Verbraucherzentrale
Hamburg

Weihnachtsplätzchen: Backen mit Butter, Backmatte oder Backpapier?

Weihnachtszeit ist Plätzchenzeit. Damit Makronen, Kipferl und Spritzgebäck gut gelingen, dürfen sie nicht am Blech kleben bleiben. Wir erklären, wie das am besten gelingt, ohne dass die Umwelt und Ihre Gesundheit Schaden nimmt.

© Freepik.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Fett, Mehl oder Paniermehl sind die besten Mittel, um das Ankleben von Gebäck am Backblech zu verhindern. Diese Art des Backens ist zugleich die umweltfreundlichste.
2. Backmatten und Backpapier sind insbesondere unter ökologischen Gesichtspunkten nicht optimal.

3. Wenn es dennoch Backpapier oder Backmatten sein sollen, sollten diese entsprechend der Herstellervorgaben und so lange wie möglich verwendet werden, da die Materialien nicht recycelt werden können.

Stand: 06.12.2024

Backpapier oder Backmatte? Beschichtet oder nicht? Oder lieber keine dieser Backunterlagen? Wir haben für Sie zusammengefasst, welche Vor- und Nachteile das jeweilige Equipment mit sich bringt.

Fett und Mehl aufs Backblech

Backen wie bei Oma: Klingt nicht nur gemütlich, sondern ist auch die umweltfreundlichste Variante.

Fetten Sie das Backblech ein. Dazu eignet sich zum Beispiel Margarine, aber auch ein hoch erhitzbares Pflanzenöl kann gut mit einem Pinsel auf dem Blech verteilt werden. Wenn Sie dann etwas Mehl oder Paniermehl auf dem eingefetteten Blech verteilen, hat das Gebäck noch etwas mehr Abstand zum Blech und bleibt nicht kleben. Ein andere Variante ist, direkt das Mehl mit dem Öl zu mischen und mit einem Pinsel auf das Blech aufzutragen. Bei Makronen, Lebkuchen und anderen Gebäcken, die auf Oblaten gebacken werden ist gar keine Vorbereitung des Blechs notwendig, da die Oblaten das Ankleben verhindern.

Backmatten aus Silikon

Backmatten aus Silikon sind wiederverwendbar. Sie sind deutlich langlebiger als das altbekannte Backpapier. Silikon wird jedoch nicht recycelt und ist nicht biologisch abbaubar. Das Material reichert sich in der Umwelt und in Organismen an. Daher ist das Material problematisch, wenn die Backmatte nach ihrer Lebensdauer entsorgt wird.

Silikon für den Kontakt mit Lebensmitteln muss getempert werden. Das bedeutet, dass das Material über einen längeren Zeitraum erhitzt wird, sodass ungesunde Substanzen entweichen. Wenn eine neue Backmatte stark riecht, kann das ein Hinweis darauf sein,

dass dieser Vorgang nicht ordnungsgemäß durchgeführt wurde.

Manche Backmaterialien aus Silikon tragen einen Hinweis, dass sie vor der ersten Nutzung erhitzt werden müssen. Diesen Hinweis sollten Sie ernst nehmen, um Rückstände zu minimieren. Eine Matte, die einen ungewöhnlichen Geruch aufweist, können Sie reklamieren.

GUT ZU WISSEN

Für die bei der Produktion von Backpapier und Backmatten eingesetzten Materialien gibt es keine Kennzeichnungspflicht. Wir finden das problematisch. Möchten Sie mehr über gegebenenfalls bedenkliche Stoffe in Ihren Backutensilien wissen, müssen Sie aktiv beim Hersteller nachfragt.

Teflonbeschichtete Backmatten aus Glasfaser

Neben den Backmatten aus Silikon gibt es im Handel Backmatten aus Glasfaser. Diese sind in der Regel mit Teflon beschichtet.

Bei der Herstellung dieser Matten werden sogenannte PFAS freigesetzt, die Ihre Gesundheit und die Umwelt schädigen. Daher raten wir vom Neukauf dieser Matten ab. Sollten Sie bereits eine solche Backmatte besitzen, entsorgen Sie diese nicht. Im Gegenteil: Verwenden Sie die Matte möglichst lange, um Ressourcen zu schonen. In der Nutzungsphase geben die Matten bei korrekter Handhabung kaum problematische Substanzen ab. Wichtig ist, dass Sie die Maximaltemperatur des Herstellers beachten. Zum Schutz des Teflons sollten Sie außerdem nicht mit einem Messer oder anderen scharfen Gegenständen auf der Backmatte schneiden.

Teflonbeschichtete Backmatten sind nicht recycelbar. Einmal entsorgt, landen sie daher in der Müllverbrennungsanlage. Beim Verbrennen der Matten werden giftige Gase freigesetzt.

Backpapier

In vielen Küchen kommt Backpapier zum Einsatz. Im Gegensatz zu normalem Papier darf es nicht in den Papiermüll und kann nicht recycelt werden, da es beschichtet ist, beispielsweise mit Silikon. Es gehört in den Restmüll.

Verwenden Sie Backpapier mehrfach und möglichst lange. Entsorgen Sie die Blätter erst, wenn es stark verschmutzt oder brüchig ist. Krümel und leichte Verschmutzungen können Sie mit einem feuchten Lappen abwischen. Beachten Sie die auf der Packung angegebene Höchsttemperatur. Ansonsten kann das Material brennen und es treten unerwünschte Stoffe aus.

Mit Blick auf potenziell gesundheits- und umweltschädliche Materialien ist unbeschichtetes Backpapier eine bessere Wahl. Dieses wird unter hohem Druck und Wärmeeinfluss hergestellt.

Das Verbraucherschutzmagazin Ökotest testete 2021 zuletzt Backpapiere und Backmatten: Getestet wurden 19 herkömmliche Backpapiere, vier Silikonbackmatten und eine Teflon-Dauerbackfolie primär nach den Inhaltsstoffen der Backunterlagen. Keinen Einfluss auf die Bewertung fand der Umgang mit dem Material nach der Nutzung. Die meisten Produkte waren gut hitzebeständig und für die Nutzung empfehlenswert. Eine der Backmatten bestand den Test nicht, das sie einen zu hohen Gehalt an Perfluoroktansäure (PFOA) enthielt.

UNSER RAT

Mit Blick auf Schadstoffe und Umwelt schneidet die klassische Variante mit Fett und (Panier-)Mehl am besten ab. Wenn Sie eine der anderen Varianten wählen, nutzen Sie das Material möglichst lange, um die Problematik bei der Entsorgung gering zu halten.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/schadstoffe-lebensmitteln/weihnachtsplaetzchen-backen-butter-backmatte-backpapier