VOM WERT des Brotes

Kaum jemand erinnert sich noch an die Zeit, als Brot noch Brot war und Brotbacken ein langsamer, ruhevoller Prozess. Als man noch Zeit für die Teigführung hatte, die Schritte der Fermentation gewissenhaft verfolgte und so ein bekömmliches, lange haltbares, stets saftiges und gesundes Grundnahrungsmittel erhielt. Ganz zu schweigen vom Getreide selbst, das hochgezüchtet – und vor allem bei Importen – häufig mit Glyphosat belastet ist. Dafür ist es aber billig, das verlangt der Markt. Kein Wunder, wenn dieses tägliche Brot so manchem Probleme bereitet. Unverträglichkeiten, Verdauungsprobleme, hoher Blutzucker, Gefäßschäden, Übersäuerung – über diese Folgen industrialisierter Nahrung ist sich kaum jemand bewusst. Und dabei geht es auch ganz anders!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Überfluss auf der einen und ein Verlust der Werte auf der anderen Seite haben Probleme geschaffen, die bis in die Gesundheit hineinspielen. Wer fühlt sich noch wirklich gesund? Liegt es am Essen, am Brot vielleicht? Wie war das noch mal früher, als man alle vierzehn Tage im Steinofen Brot buk, das lange saftig und frisch war, schnell den Hunger stillte und den Körper nährte? Heute ist der Bauch gebläht nach einer herzhaften Brotmahlzeit, viele haben einmal Verstopfung, einmal Durchfall, die Entzündungsbereitschaft ist erhöht, der Blutzucker hinaufgeschnellt, der nächste Heißhunger und Übergewicht sind damit schon vorprogrammiert, die Haare sind schütter vor Übersäuerung, das Bindegewebe ist schwach, die Gefäße ab einem gewissen Alter angegriffen. Müde, schlapp, unkonzentriert und energielos suchen wir fehlende Kraft über aufputschende Getränke wettzumachen. Klar ist das jetzt übertrieben, aber für viele doch ein schleichender Prozess in die falsche Richtung. Gesundheit sieht jedenfalls anders aus, auch wenn noch zahlreiche andere Faktoren mitspielen. Warum aber hat Weizen- und Roggenbrot unseren Urahnen nicht geschadet, wenn viele europäische Nationen gerade im Mittelalter hauptsächlich davon lebten und dennoch nicht ausgestorben sind? Und heute? Je öfter und je mehr industrielle Backwaren gegessen werden, desto wahrscheinlicher ist es, dass man damit irgendwann Probleme bekommt.

Intensivlandwirtschaft mit Gift und Hochzüchtungen

Weizen ist für naturnah Denkende zu einem Symbolbild dafür geworden, wo wir als Menschheit nicht hintendieren sollten. Kilometerweite Monokulturen ohne jedes Leben, Spritzmittel wie die Darmflora zerstörendes Glyphosat, das in jedem von uns nachgewiesen und nur mehr über besondere Maßnahmen überhaupt ausgeschieden werden kann, Hochzüchtung von einzelnen Sorten, um den Ertrag und die Resistenz gegenüber Insekten und Krankheiten zu steigern, den Vegetationszyklus und Reifezeitpunkt zu optimieren und Backeigenschaften zu erhalten, die die industrielle Produktion erleichtern. Ob die Verträglichkeit darunter leidet, die Verdauung oder die Aufnahme von Mikronährstoffen behindert werden, ist zwar nicht hinlänglich geklärt, fällt Therapeuten aber immer wieder in der täglichen Praxis auf.

Früher sorgten die Familien/Sippen selbstbestimmt für die tägliche Nahrung. Sorgfalt und Wertbewusstsein wurden aufgebracht, um gesunde Lebensmittel zu erhalten. Heute ist unsere Ernährung fremdbestimmt. Wir essen, was der Supermarkt bietet. Meist ohne nachzudenken.

