

## SLOW BAKING

### **Ein Paar Infos zum Sauerteig und längeren Gehzeiten:**

Du fragst dich jetzt vielleicht „Warum sollte ich die gemütliche Version machen, wenn's auch schneller geht“?

Durch die längeren Lager-/Gehzeiten hat der Teig mehr Zeit um Geschmack zu entwickeln und er wird besser verträglich/verdaulich, da die enthaltene Phytinsäure abgebaut wird, welche zu Bauchweh und Magen-Darmbeschwerden führen kann.

(Abgesehen davon, bin ich ein kleiner Nerd und finde es irgendwie cooler, das Prozedere über zwei Tage zu ziehen.)

Ich persönlich merke den Unterschied sehr stark, ob mein Teig über Nacht geht oder nur wenige Stunden, was die Verträglichkeit betrifft.

Wenn du darüber noch mehr Details wissen möchtest, kannst du z.B. hier nachlesen <https://www.hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/alles-wissen/sendungen/bekoemmlisches-brot-durch-slow-baking,slow-baking-102.html>

„**Phytinsäure** zählt zu den bioaktiven Substanzen. Phytin speichert wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, um sie dem Getreidekeimling zum Wachsen zur Verfügung zu stellen.

Phytin hemmt bei der Verdauung die Freisetzung von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen, indem es diese Stoffe komplex bindet und außerdem Verdauungsenzyme blockiert. Nur das Enzym Phytase kann das Phytin aufspalten und die Nährstoffe freisetzen.

In Brotgetreiden ist zwar Phytase enthalten, kann aber nur durch lang einwirkende Feuchtigkeit im Korn bzw. Mehl aktiviert werden. Lange Quellzeiten und die Versäuerung von Roggenteigen sind daher wichtig, da auch die Milchsäurebakterien an der Phytasefreisetzung mitwirken. Je dunkler das Mehl (je höher die Mehlmtype), umso wichtiger wird eine ausreichende Quellung und Säuerung, da der Phyttingehalt zum Kornrand zunimmt.

Nach 10-12 Stunden Quellzeit bei ca. 20°C ist sämtliches Phytin abgebaut. Auch die Arbeit mit Sauerteig führt durch die lange Teigführung zu einer ausreichenden Phytinreduzierung.“

(Quelle: <https://www.baeckerlatein.de/phytin/>)

### **Die Bäckerei Ebner schreibt zu diesem Thema auch:**

„Der Sauerteig macht den Unterschied!

Wodurch unterscheidet sich Sauerteigbrot von einem Brot mit künstlicher Säure?

Die Sauerteigbrote haben in Bezug auf den Nährwert wesentliche Vorteile, da in den Sauerbroten die Mineralien bioverfügbar sind.

Nur im Sauerteig und im Keimprozess wird die Phytinsäure, die das Getreidekorn umgibt, abgebaut. Unser menschlicher Organismus selbst ist dazu nicht in der Lage. Hier liegt der wichtigste Unterschied zwischen

Sauerteigbrot und Broten mit künstlichen Säuren. Darum essen sie am besten nur Brot, das zu 100% mit natürlichem Sauerteig versäuert wurde.“  
(Quelle: <https://www.ebner-brot.de/brot/>)