



Zuversichtlich blicken Daniela und Markus Kriegel in die weitere Entwicklung ihrer Produkte. Denn sie haben einen Weg für eine ausgewogene Ernährung ohne Verzichtgefühle gefunden.



BROT FÜR DIE EHEFRAU ERFUNDEN

Markus Kriegel experimentiert und backt für Eigenbedarf

Text: Dr. Silvana Kreyer . Fotos: Moritz Ortjohann

Wenn Liebe durch den Magen geht, kann dabei schon einmal ein neues Produkt entstehen. So geschehen in Langenberg, der kleinsten Gemeinde des Kreises Gütersloh. Als Markus Kriegel ein Brot für seine Frau „erfand“, ahnte er noch nicht, wohin ihn das führen würde.



Mehr als 15 Jahre ist es her, dass der Langenberger anfang, sich damit zu beschäftigen, was in Lebensmitteln enthalten ist. Ausgelöst durch den Humana-Skandal 2003 – und als seine Tochter wenig später 2004 geboren wurde. „Mir wurde bewusst, wenn wir Menschen nicht aufpassen, vergiften wir uns mit unseren eigenen Lebensmitteln“, sagt Markus Kriegel. Soweit es ging, versuchte er sich selbst gesund zu ernähren. Dann lernte er 2009 seine zweite Frau Daniela kennen, und sie zogen 2015 zusammen. Schnell merkte er, dass es ihr nicht gut ging, wenn sie bestimmte Dinge aß. Jegliche Getreidearten und diverses Gemüse und Obst verursachten nach dem Genuss nicht nur Verdauungsprobleme, sondern Schmerzen und Krämpfe. Von Ärzten gab es nur allgemeine Empfehlungen, die nicht wirklich halfen. Für Markus war klar: „Da musste ich etwas machen“, denn für ihn war es schrecklich, seine Frau leiden zu sehen.

„Ich habe vorher nie gebacken!“

Beide gingen zunächst nach dem sogenannten Ausschlussverfahren vor. Je mehr Lebensmittel Markus' Frau wegließ, desto besser ging es ihr. Als sie zufällig ein Buch über Weizen lasen, brachte das Kriegel auf die erste Spur, und er schlug vor, selbst ein Brot zu backen. Ohne Erfahrungen legte er los. „Ich habe vorher nie

gebacken! Ja, ich habe aus Liebe zu ihr damit angefangen.“ Und er machte alle Fehler, die man nur machen kann. Die ersten Brote schmeckten einfach nicht. Seine Frau war dennoch glücklich, denn immerhin vertrug sie sie. Markus Kriegel hatte zunächst Weizenmehl durch Kokosmehl ersetzt, wusste aber zu der Zeit noch nicht, dass es eine dreifache Wasseraufnahmemenge hat. Hart und versalzen war das Ergebnis.

Den ersten Brotexperimenten 2015 folgten weitere. Aber „Brot mit Kokosmehl schmeckt immer wie ein Keks“, lacht Markus Kriegel. „Ich schmiss mein ganzes Wissen in den Topf und rührte kräftig um.“ Wichtig war ihm, dass die Brote nicht nur gut verträglich, sondern auch schmackhaft waren. Unwahrscheinlich nah heran an den Brotgeschmack kam dann seine Mischung aus Mandeln, Leinsamen, Flohsamenschalen und Kürbiskernen. Noch eine Weile länger dauerte es, bis das Brot auch optisch ansehbar war.

Obwohl Markus Kriegel nie Brotbäcker werden wollte, musste er dennoch für Nachschub sorgen. Als er das Rezept einem Bäcker anbot, meinte dieser kurz: „Mit diesen Zutaten funktioniert das nicht.“ Was tun? Viele Faktoren bestimmen die Qualität des Brotes, der Mahlgrad der Zutaten, die Backzeit und -temperatur sowie die Wassermenge. Für Augenblicke vertiefen wir uns in die Zutaten, wobei beide Kriegels, hingerissen genug von ihrem Produkt, die Kürbiskerne bisweilen im



Steirischen in Österreich holen. Das Hauptkriterium sollte jedoch immer bleiben: „Egal was ich hinzufüge oder bei welcher Temperatur ich das Brot backe, es muss meiner Frau schmecken.“ Viele Tage und Nächte hat Markus Kriegel experimentiert und backt für den Eigenbedarf noch heute selbst.

Essen macht wieder Spaß

Endlich findet sich eine Bäckerei im Soester Raum, die sein Brot backt, und Markus Kriegel geht sporadisch auf Märkte – wie den Stromberger Pflaumenmarkt. Dort lernten wir uns 2018 kennen, wo sein Stand von vielen Interessierten regelrecht belagert war. Zu der Zeit bot der „Brotbäcker“ auch schon Kräcker an, die in einer Detmolder Bäckerei gebacken wurden. Und natürlich gebackenes Brot als auch fertige Backmischungen. Der Experimentierfreudige setzte auf den Webshop und musste doch feststellen: „Die Leute wollen die Produkte erst sehen und mit uns reden“ Auf den Märkten war es immer wieder seine Frau Daniela, die von ihren eigenen positiven Erfahrungen seit der Ernährungsumstellung erzählen konnte. „Es ist mir noch niemals besser gegangen. Gleichzeitig habe ich nicht das Gefühl, auf etwas zu verzichten.“ Auch wenn es immer noch das Getreide und einige andere Lebensmittel sind.

