



**BÖCKER**  
S O U R D O U G H



## OVERVIEW: SALZ IN BROT UND BACKWAREN

Stand Mai 2023, Übersicht erstellt von Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG

### Aktueller wissenschaftlicher Stand zum Thema Salzreduktion in Brot und Backwaren durch Einsatz von Sauerteig als wirkungsvolle Option

- Identifikation von übermäßigem Salzkonsum als ein Faktor für Begünstigung koronarer Herzkrankheiten
- Salzgehalt in Brot und Backwaren: aktueller Stand
- Einsatz von Sauerteig im Zuge einer Salzreduktion als wirkungsvolle Option





**BÖCKER**  
S O U R D O U G H



## OVERVIEW: SALZ IN BROT UND BACKWAREN

Stand Mai 2023, Übersicht erstellt von Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG

### Identifikation von übermäßigem Salzkonsum als ein Faktor für Begünstigung koronarer Herzkrankheiten

An und von vielen Stellen wurde diese Frage schon hinlänglich öffentlich beantwortet: Ein übermäßiger Salzkonsum kann einen erhöhten Blutdruck bedingen, was wiederum auf lange Sicht zu koronaren Herzkrankheiten führt. Zugegeben, das ist sehr pauschalisiert und muss weiter differenziert werden. Denn neben der verzehrten Menge an Salz gibt es noch viele andere Faktoren, die im Allgemeinen unter dem Wort „Lebensstil“ zusammengefasst werden können und eine kardiovaskuläre Erkrankung begünstigen. Beispielhaft erwähnt werden sollen hier eine allgemein ungesunde Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel. Außerdem gibt es noch die sogenannte „Salzsensitivität“, die eine Aussage darüber trifft, wie stark ein einzelner Mensch mit körperlichen Reaktionen auf eine erhöhte Aufnahme von Salz reagiert. Diese Reaktion ist sehr individuell und ausschlaggebend für eine persönliche Risikobewertung zur gesundheitlich schädigenden Auswirkung von Salz.

Dennoch ist Salz bei der Entstehung von kardiovaskulären Herzkrankheiten unbestritten ein wesentlicher Faktor. So konnte beispielsweise beobachtet werden, dass bei einer bereits gesunden Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Nüssen der Blutdruck durch eine Reduktion der Salzzufuhr weiter sank [2]. Eine allgemeine Reduktion der Salzaufnahme in der Bevölkerung könnte somit den Anteil der kardiovaskulären Erkrankungen reduzieren [3]. Damit diese Erkenntnis auch in die Tat umgesetzt werden kann, müssen zuerst die größten Salzquellen in unserer Ernährung gefunden werden. Generell geht man davon aus, dass zehn Prozent der aufgenommenen Menge an Kochsalz natürlich in den Nahrungsmitteln vorkommt. Dagegen stammen 75 Prozent aus verarbeiteten Lebensmitteln und 15 Prozent werden durch Nachsalzen am Tisch aufgenommen. Die Hauptquelle für unsere tägliche

Salzaufnahme sind demnach die verarbeiteten Lebensmittel. Da es davon allerdings zahlreiche gibt, wurde auch hier wieder geschaut, welche Produkte die größten Übeltäter sind. Neben Wurst, Käse und Milchprodukten sind in Deutschland auch Brot und Backwaren als Hauptquelle für Kochsalz identifiziert worden [4]. Diese Erkenntnis zieht die Backwarenindustrie zu der Verantwortung, den Salzgehalt der Backwaren zu reduzieren. So hat der Verband Deutscher Großbäckereien e.V. bereits im Juni 2021 eine Unterstützung der von der Bundesregierung verfolgten „Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz“ zugesichert mit dem Ziel, bis Ende 2025 einen durchschnittlichen Salzgehalt von 1,1 g in 100 g Fertigprodukt zu erreichen.

### Salzgehalt in Brot und Backwaren: aktueller Stand

Wie stellen sich aktuelle und konkrete Zahlen zum Salzgehalt in den Backwaren am Markt dar? Eine Erhebung von vorverpackten Broten und Kleingebäcken aus dem Supermarktregal 2020 durch das Max-Rubner-Institut ergab einen durchschnittlichen Salzgehalt von 1,25 g/100 g verzehrfähiges Produkt. Hierbei weisen die Produkte allerdings eine große Streubreite auf. Vernachlässigt man die Laugengebäcke und Backwaren mit Zusätzen (beispielsweise Käse), liegen wir immer noch zwischen 0,13 g und 2,5 g Salz/100 g verzehrfertiges Produkt. Dabei gehören vor allem Kleingebäcke und Brote aus nur einer Getreidesorte zu den Backwaren mit hohen Salzgehalten. Vollkorn- und Mehrkornprodukte schneiden dagegen im Ranking besser ab, sodass hier schon einige Sorten den zugesicherten Salzgehalt des Verbandes Deutscher Großbäckereien e.V. einhalten können [5]. Das mag wohl hauptsächlich daran liegen, dass Voll- und Mehrkornprodukte durch ihr breites Aromaspektrum eine Salzreduktion geschmacklich besser verkraften als Weizengebäcke. Aus diesem Grund hat die Wissenschaft in der Vergangenheit schon einiges an Ressourcen in die Forschungsarbeit investiert.





