

Slow Baking – Leicht verdauliches 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 häufig übersehen. „Slow Baking“ hat lange Tradition und wurde gerade wieder zum Trend.

Welche Rolle spielt der Faktor Zeit tatsächlich und welche Vorteile bringt es beim Brotbacken, wenn wir uns diese Zeit nehmen? Dr. Martina Überall, Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin und Dozentin der Pädagogischen Hochschule Tirol, erklärt, was Langzeitführung von Brot bewirkt und welche Vorteile es für den Konsumenten bringt, den Teig lange reifen zu lassen.

Was bewirkt Langzeitführung?

Langzeitgeführte Teige dürfen vor dem Backen länger ruhen. Zumindest sieht das für uns so aus. In Wahrheit arbeiten unzählig viele mikroskopisch kleine Lebe-

wesen auf Hochtouren. Was wir mit dem freien Auge als „Aufgehen“ beobachten, ist der erwünschte Effekt von Hefepilzen und Milchsäurebakterien. Sie nehmen unserem Körper Arbeit ab, indem sie das Getreide und die darin enthaltenen Komponenten vorverdauen, zerkleinern und bekömmlicher machen.

Unser Darm freut sich, denn so gelangen weniger unverdaute Stoffe aus den Getreiden in unseren Dickdarm, wo sie zu schmerzhaften Blähungen und anderen Verdauungsbeschwerden führen könnten. Je länger der Teig geht, desto mehr Kleberproteine – Gluten – werden fermentiert und somit für unseren Körper verträglicher.

Kurzum, unser Brot wird mit der Zeit, die wir ihm vor dem Backen geben, bekömmlicher, indem es unser Verdauungssystem schont. Studien zeigen auch, dass langzeitgeführte Brote mehr vom Guten, nämlich höhere Mengen an Eisen und Zink, enthalten können.

Slow-Baking-Brote

Zudem weisen Slow-Baking-Brote weitere wesentliche Qualitätsmerkmale auf: Unter anderem benötigt der Bäcker weniger Backtriebmittel, also weniger Hefe, Sauerteig oder Backpulver. Die Teige haben länger Zeit, ihre Aromen zu entfalten: So sind langzeitgeführte Backwaren geschmacklich tiefer und komplexer. Außerdem speichert der Teig mehr Flüssigkeit und dies führt dazu, dass das fertiggebackene Brot länger hält.

Therese Mölk bäckt gut verdauliches Brot

Insbesondere industriell gefertigte Backwaren lassen die Komponente Zeit meist vermissen. Vor allem in Großbäckereien, wo das Ziel lautet, möglichst große Mengen Backwaren zu möglichst geringen Kosten weitgehend automatisiert zu produzieren. Die traditionelle Brot-



Die Bäckerei Therese Mölk setzt beim Brotbacken auf das Slow-Baking-Prinzip und das macht Brot nachweislich besser verdaulich.
Fotos: Patrick Saringer

backkunst hält Zeit als die wichtigste Zutat neben Getreide und Wasser zu Recht hoch und eine längere Teigreifzeit macht sich bezahlt. Bleibt noch die Gretchenfrage: Wie lange ist lange (genug)? Ab vier Stunden – so wurde experimentell gezeigt – sind FODMAPs und andere schwerer verdauliche Stoffe so reduziert, dass das Brot nicht nur geschmacklich genießbarer, sondern auch spürbar bekömmlicher ist. Nicht umsonst beherzigen viele Hobbybäcker und auch die Bäckerei Therese Mölk das Prinzip des „Slow Bakings“.

Vergleicht man die industrielle Herstellung mit der Therese Mölk Methode, benötigt ein Therese Mölk Brot ganze 30 h länger in der Herstellung. Was viele bereits wissen: Brotbacken kann tatsächlich zur Entschleunigung beitragen und – die Zeit, die man sich nimmt, schmeckt man einfach!

Die langzeitgeführten Brotspezialitäten der Bäckerei Therese Mölk sind in allen Baguette Filialen erhältlich.

WEITERE INFORMATIONEN ZU GESUNDER ERNÄHRUNG & BROT
www.therese-moelk.at/ernaehrung



Wir. Haben. Zeit. – Eines der Grundprinzipien der Bäckerei Therese Mölk, denn Zeit, die man sich nimmt, schmeckt man einfach!



Langzeitgeführte Teige dürfen vor dem Backen länger ruhen. Unser Darm freut sich – so gelangen weniger unverdaute Stoffe in unseren Dickdarm, wo sie unter Umständen zu Verdauungsbeschwerden führen könnten.