Die Machenschaften der Brotindustrie

Das wirkliche Übel begann aber erst, als das Bäckerhandwerk in den Supermarkt einzog und fortan kein Handwerk mehr war. Jetzt wird nur noch Vorgefertigtes und Tiefgekühltes aufgebacken. Jeder einzelne Schritt folgt einer ausgeklügelten Fertigungskette. Da hat man keine Zeit mehr für natürliche Verfahren. Gerade in der ausgedehnten Entfaltung des Sauerteiges läge aber ein großer Schatz – für die Gesundheit und für den Geschmack. Denn mitunter liegt es gar nicht am Getreide an sich, wenn Brotessen Probleme bereitet. Es liegt hauptsächlich an der zu knapp bemessenen Zeit für die Fermentation. Erst ab fünf Stunden beginnt die „Vorverdauung" des Getreides durch die Mikroorganismen im Sauerteig. Dadurch wird Brot für viele überhaupt erst verträglich. Es wird außerdem geschmackvoller, bekommt mehr Feuchtigkeit, wodurch es länger haltbar und frisch bleibt.

Billiger „Füllstoff", künstlich aufgepäppelt und unter Zeitdruck produziert – das ist Brot heute.

Back-Wundermittel Gluten

Gluten ist in der Backindustrie, die auch den Bäcker „ums Eck", so es ihn überhaupt noch gibt, mit Backhilfsstoffen beliefert, zu einem „Wundermittel" geworden - weil Tiefkühlen die Kleberstruktur schädigt und dies durch den Zusatz von Gluten kompensiert werden muss, weil es die Backeigenschaften enorm verbessert, weil es als billiges Abfallprodukt bei der Herstellung von Speisestärke und Traubenzucker übrigbleibt und weil man es leicht enzymatisch zu Zusatzstoffen wie Emulgatoren, Verdickungsmitteln, Geschmacksstoffen usw. verarbeiten kann.

Was lange frisch, weich, fluffig und wohlschmeckend sein soll, bekommt preisgünstig verändertes Gluten zugesetzt, ohne dass dies deklariert werden muss. Da wird auch so mancher Bäcker schwach, vor allem, da er in immer größerem Preiskampf steht und angesichts der Konkurrenz aus dem Supermarkt ohnehin ums Überleben kämpft. Und das Marketing macht dann aus der Not noch eine Tugend: „Eiweiß-Brot" oder „Fitness-Brot" enthält besonders viel Gluten, da es als Klebereiweiß den Eiweißanteil in der Nährwerttabelle so schön erhöht.

> Brot in der TCM und im Ayurveda

Es gibt Kulturen, die Brot nicht im Zentrum ihrer Essgewohnheiten haben wie die Indische oder Chinesische. Reis (mit Gemüse in Saucen) steht dort an erster Stelle der Grundnahrungsmittel, wo bei uns das Brot mit Wurst und Käse steht. Das macht einen gewaltigen Unterschied. Außerdem ist man im Ayurveda und der TCM der Meinung, Brot solle man nur in Maßen essen und nur, wenn man es verträgt. Was ist das Problem dabei? Herkömmliches Brot kühlt die Verdauungskraft ab, schwächt die für die Verdauung wichtigen „Organe der Mitte" und man bekommt Beschwerden wie Blähungen, Ödeme, schwaches Bindegewebe, Müdigkeit, schlechte Stimmung, schwaches Immunsystem, Kälte, Übergewicht. Insbesondere gilt das für Weizenbrot, womöglich noch aus Tiefkühlteig, mit Hefe statt aus Sauerteig und mit einer Menge Zusatzstoffen. Auch wenn Toasten etwas hilft, wirkt es aus der Sicht beider Medizinkulturen schwer verdaulich, abkühlend, verschleimend und verschlackend.
Aus der Sicht der TCM ist eine gute Kombination neutralerer Brotmehle („Pseudogetreide") empfehlenswerter, da sie das Erdelement (Milz und Magen) und damit die Verdauung sogar stärken können. Das sind Qi-spendende Sorten wie Reis, Mais, Teff (Zwerghirse), Leinsamen, Kartoffel oder die leicht wärmende Kastanie. Der kühlende bis neutrale Amaranth baut nährendes Yin auf und steht damit im Gegensatz zu der langfristig trocknenden Wirkung (Yin-Verlust), den „normales Brot" auf den Magen hat. Aus Sicht der TCM sollte man deshalb zum Weizenbrot zumindest Yin-aufbauende Suppe essen, Gemüse- oder ungesüßte Obstaufstriche. Es besteht aus der Sicht der alten Medizinsysteme auch ein großer energetischer Unterschied darin, ob im Elektroofen oder im holzbefeuerten Steinofen gebacken wird. Im Holzfeuer des Steinofens entfaltet sich Infrarotstrahlung, das Brot wird energetisch aufgewertet, „yangisiert" und behält, auch kalt gegessen, mehr von seiner wärmenden Information.

