



Die Bäckerei
Therese Mölk
setzt auf eine
lange Teig-
reifezeit. Das
steigert laut
Studie die
Verträglichkeit
von Brot.

Gut Ding braucht Weile: ■

BEKÖMMLICHES BROT

Trend: Slow Baking. Brote mit längerer Teigreifezeit sind laut aktueller Studie besser verträglich. Therese Mölk setzt darum auf das „Slow-Baking-Prinzip“.

Zeit ist Geld“, scheint die Devise in unserer 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 in Deutschland hat jetzt bestätigt, dass traditionell gebackene Brote mit langen Teigreifezeiten die Verträglichkeit fördern.

Unverträglichkeit. Weizenprodukte können bei Reizdarm-Patienten schwere Blähungen verursachen. Heute leidet bereits fast jeder fünfte bis siebte Österreicher darunter. Als mögliche Auslöser der

Leiden gelten Zucker, die im Dünndarm nicht ausreichend abgebaut werden. Vor allem bestimmte Mehlbestandteile (Fructane) können schwere Blähungen verursachen.

Qualität braucht Zeit. Die Hohenheimer Forschungsteams von Prof. Dr. Reinhold Carle und Dr. Friedrich Longin haben die aus Getreidemehlen bereiteten Teige mit unterschiedlichen Gehzeiten analysiert. „Die in der Regel langsamere Brotbereitung im

traditionellen Bäckerhandwerk sorgt dafür, dass die Beschwerden verursachenden Bestandteile im Brot bis zum Backen bereits abgebaut sind“, erklärt Prof. Carle. Es ist also wissenschaftlich belegt, dass eine langsamere Teigbereitung die Qualität und Verträglichkeit von Brot erhöht. Darüber hinaus entfalten sich so die Aromen besser.

Slow Baking. Vieles spricht also für den aktuellen Trend namens „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 2013 auf diese traditio-

nelle Methode der sogenannten Langzeitführung und gibt den Teigen bis zu zehn Stunden Zeit zum Reifen. Der Vorteil im Vergleich zum Mitbewerb liegt auf der Hand bzw. auf der Bäckerschaukel: Das Brot schmeckt natürlicher und wird bekömmlicher. ■

KONTAKT

Bäckerei Therese Mölk

Tel.: 050321-0
baeckerei-verwaltung@
mpreis.at

www.therese-moelk.at

[facebook/Baekerei](https://www.facebook.com/Baekerei)

ThereseMoelk

Die Brotspezialitäten sind in allen **Baguette Filialen** erhältlich.

