

# Gut Ding braucht Weile: Bekömmliches Brot

Eine lange Teigruhezeit macht Brot besser verträglich. Therese Mölk setzt daher auf das „Slow-Baking“-Prinzip.

Die langzeitgeführten Brotspezialitäten von Therese Mölk sind in allen Baguette-Filialen erhältlich.

## Neue Studie bestätigt

„Zeit ist Geld“, scheint die Devise in der schnelllebigen Zeit zu sein. Auch beim Brotbacken: Industriell hergestellte Brote brauchen nicht viel Zeit, sind schnell gebacken und können darum billig angeboten werden. Eine Studie der Universität Hohenheim hat jetzt jedoch erwiesen, dass traditionell gebackene Brote mit langen Teigruhe-

zeiten die Verträglichkeit fördern.

## Verdauungsprobleme

Weizenprodukte können bei Reizdarm-Patienten schwere Blähungen verursachen. Heute leidet bereits jeder fünfte bis siebte Österreicher darunter. Als mögliche Auslöser der Leiden gelten Zucker, die im Dünndarm nicht ausreichend abgebaut werden. Sie gelangen unverdaut in den Dickdarm und können dort zu Problemen führen. Vor allem bestimmte Mehlbestandteile (Fructane)

sorgen dafür, dass sich große Mengen Wasserstoff, Kohlendioxid und Methan bilden. Die Gase blähen den Darm und bereiten Schmerzen.

## Qualität braucht Zeit

Die Hohenheimer Forschungsteams von Prof. Dr. Reinhold Carle und Dr. Friedrich Longin haben die Teigbereitung und deren Auswirkungen unter die Lupe genommen. Analysiert wurden aus Getreidemehlen bereitete Teige mit unterschiedlichen Gehzeiten. „Die in der Regel langsamere Brotbereitung im traditionellen Bäckerhandwerk sorgt dafür, dass die Beschwerden verursachenden Bestandteile bis zum Backen bereits abgebaut sind“, erklärt Prof. Carle. Es ist wissenschaftlich belegt, dass eine langsamere Teigbereitung die Qualität und Verträglichkeit von Brot erhöht. Darüber hinaus entfalten sich die Aromen so besser.

## „Slow-Baking“-Prinzip

Vieles spricht für den aktuellen Trend „Slow Baking“: Wie in der Backstube von anno dazumal wird dem Teig dabei eine längere Reifezeit erlaubt. Bei Therese Mölk setzt man bereits seit dem Neubau der Bäckerei im Jahr



Die Bäckerei Therese Mölk setzt auf „Slow Baking“. Diese traditionelle Methode Brot zu backen steigert die Verträglichkeit von Brot, bestätigt eine neue Studie. Fotos: Patrick Saringer

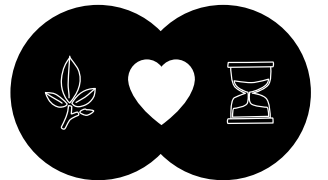


## Wer so lange reift, muss Charakter haben

Bei Therese Mölk geben wir dem Teig für unsere Backwaren bis zu 10 Stunden Zeit sich zu entwickeln und zu entfalten. Diese traditionelle Methode verleiht unserem Brot seinen Charakter und macht es locker, aromatisch und bekömmlich.

## Slow Food

Wikipedia sagt: „Slow Food steht für regionale und saisonale Produkte mit authentischem Charakter, die auf traditionelle oder ursprüngliche Weise hergestellt und genossen werden.“ Wir sagen: Gut so! Machen wir. Das „Slow Baking“-Prinzip ist das Fundament unserer Bäckerei.



WEITERE INFOS IM INTERNET  
[www.therese-moelk.at](http://www.therese-moelk.at)  
[www.baguette.at](http://www.baguette.at)

## THERESES VOLLKORNBROT

MIT KAROTTEN AUS TIROL



BROT DES MONATS

Exklusiv in Ihrem Baguette  
[www.therese-moelk.at](http://www.therese-moelk.at)

Find us on