEITREISE DURCH  
DIE ERNÄHRUNGSGESCHICHTE

14

---

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

16

---

WISSENSWERTES:  
BROTMYTHEN IM FAKTENCHECK

19

---

AXELS »SCHLANK MIT BROT«-PRINZIP

26

---

DIE FÜNF GÜLDENEN AXEL-REGELN

30

---

WISSENSWERTES:  
SCHLANK MIT BROT — AUCH IM ALLTAG

33

---

---

# REZEpte

---

BROTE OHNE REUE

36

---

BRÖTCHEN OHNE REUE

66

---

KNABBEREIEEN FÜR ZWISCHENDURCH

94

---

SÜNDIG SÜSSES ZUR BELOHNUNG

116

---

DIE BESTEN BROTREZEpte MEINER GÄSTE

134

---

WISSENSWERTES:  
ROHSTOFFE CLEVER ERSETZEN

158

---

TECHNIKEN: SO FUNKTIONIERT'S MIT DEM TEIG

160

---

REZEPTREGISTER

164

---

ZUTATENREGISTER

165

---

# WHO THE F... IS JO-JO?



**J**a, das habe ich mich auch oft gefragt: Wer ist bloß dieser Jo-Jo? Dieser Jo-Jo-Effekt, der beim Abnehmen eine so große Rolle spielt und der es einem angeblich verbietet, während und auch nach einer Diät leckeres Brot zu essen? Und schon sind wir mitten in unserem Thema: »Schlank mit Brot. Abnehmen mit richtig gutem Brot und Brötchen«. Sicher wundert sich jetzt der ein oder die andere unter euch Leserinnen und Lesern: Funktioniert das denn überhaupt? Ja, tut es – für euch habe ich das sogar selbst getestet, ich bin sozusagen der lebende Beweis, das Role-Model für »Schlank mit Brot«!

## Was laute Musik mit diesem Buch zu tun hat

Für diejenigen unter euch, die mich noch nicht kennen und mein erstes Buch *Das einfachste Brot der Welt* nicht gelesen haben, folgen hier im Schnelldurchgang ein paar Facts über mich – ansonsten einfach mal googeln oder gleich mein erstes Werk mit genauso vielen wahnsinnig leckeren Rezepten besorgen (diese allerdings ohne Abnehmgarantie). Also, back ma's!

Geboren wurde ich 1981 in Frankenwinheim, dort führe ich heute mit meiner Frau Eva die elterliche Backstube in vierter Generation. Ich wuchs also mit Teig, Mehl, Hefe und Wasser auf – das Salz dabei war für mich schon immer die Musik. Neben meiner Ausbildung zum Bäckermeister und Konditor tourte ich als Schlagzeuger einer Heavy-Metal-Band von Konzert zu Konzert. Als ich nach dem unerwarteten Tod meines Vaters unsere Bäckerei übernahm, trat die Musik kurz in den Hintergrund. Ich machte eine Ausbildung zum Brotsommelier und wurde 2022 von einer internationalen Jury sogar zum *World Baker of the Year* gekürt. Auf lange Sicht schaffte ich es aber, meine beiden Leidenschaften Mehl und Musik miteinander zu verbinden (für was Gluten nicht alles gut ist). Und so wurde ich nicht nur mit meinem Musikbrot

*Sonic Sourdough* über die deutschen Landesgrenzen hinweg bekannt, sondern auch offizieller *Wacken-Bäcker*. Mittlerweile bin ich auf den großen Bühnen und im Fernsehen zu Hause. Obendrein stiegen die Followerzahlen auf den Social-Media-Kanälen merklich, verrückterweise auch im internationalen Raum. Was wiederum beweist: Backen verbindet!

Das alles mag sich jetzt total spektakulär anhören, und man könnte fast meinen, ich wäre schon übergeschnappt. Aber nein, mein täglich Brot, das Bäckerhandwerk, groundet mich ganz ordentlich und bewahrt mich davor abzuheben, was mit meinem früheren Gewicht auch gar nicht so einfach gewesen wäre ...

Als Bäckermeister und Konditor trug und trage ich zur Ernährung anderer bei, auf meine eigene achtete ich – bis auf eine kurze sportliche Phase, in der ich sogar Marathons lief – jedoch kaum mehr. Oft lebte ich gleich doppelt ungesund: Im stressigen Alltag in meiner Backstube gönnte ich mir zwischen- durch immer mal wieder ein süßes Teilchen, auf Konzerten und Tourneen ging es im Backstagebereich eher um den ein oder anderen kalorienreichen Schluck. Ausgewogene Ernährung? Fehlanzeige! Während ich beruflich also immer mehr Menschen begeistern durfte, zeigte mein Körper mir mit etwas noch nie Dagewesenem wie »Pölsterchen«, dass ich ihn viel zu lange missachtet hatte.