**BÖCKER**  
S O U R D O U G H



## OVERVIEW: SALZ IN BROT UND BACKWAREN

Stand Mai 2023, Übersicht erstellt von Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG

Es wurden beispielsweise andere Salze, wie Calcium- oder Magnesiumchlorid, getestet [6] sowie Versuche mit Kochsalz durchgeführt, das eine gröbere Körnung aufwies und so den Eindruck eines salzigeren Geschmacks erwecken soll. Bei ersterem Versuch entstand allerdings ein deutlich metallischer Geschmack im Brot. Bei Letzterem konnte nur eine Reduktion auf einen Salzgehalt von 1,5 Prozent erzielt werden, wenn 20 Prozent davon als feines Salz zu Beginn in den Brotteig und der Rest als grobkörniges Salz kurz vor Knetende dazugegeben werden [7].

### Einsatz von Sauerteig im Zuge einer Salzreduktion als wirkungsvolle Option

Auch der Einsatz von Sauerteig, der durch seine Aromatik den faden Geschmack eines salzreduzierten Brotes abfangen soll, wurde getestet und erzielte positive Ergebnisse. Vor allem Sauerteige, die durch Malzzugabe ein sehr breites Aromaspektrum aufweisen, können eine Salzreduktion ermöglichen.

Wir sehen, dass es einige Ansätze gibt, von denen vor allem der Sauerteigeinsatz eine attraktive Option ist, nicht zuletzt auch deswegen, weil die meisten Backbetriebe ohnehin schon Brote mit Sauerteig im Sortiment haben und dieses Produktportfolio im Zuge einer Salzreduktion noch erweitern und geschmacklich aufwerten könnten.

### LITERATURANGABEN

[1] Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): BfR-Verbrauchermonitor 02/2022

[2] Prof. Dr. Ulrich Keil (2009): Salzkonsum und Vorkommen von Bluthochdruck in der Gesamtbevölkerung – Welchen Stellenwert hat Salz unter den Risikofaktoren? In BfR R. Großklaus, A. Lampen, R. Wittkowski: Für und Wider einer Salzreduktion in der Gesamtbevölkerung. S. 21 – 28

[3] Prof. Dr. Dieter Klaus (2009): Optimale Kochsalzaufnahme? – Gefahren einer generellen Kochsalzbeschränkung. In BfR R. Großklaus, A. Lampen, R. Wittkowski: Für und Wider einer Salzreduktion in der Gesamtbevölkerung S. 59 – 64

[4] Michael Tamm, Dr. Gert Mensink (2009): Salzzufuhr und -ausscheidung bei Kindern und Erwachsenen in Deutschland – Welche Lebensmittel tragen wesentlich zur Salzaufnahme bei? In BfR R. Großklaus, A. Lampen, R. Wittkowski: Für und Wider einer Salzreduktion in der Gesamtbevölkerung. S. 41 – 45

[5] Demuth I, Busl L, Ehnle-Lossos M, Elflein A, Fark N, Goos E, Turban C, Werner L, Werner R, Storcksdieck genannt Bonsmann S, Roser S, Hoffmann I (2021): Produktmonitoring 2020 Ergebnisbericht. Max-Rubner-Institut, Karlsruhe, 2021

[6] Braschi, A., Gill, L., Naismith, D.J., (2009): Partial substitution of sodium with potassium in white bread: feasibility and bioavailability. Int. J. Food Sci. Nutr. 60

[7] Katharina Anne Konitzer (2014): Untersuchung zur Salzwahrnehmung in Brot und Textur-Modellsystem – Ein Beitrag zur Kochsalzreduktion in Lebensmitteln (Dissertation Naturwissenschaften), München

[8] Markus C.E. Belz, Regina Mairinger, Emanuele Zannini, Liam A.M. Ryan, Kevin D. Cashman, Elke K. Arendt (2012): The effect of sourdough and calcium propionate on the microbial shelf-life of bread in Applied Microbiology and Biotechnology (2012), 96:493-501





**BÖCKER**  
S O U R D O U G H



## OVERVIEW: SALZ IN BROT UND BACKWAREN

Stand Mai 2023, Übersicht erstellt von Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG

### Über die Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG

Bei BÖCKER, dem Spezialisten für Sauerteig, dreht sich seit der Unternehmensgründung 1910 alles um das Thema Sauerteig. Das inhabergeführte Familienunternehmen in der vierten Generation fermentiert und versendet weltweit hochwertige Sauerteig-Produkte. Mit heute 194 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die in den unterschiedlichen Standorten in und um das westfälische Minden beschäftigt sind, ist BÖCKER anerkannter Innovationsführer für natürliche Sauerteig-Produkte. Das Unternehmen hat durch die Kombination von Rohstoffen, Mikroorganismen, Fermentationsparametern und – je nach Produkt – Trocknungsverfahren frühzeitig eine Reihe neuartiger Produkte entwickelt und als Marktführer somit den Gattungsbegriff Sauerteig-Produkte ins Leben gerufen. BÖCKER hat über 160 natürliche Sauerteig-Produkte im Sortiment – von Spezial-Backmischungen über maßgeschneiderte Produktlösungen bis hin zu fertig gebackenen glutenfreien Backwaren.

Weiterführende Informationen unter [www.sauerteig.de](http://www.sauerteig.de).

### IMPRESSUM

Ernst Böcker GmbH & Co. KG  
Ringstraße 55-57

### Redaktion:

kommunikation.pur GmbH, München

### Grafik:

Saskia Spelly, Marketing BÖCKER

Fotonachweis: Adobe Stock 280729867