Das Essen macht Daniela wieder Spaß. Auch Markus Kriegel, der bislang die Verantwortung für die Ernährung seiner Frau übernommen hatte und wie ein Ernährungscoach darüber wachte, denkt plötzlich an seine Gesundheit. „Ich habe von heute auf morgen angefangen, nur die Dinge zu essen, die meinem Körper guttun.“ Zunehmend beschäftigen sich die Kriegels mit ketogener und Low-Carb-Ernährung, das heißt Ernährung mit sehr wenigen Kohlenhydraten. Dazu gehören auch ihre Produkte.

Immer wieder betont Markus Kriegel, dass er nie die Absicht hatte, für andere zu backen. „Ich habe es doch eigentlich nur für sie gemacht!“, bricht es aus ihm heraus. Gleichzeitig kann er verstehen, dass seine Frau ihre neu erlangte Lebensqualität auch anderen Menschen ermöglichen möchte. Und dann hört er sie eines Tages, sie, die gerne Pizza isst, auf dem Markt Pizzabackmischungen und Kekse verkaufen, die es bislang nur zu

Hause gab. Er traut seinen Ohren nicht. Sie lächelt nur und meint: „Die wirst du bald auch für andere machen.“ Dabei hat er doch alles nur für sie entwickelt. „Über die Nachfrage der Kunden hat sie mich quasi dazu gezwungen, Keks- und Pizzabackmischungen herzustellen“, lacht er.

Druck kommt von außen

Sie scheuen sich auch nicht davor, beim Besuch einer Pizzeria ihre eigenen Produkte in der Kühlbox mitzunehmen. „Da habe ich keine Schamgrenze und nehme meine Pizzaschachtel mit dem eigenen Teig und Ziegenkäse (wegen der Kuhmilchallergie) in der Kühltasche mit und spreche mit dem Pizzabäcker“, sagt Markus. Und die Pizzeria machte mit. Was nützt es, wenn es seiner Frau nach dem Essen schlecht geht. „Das ist nicht einfach“, so Daniela Kriegel, „Restaurants zu überzeugen, dass jemand nicht alles verträgt.“ Eine Fernvision wird es wohl bleiben, in eine Pizzeria in Berlin oder Gütersloh zu gehen, wo ihre Produkte verarbeitet werden.

Markus Kriegel fühlt sich hin- und hergerissen. „Ein IT-Consultant und Elektroinstallateur macht etwas, das vielen schmeckt“, wirft er ein. „Ich bin vom Beruf her Verkäufer. Aber es ist das erste Mal, dass ich ein eigenes Produkt verkaufe, ohne dass ich es wirklich will.“ Der Druck kommt eher von außen. Die Nachfrage steigt. Auf dem Markt hört er immer wieder: „Auf Sie haben wir längst gewartet, Herr Kriegel.“ Mittlerweile hat er viele Erfahrungen gesammelt und eine gewisse Routine entwickelt. „Kriegels Kruste“ – so der Name seines Brotes – gibt es mit Sonnenblumenkernen, Chia oder Kürbiskernen, jeweils in den Geschmacksrichtungen Natur, Mediterran und Chili. Macht zusammen schon neun Produkte. Dazu kommen eine Pizzabackmischung, Kräcker, Kekse und „Kriegels Magic Powder“, was mehr kann als nur ein Paniermehl. „Zusammen mit Gemüse, Obst und auch Fleisch hast du eine ausgewogene Ernährung ohne Verzichtgefühle“ – so wissen es Daniela und Markus aus der täglichen Erfahrung.

Jetzt ziehen beide die Konsequenz, die Markus Kriegel der „liebvollen Beharrlichkeit“ seiner Frau verdankt. Gezielt wollen sie sich um die Herstellung und Vermarktung kümmern. Die größte Hürde sehen sie darin, dass es kein klassifizierbares Produkt ist. „Es sieht aus wie Brot, ist aber kein Brot.“ Gleichzeitig heißt es, einen zuverlässigen Bäcker für „Kriegels Kruste“ zu finden. Oder es selbst anzupacken. „Vielleicht ist mein Anspruch zu hoch. Trotzdem möchte ich mich nicht den industriellen Gesetzmäßigkeiten unterwerfen“, fügt Markus Kriegel an, „dann ist es nicht mehr mein Produkt.“ Ganz bewusst geht es ihm um LEBENS-Mittel. Dennoch wird ihm vor der gewünschten Vermarktung, am liebsten in Bioqualität, der lange Behördenweg nicht erspart bleiben.

Getragen von einer enormen Energie und Experimentierfreude sowie bestärkt vom großen Zuspruch und von positiven Rückmeldungen vieler Betroffener, sind Markus und Daniela hoch motiviert, ihr Projekt auf den Weg zu bringen. //

www.kriegels-kruste.de