Brot war einmal das wichtigste Grundnahrungsmittel, heute ist es ein billiges Massenprodukt. In der Stadt Wien wird täglich so viel Brot weggeworfen wie die Stadt Graz täglich benötigt.

Wie gesund oder ungesund ist Brot?

Viele nicht ganz gesunde Menschen müssen besonders darauf achten, wie das Brot beschaffen ist, das sie essen, welche Zutaten verwendet und wie sie angebaut wurden. Manche reagieren nachweislich auf Gluten im Weizen, Roggen oder Dinkel (Zöliakie), andere haben eine Weizenallergie und wie-

der andere haben eine Sensitivität auf andere Weizeninhaltsstoffe, was sie aber oft nicht wissen und eine Glutenunverträglichkeit vermuten. Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI) sind etwa Eiweiße als Abwehrstoffe im Weizen und verwandten Getreidesorten, die die Verdauung von Fraßfeinden wie Insekten lahmlegen. Sie werden immer mehr zum Problem, weil immer mehr Getreide mit hohem Stärkeanteil und damit hohem ATI-Anteil gezüchtet werden. ATI`s verhindern, dass Fraßfeinde die Stärke verdauen können und auch wir tun uns oft schwer damit. Abgesehen davon können immunologische Reaktionen beim Menschen auftreten. Eine leichte Immunzellaktivierung ist für Gesunde überhaupt kein Thema, bei Empfindlichen oder chronisch Kranken sieht es da schon anders aus. ATI`s können Entzündungsbotenstoffe auf den Plan rufen, Auslöser von Darmbeschwerden, Gelenkschmerzen, Müdigkeit und depressiven Verstimmungen sein sowie möglicherweise auch eine Intoleranz oder Allergie gegenüber Weizen hervorrufen. Andere könnten ihre Mühe mit den Lektinen in der Schale des Weizen-Vollkorns haben, die Atherosklerose, Arthrose, Migräne, Autoimmunerkrankungen, darunter Rheuma und Psoriasis auslösen sollen. Wieder andere vertragen Hefe oder deklarierte bzw. nicht deklarierungspflichtige Zusatzstoffe nicht. Wieder andere können aufgrund der Phytinsäure Magnesium, Eisen und Phosphor aus dem Korn nicht verwerten oder haben mit den FODMAPS (schwer verdaulichen Zuckern im Weizen) ihre Probleme. Das ist vor allem bei Reizdarm ein Thema.

