

Quelle Interview: Naturkostmagazin eve - Ausgabe 2/2018

**Bettina, Sie sind als Bäckerin bereits viel herumgekommen, haben sogar auf einem Kreuzfahrtschiff gearbeitet. Seit 2006 führen Sie Ihren eigenen Betrieb mit 20 Angestellten, »Bettinas Keimbackstube«. Wie kam es dazu?**

2005 habe ich Gebhard Bader kennengelernt, der an einem Verfahren arbeitete, wie man allein aus der Kraft des Kornes Brot herstellen könnte. Erst wollte ich es nicht glauben, als er sagte: »Ich backe mehlfreies Brot.« Dann habe ich es mir angeschaut und gesehen, dass es funktionierte. Damals stand ich an einem Scheideweg. Eigentlich wollte ich nicht mehr Bäckerin sein, wegen der Nacharbeit. Nach einer Auszeit, in der ich durch Indien gereist bin, bin ich dann zu diesem Brot geführt worden.

**Was ist das Besondere an Ihrem Lebenskeimbrot?**

Das Dinkel-Getreide von Demeter wird erst zum Keimen gebracht und dann zerkleinert. Mit energetisiertem Wasser und von der Sonne getrocknetem Solesalz aus Portugal verarbeiten wir es zu Brotteig, frei von Mehl oder Hefe. Durch den Keimprozess verändern sich die Kohlenhydrate, Eiweiß- und Nährstoffe im Korn. Sie spalten sich auf. Das muss der Körper nicht mehr tun, weshalb die Brote leichter verdaulich sind.

**Sie liefern Ihre Lebenskeimbrote heute an Bio- Läden in ganz Deutschland und verschicken sie sogar. Wie haben Sie das erreicht?**

Anfangs hatte ich von Vertrieb keine Ahnung. Ich bin einfach von Bio-Laden zu Bio-Laden gefahren und habe gefragt, ob sie meine Backwaren verkaufen möchten. Und dann kam ich auf die Idee, dass man dieses Brot wunderbar versenden kann, da es lange frisch hält.

**Stehen Sie heute noch selbst in der Backstube?**

Ja, ich springe bei Urlaub oder Krankheit meiner Angestellten ein, doch ich liebe es, die Menschen über das, was wir tun, zu informieren. Ich bin die Schnittstelle zwischen Backstube und Kunden. Darum habe ich mich zur Ernährungsberaterin weiterbilden lassen.

**Backen Sie immer noch nachts?**

Das müssen wir nicht, da die Brote gut haltbar sind. Wir beginnen dennoch um 4 Uhr in der Früh, da wir 16 Stunden am Stück produzieren.

**Gibt es mittlerweile Nachahmer?**

Ja, und dafür bin ich dankbar, da es wichtig ist, dass man Lebensmittel herstellt, die den Menschen gut ernähren.



Mehr Infos unter: [www.lebenskeimbrot.de](http://www.lebenskeimbrot.de)