



Von
Astrid Ablinger

aus dem Salzkammergut

www.wege-zur-gesundheit.at

Wege zur Gesundheit

Das gute alte Brot

Wußten Sie, daß Brot eine relativ "junge" Erfindung ist? Unsere Vorfahren in der Steinzeit lebten fast ohne Getreide (sondern hauptsächlich von Wildgemüse und Fleisch). Später nahmen Menschen über lange Zeit das Getreide in Breiform zu sich (in jedem Fall aber gekocht). Anfänglich wurde in vielen Gegenden nur zwei Mal jährlich Brot gebacken. Es wurde im Dachboden in Gestelle geschichtet, um es schimmelfrei zu trocknen. Für die Hirten wurde als Proviant ein Laib Brot mit dem Hammer zererschlagen. Die trockenen Bruchstücke mussten lange gekaut werden.

Die meisten Bäcker benötigen fertige Backmischungen, denn die EU erlaubt über 300 verschiedene Zusatzstoffe im Brot. Sogar Sauerteig-Brot wird oft mit künstlichem "Sauer" hergestellt. Dabei ist es so einfach, Brot selbst zu backen! Ein Sauerteig lässt sich ganz unkompliziert selbst herstellen: 1 Esslöffel Roggenmehl mit 1 Esslöffel Wasser verrühren und 12 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen (abgedeckt, aber mit leichter Sauerstoffzufuhr, z.B. Teller auf die Schüssel legen).

Danach wieder 3 Esslöffel Roggenmehl und 3 Esslöffel Wasser unter den Brei rühren. Wiederum 12 h stehen lassen. Zuletzt 100 g Roggenmehl und 100 g Wasser untermischen und wiederum 12 h stehen lassen. Fertig ist der Sauerteig! Die Hälfte davon kann in den Kühlschrank wandern (in einem bis zur Hälfte gefüllten

Schraubglas hält er sich bis zu 7 Tagen). Die andere Hälfte kann zum Brotbacken verwendet werden. Dazu rührt man 500 g (beliebiges) Vollkornmehl mit Brotgewürzen und Sonnenblumen-, Sesam- oder Kürbiskörnern mit soviel Wasser an, dass ein dicker Brei entsteht. 12 h rasten lassen (mit Tuch bedecken). Dann den Sauerteig und soviel Roggenmehl darunter rühren, bis ein fester, knetbarer Teig entsteht. 2 TL Salz einkneten. Ein Körbchen mit einem Geschirrtuch auslegen und den "Rohling" darin 12 Stunden zugedeckt gehen lassen. Bei 220 Grad 60 Minuten lang backen. Den Herd ausschalten und das Brot im heißen Rohr noch weiterziehen lassen, bis es kalt ist.

Dieses Brot ist nicht nur sehr wohlschmeckend, sondern auch sehr gesund. Sauerteig hat antibiotische Wirkung (Germ hingegen wirkt "austrocknend"). Es ist auch leicht verdaulich, weil das Vollkornmehl 12 h quellen konnte. Dadurch wird das in der Kornschale enthaltene Pflanzengift Phytin (das als "Fraßschutz" gegen Insekten dient) neutralisiert, und die Kleie wird wieder gut verträglich. Das Brot bleibt sehr lange frisch und trocknet nicht so schnell aus wie gekauftes Brot. Außerdem ist es nach einem stressreichen Tag sehr entspannend, die Ärmel hochzukrempeln, um einen Brotlaib zu kneten! Selbst gebackenes Sauerteigbrot ist nicht sehr viel Mühe, und der Genuss sowie der gesundheitliche Vorteil stehen dafür!