

## Küchentipp: Alles besser als Backpapier

Wer viel auf dem Blech backt oder gart, verbraucht viel Backpapier. Ging mir auch so. Aber, mein Öko-Gewissen tickte schon sehr lange in dieser Sache. Denn das klassische Backpapier ist ökologisch ein Wahnsinn: Wegwerfprodukt, das wegen seiner Beschichtung nicht recycelt werden kann. Außerdem geht ein hoher Verbrauch ganz schön ins Geld. Da habe ich mich nach [Alternativen](#) umgesehen und bin fündig geworden.

### Unterstützt TD!

Dir gefällt, was The Düsseldorfer an Küchentipps und Rezepten bringt? Und vielleicht auch die Artikel zu anderen Themen? Du möchtest unsere Arbeit supporten? Nichts leichter als das! Unterstütze uns durch das [Abschließen eines Abos](#) oder durch den [Kauf einer Lesebeteiligung](#) - und zeige damit, dass The Düsseldorfer dir etwas wert ist.

## Alternative 1: Silikon-Backmatte

In den Superduper-Kochsendungen der letzten Jahren arbeiteten die Köche gut sichtbar mit diesen Silikonmatten. Nun ist [Silikon](#) in der Küche inzwischen gang und gäbe, weil es hitzebeständig und recht leicht zu reinigen ist. Also schaffte ich zuerst eine Silpat-Matte an. Und die tut auch, was sie soll. Aber, das mit dem leichten Reinigen entpuppte sich als Märchen. Vermutlich werden die Silikonmatten im TV immer nur ein- oder zweimal benutzt. Dann sehen sie auch immer ordentlich aus. Meine sündhaft teure [Silpat-Matte](#) macht dagegen keinen guten Eindruck mehr.

Das liegt daran, dass sich fettige Bestandteile gelegentlich im Prägemuster festbrennen. Anfangs habe ich das mit Schrubben unter heißem Wasser mit Spülmittel ganz gut in den Griff gekriegt. Auch das Reinigen in der Spülmittel funktionierte nach den ersten zehn, zwölf Nutzungen. Inzwischen sieht sie jedoch aus wie auf dem Titelbild. Außerdem, sagt mein Öko-Gewissen, ist es ja auch nicht viel umweltfreundlicher, wenn sie jedes Mal von Hand abgewaschen werden muss. Außerdem baut sich Silikon nach dem Entsorgen schlecht ab.

## Alternative 2: Teflon-Backpapier

Da stieß ich auf sogenanntes "[Teflon-Backpapier](#)". Dieses nichthaftende Zeug ist eigentlich [Polytetrafluorethylen](#) (PTE) und wurde jahrelang als wichtigste Erfindung der Raumfahrt gepriesen. Tatsächlich sind aber alle Fluorpolymere nicht wirklich umweltfreundlich. Beim Entsorgen durch Verbrennen werden giftige, vermutlich krebserregende Stoffe frei. Dieses Dauerpack"papier" ist im Prinzip ein sehr feines Glasfasergeflecht, das mit PTE beschichtet wurde. Allerdings kann Teflon-Backpapier mindestens 1000 Mal verwendet werden bevor es entsorgt werden muss.

Der Vorteil: Normalerweise wird dieses Ersatzbackpapier in Stücken geliefert, die du selbst zuschneiden kannst. Und es ist sehr leicht unter fließendem heißen Wasser zu reinigen; meistens reicht es sogar, es nach dem Gebrauch (und Abkühlen) mit einem heißen Lappen

abzuwischen und dann abzutrocknen. Das Zuschneiden macht es möglich, passende Stücke für das Backblech, für runde Formen oder auch für die Kastenform herzustellen. Eine Packung mit drei oder vier Blätter im Format von ca. 35 mal 45 (oder ähnlich) kostet zwischen 11 und 15 Euro.

### Alternative 3: Back-/Trennspray

Auch wenn ich mit dem Teflon-Backpapier in der Anwendung sehr zufrieden bin, klopft mein Öko-Gewissen immer noch. Deshalb fragte ich mich ganz grundsätzlich, warum man überhaupt Backpapier verwendet. Klar, wirst du sagen, damit nichts am Blech bzw. der Form klebt. Das wäre immer dann besonders blöd, wenn man das so Gefertigte im Stück vom Blech bzw. aus der Form holen möchte. Also probierte ich diese Trennspray, die gerade [von Grillmeistern so gelobt](#) werden.

Da bekommst du eine Spraydose, in der sich eine Substanz befindet, die das Kleben verhindert. Obacht! Nicht alle Produkte dieser Art enthalten nichts als Pflanzenfett! Manche setzen irgendwelche Chemikalien zu, von denen niemand genau weiß, was sie anstellen, wenn im Lebensmittelbereich eingesetzt. Die guten Trennsprays kommen in 500-ml-Dosen und kosten pro Liter zwischen rund elf und bis zu 18 Euro; nicht gerade billig. Meine Erfahrung: Backspray auf einem Blech gleichmäßig aufzutragen, ist nicht einfach. Kasten- und runde Formen kann man mit Spray gut einfetten - am besten funktionierte es bei mir auf dem Waffeleisen.

### Oder doch wieder einfach einfetten...

Auch dieses Zeug hat einen Nachteil, einen gravierenden sogar: Zum Entsorgen fallen Spraydosen an; und die möchte ich eigentlich nicht mehr in meinem Abfall haben. Außerdem müssen nun die Bleche und Formen wieder gespült werden; passen sie nicht in die Spülmaschine, wird wieder jede Menge heißes Wasser und Spüli fällig. Außerdem kann man bei dieser Methode auch wieder aufs gute alte Einfetten mit Butter und Öl per Pinsel zurückgreifen. Oder sich Bleche und Formen mit Antihafbeschichtung anschaffen - was ganz schön ins Geld geht.

Fazit: Bei Auflauf- und Kuchenformen setzte ich tatsächlich durchweg auf das Einbuttern oder -ölen. Kommt ein Blech zum Einsatz, verwende ich passend zugeschnittenes Teflon-Backpapier. Und die Silpat-Matte wird dann benutzt, wenn etwas zu backen ist, was nicht zu viel Fett lässt. Nur das olle Backpapier, das hat es in meiner Küche hinter sich.