

TV-Sendung **SRF** – PULS vom 30.10.2016

Schwer verdauliches Brot – Schuld ist die Zubereitung

In den letzten Jahrzehnten haben Lebensmittelunverträglichkeiten stark zugenommen.

Beschwerden wie Blähungen, Magenkrämpfe oder Durchfall, wurden jahrelang von Wissenschaftlern und Ärzten als Klebereiweiss(Gluten) Unverträglichkeit beurteilt.

Neuere Studien haben in den letzten Jahren zur Erkenntnis geführt, dass nicht die Proteine im Getreide, sondern Zuckerverbindungen, FODMAPs(fermentierbare Oligo-, Di-und Monosacheride sowie Polyole) dafür verantwortlich sind.

Im Brot sind es die Fruktane, die Probleme zum Beispiel bei Reizdarm-Patienten verursachen.

Ernährungswissenschaftler gaben bis vor kurzem der **Getreideart(Weizen)** die Schuld an der Unverträglichkeit.

Eine Studie der Universität Hohenheim hat nun aber gezeigt, dass viele Getreide wie Weizen, Dinkel, Emmer oder sogar die Ur-Getreidesorte Einkorn ähnliche FODMPA-Gehalte aufweisen.

Die Tatsache, dass einige Brote besser bekömmlich scheinen als andere, liegt neusten Erkenntnissen zufolge in der Verarbeitung

Die Analyse zeigt nämlich, dass sich mit jeder zusätzlichen Gärungsstunde die Menge an FODMAPs im Brotteig reduziert. Nach viereinhalb Stunden waren in allen Teigen nur noch zehn Prozent der ursprünglichen, bei gewissen Personen problemverursachenden Zuckerverbindungen enthalten.

Altes Handwerk vor Massenproduktion

Andreas Dosenbach, Leiter Qualitätssicherung und Labor beim Richemont Kompetenzzentrum des Bäckergewerbes, erklärt.

„Kein Bäckermeister kann heute all sein Brot mit Gärzeiten von 24 bis 48 Stunden produzieren.

Doch solche Brote könnten durchaus als FODMPA-arm und für viele Patienten als bekömmlich deklariert werden. Die durchschnittliche Teigführung liegt bei rund 60-90 Minuten Die Verkürzung der Teigführung sei entstanden, weil immer alles schneller und billiger gehen müsse. Was nun – belegt durch die aktuelle Studie- zu den Nebenwirkungen geführt hat.“

Diese Aussage ist falsch! Wir können es!

Wir geben allen Teigen Zeit zu reifen.

Mit Liegezeiten von 20 – 40 Stunden, und wir verwenden nur

Mehl aus der Region, Salz, wenig Hefe und Gerstenmalz.

Resultat:

- **mehr Geschmack**
- **längere Haltbarkeit**
- **grosse Bekömmlichkeit**