

GENUSS

„Essen ist ein Bedürfnis, genießen ist eine Kunst.“

François de La Rochefoucauld (französischer Adeliger und Aphoristiker)



© Patrick Svinger

Sich Zeit nehmen

„Langsames“ Brot

Gutes Brot benötigt im Grunde nur vier Zutaten: Mehl, Wasser, Salz und Zeit. Der Zugewinn an Qualität durch die vierte Zutat wird in der Hektik des Alltags jedoch häufig übersehen. „Slow baking“ hat eine lange Tradition und wurde gerade wieder zum Trend. Doch welche Rolle spielt der Faktor Zeit nun tatsächlich und welche Vorteile bringt es beim Brotbacken, wenn wir uns diese Zeit nehmen? Damit beschäftigt sich Martina Überall. Die Expertin der medizinischen Gesundheitswissenschaften und Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Tirol befasst sich aktuell mit „Slow baking“ und hat die Prozesse, die diese Methode so besonders machen, für die Bäckerei Therese Mölk genau unter die Lupe genommen. Alle Infos dazu unter:

www.therese-moelk.at/ernaehrung. Die langzeitgeführten Brotspezialitäten von Therese Mölk sind in allen Baguette-Filialen erhältlich.

AUSBLICK

Im Rahmen des dritten Change Summit gingen Mitte Februar renommierte Expertinnen und Experten der Frage nach, wie die Zukunft des Essens gelingen kann. Dabei setzten sich unter anderem die führende Foodtrend-Forscherin Hanni Rützler, Autor Harald Sükar und Bio-Pionier Heinz Gstir bei einer Podiumsdiskussion mit dem Thema Lebensmittelsicherheit in Österreich und den Herausforderungen der aktuellen Corona-Situation auseinander. Im Zuge dessen wurde Heinz Gstir auch durch die Lebensraum Tirol Holding mit dem Tirol Change Award ausgezeichnet.



© Lebensraum Tirol Holding/Herfisch