

Im Oktober 2019 hat eine PULS-Sendung des Schweizer Fernsehens hohe Wellen geworfen. Gemäss einer Studie der deutschen Universität Hohenheim ist häufig nicht die Getreidesorte, sondern der Herstellungsprozess verantwortlich für Brot-Unverträglichkeiten.

Die Kernbotschaft aus der Studie lautet, je länger man einen Teig aufgehen lässt, desto bekömmlicher wird das Brot. Vor allem in der industriellen Brotherstellung lässt man einen Teig durchschnittlich nur 90 Minuten ruhen. Bei uns erhalten Sie viele Brote mit langer Ruhezeit.

In dieser Zeit entwickeln sich viele natürliche Aromastoffe, das Brot wird feuchter, ist länger haltbar und besser verträglich. Lebensmittelunverträglichkeiten nehmen immer weiter zu, auch beim Grundnahrungsmittel Brot. Betroffene leiden unter Beschwerden wie Blähungen, Magenkrämpfen oder Durchfall. Lange Zeit dachten Wissenschaftler und Ärzte, dass das Klebereiweiss Gluten der Übeltäter ist, deshalb haben glutenfreie Brote den Weg in die Regale gefunden. Nicht Gluten sondern FODMAPs sind schuld!

Neuere Studien kommen zu einem anderen Resultat: Viele Beschwerden werden nicht durch das Gluten verursacht, sondern durch Zuckerverbindungen, die so genannten FODMAPs («fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole»).

Beispielsweise ReizdarmPatienten haben Mühe, die FODMAPs im Dünndarm abzubauen, diese kommen dann weitgehend unverdaut in den Dickdarm und sorgen dort für die bekannten Probleme.

Ernährungswissenschaftler haben herausgefunden, dass die Menge an FODMAPs im Brotteig mit jeder Gärungsstunde weiter abgebaut wird. Nach rund viereinhalb Stunden betragen sie nur noch 10 % der anfänglichen Menge.

Man darf also ruhigen Gewissens behaupten, dass Brote, bei denen der Teig lange ruhen durfte, nicht nur besser schmecken und länger haltbar sind, sie sind ganz einfach auch bekömmlicher und damit gesünder.

Diene Piraten-Bäckerei-Konditorei Sollberger