

SLOW BAKING

Slow-Baking ist in aller Munde und bedeutet nichts anderes als eine Teigzubereitung mit langer Gärzeit. Teig, der mehrere Stunden ruht, bevor er gebacken wird, macht das Brot besser verdaulich.

Die Teigruhe sollte mindestens viereinhalb Stunden betragen. Damit können fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole, sogenannte FODMAPs*, abgebaut werden.

FODMAPs kommen in allen Getreidesorten vor und gelangen, wenn sie nicht ausreichend abgebaut werden, unverdaut in den Dickdarm, wo sie insbesondere Personen mit Reizdarm Beschwerden machen können. In all diesen Fällen ist es nicht, wie oft vermutet, das Gluten, das den Betroffenen schadet, sondern schädlich sind die nicht abgebauten, mehrwertigen Zucker und Alkohole, weil der Brotteig zu wenig lang geruht hat. Weiter verbessern sich mittels langer Triebführung das Krumenaroma und die Frischhaltung der Brote.

www.pistor.ch

*FODMAP FODMAP (= fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols) umfasst eine Gruppe von Kohlenhydraten und mehrwertigen Alkoholen (Polyole), die im Darm nicht oder nur ungenügend verdaut werden. Unverdaut gelangen sie in den Dickdarm, wo sie von Darmbakterien abgebaut werden. Dabei entstehen Gase wie Kohlendioxid und Methan, was bei empfindlichen Personen zu Bauchkrämpfen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung führen kann. Zu den FODMAP zählen unter anderem:

- Fructose (Fruchtzucker), z. B. in Früchten und Gemüse
- Lactose (Milchzucker), z. B. in Milch und Milchprodukten
- Oligosaccharide wie Fructane, Fructo- und Galactooligosaccharide, Inulin, Galactane, z. B. in Weizen, Gerste, Roggen, Hülsenfrüchten, Artischocken
- Polyole wie Sorbit, Xylit, Mannit und andere, z. B. in Früchten, Gemüse und in Lebensmitteln, die mit Polyolen gesüsst wurden.

www.schweizerbrot.ch