## Wie eine Wette zu »Schlank mit Brot« führt

Auf mein Bäuchlein angesprochen, witzelte ich mit dem befreundeten Gitarristen der Metal-Band *Hämatom* Jacek alias »Ost«, dass seine Wampe ja wohl kein bisschen besser aussehe. Ein Wort gab das andere, und wir beschlossen, bis zum Start



# BROTMYTHEN IM FAKTENCHECK



Frau Dr. Bergmann hat ja gerade drei Ernährungsmythen benannt, auf die ich gern noch mal eingehen möchte – natürlich aufs Brot gemünzt. Wem es bis jetzt noch nicht aufgefallen ist, dem sei gesagt: Brot liegt mir sehr am Herzen. Und deshalb möchte ich hier mit ein paar Legenden, die sich um dieses Nahrungsmittel ranken, endlich aufräumen.

## Mythos 1: »Brot macht dick.«

Dazu hat Dr. Bergmann schon ein paar Zeilen geschrieben. Auch ich als Brotsommelier und Bäckermeister werde sehr häufig mit dieser Aussage konfrontiert, deshalb lege ich hier erneut Widerspruch



ein. Der Ruf des Brotes als Dickmacher entsteht, weil es mit den darin enthaltenen Kohlenhydraten gleichgesetzt wird. Dabei wird verkannt, dass Brot eben keinen Zucker enthält, sondern langkettige Kohlenhydrate wie zum Beispiel Stärke oder Ballaststoffe – zudem besitzt Brot von Haus aus einen geringen Fettanteil. Das Geheimnis, nicht zuzunehmen, besteht darin, die Kalorienbilanz zu überwachen und Brot als Teil einer ausgewogenen Ernährung einzubauen. Der Mythos, dass Brot dick macht, ist definitiv falsch.

## Mythos 2: »Dunkles Brot ist gesünder.«

Die Farbe eines Brotes hängt von den verwendeten Mehlsorten und den weiteren Zutaten ab. Dunkles Brot kann aus Vollkornmehl hergestellt sein, das zusätzliche Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe liefert. Genauso gut kann es durch die Zugabe von Malz dunkel gefärbt sein, das für einen süßlichen Ge-

schmack sorgt, aber den Gesundheitswert nicht verändert. Auch helle Brote können sehr nährstoffreich sein – abhängig von den verwendeten Mehlsorten und Zutaten. So besteht selbst ein helles Weizenbrötchen keinesfalls aus »leeren Kalorien«, sondern enthält – auf das Gewicht bezogen – mehr Ballaststoffe als ein Apfel. Insofern ist dieser Mythos ebenfalls falsch.

### **Mythos 3: »Ein Brot ohne Körner ist ungesund.«**

Während die Leitsätze im Deutschen Lebensmittelbuch, nach denen sich der Bäcker richten muss, mit dem Wort »Körner« Getreide meint (so enthält beispielsweise ein Dreikornbrot drei verschiedene Getreidearten), verstehen viele Verbraucher darunter Ölsaaten. Tatsächlich können Letztere eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe, Proteine, Vitamine und wertvolle Öle sein. Das bedeutet aber nicht, dass ein Brot ohne Körner automatisch ungesund



ist. Ein einfaches Brot aus hochwertigem Mehl kann ebenso nahrhaft sein und zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen wie ein Brot mit Körnern. Wie immer geht es auch hier um die Kombination von Zutaten, die eure individuellen Ernährungsbedürfnisse erfüllt. Auch dieser Mythos ist also falsch.

### **Mythos 4: »Nur Vollkornbrot ist gesund.«**

Ernährungsphysiologisch spricht viel fürs Vollkornbrot: Es ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und vorteilhaft für die Gesundheit. Die hohen Schalenanteile erschweren es manchen Menschen aber, Vollkornbrot zu verdauen. Zudem können andere Brotsorten, zum Beispiel solche aus Dinkel- oder Roggenmehl, ebenfalls nährstoffreich sein und verschiedene Geschmacksprofile bieten. Insofern könnt ihr mit einer vielfältigen Auswahl eine ausgewogene Ernährung fördern und euch unterschiedliche Nährstoffe zuführen. Wieder gilt: Dieser Mythos stimmt nicht.

### **Mythos 5: »Weizen ist ungesund.«**

Wenn dem so wäre, hätte die Menschheit ein Riesenproblem, denn weltweit stammt jede fünfte Kalorie aus dem Weizen. Tatsächlich weist Weizenbrot einige positive Aspekte auf, wenn es um die Gesundheitsförderung geht: Es ist eine wertvolle Quelle von Nährstoffen wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, zudem unterstützt es den Stoffwechsel und die Energieproduktion. Zu Problemen kann es bei Weizenbrot kommen, wenn dem Teig nicht genug Zeit für das Reifen gegeben wurde. Sofern man nicht an Zöliakie erkrankt oder Weizenallergiker ist, spricht nichts gegen Weizenbrot. Der Mythos ist daher falsch.