*Brot kann nicht nur verträglich, es kann auch **sehr gesund** sein.*

Folgen sind viel weit reichender

Weil eine Unverträglichkeit eben eine Schädigung der Darmschleimhaut und eine Entzündung nach sich ziehen kann, ist der negative Einfluss des Brotes im Darm noch irgendwie nachvollziehbar. Doch negative Folgen des Brotessens können sich auch in ganz anderen Körperregionen zeigen. Wie Zucker, Schweinefleisch und manche Fette fördert auch Auszugsweizenmehl im Übermaß „stille Entzündungen", kann den Körper im Gesamten belasten und anfällig für „Zivilisationskrankheiten" machen. Stille Entzündungen stehen in Wechselwirkung mit Allergien, Magen- und Darmproblemen, Haut-, Gelenks- und muskulären Problemen, Depressionen und anderen psychischen Störungen, Immundefiziten, Krebs, Bluthochdruck, Atherosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz, COPD, Autoimmunerkrankungen, Übergewicht und Heißhunger, Schlaf- und Energielosigkeit, Hormondysbalancen, Insulinresistenz mit Diabetes, erhöhter Stressanfälligkeit und noch vielem mehr.

Lange Fermentation würde vieles lösen

Aber selbst wenn Weizen heute neben der Milch im Ruf steht, zu den am schlechtesten verträglichen Lebensmitteln zu zählen, muss man zugeben: Häufig liegt das Übel gar nicht am Weizen, sondern an der erwähnten fehlenden Entfaltungszeit für den Sauerteig. Seine Mikroorganismen bauen Gluten, ATI`s, Lektine, Phytinsäure und FODMAPS um und ab. Allerdings muss man eine komplexe Mikrobakterienkultur zur Verfügung haben – eine Kunst für sich – und den kleinen Helfern eben genügend Zeit dafür lassen. Viel mehr Zeit als es in der Backwelt so üblich ist. Hier stehen einander Fermentationszeiten der Backindustrie von ein bis vier Stunden und richtige „slow bakery"-Zeiten von 24 Stunden gegenüber. Die Backindustrie verwendet aber oft genug statt Sauerteig auch einfache Bäckerhefe als Triebmittel. Frisches Brot mit Hefe sollte man aufgrund der Gärungsprozesse im Darm überhaupt erst nach ein paar Tagen essen, bei einer Candida Pilz-Belastung oder Unverträglichkeit auf Hefe jedoch besser gar nicht.

Der Wert des Brotes ist verloren gegangen. Es hat nicht mehr die Qualität, die es haben müsste, um bekömmlich zu sein.

Was ist die Alternative?

Auf Brot und Gebäck ganz zu verzichten, fällt jedoch gerade in unseren Breiten massiv schwer, oft noch schwerer als auf irgend etwas anderes. Und auch wenn wir uns damit nicht wirklich wohlfühlen, gehört es unserem Empfinden nach auf den täglichen Speiseplan. Deshalb gibt es bereits viele Bäcker und industrielle Backwarenerzeuger, die weizenfrei arbeiten, weil sie glutenfreie Waren produzieren – ein durchaus profitables Marktsegment. Geschmacklich und qualitativ sind diese Produkte aber auch nicht gerade „das Gelbe vom Ei". Bäcker verwenden meist Buchweizen als glutenfreie Alternative, doch Buchweizen wärmt sehr stark, wird nicht von jedem vertragen, schmeckt für viele unangenehm. Zudem wird Hefe statt Sauerteig verwendet, da es eine Kunst für sich darstellt, überhaupt einen glutenfreien Sauerteig herzustellen. Das trifft auch auf die in Plastik abgepackten glutenfreien Supermarkt-Backwaren zu, voller Hefe, die man schon riecht, wenn man die Packung nur öffnet, und mit vielen Zusatzstoffen versehen. Konsistenz, Geruch, Geschmack und Sättigungsgrad nach dem Essen sind bei diesen nicht wirklich günstigen Produkten unter aller Kritik. Ernährungsphysiologisch fehlt glutenfreien Produkten laut Diätologen die gesunde Nährstoffdichte, die etwa im Vollweizenkorn sehr wohl enthalten ist.

Brot lebt aufgrund der Mikroorganismen seines Sauerteigs und entwickelt sich auch fertig gebacken noch weiter. Das merkt man am Aroma. Darum muss Brot atmen können.

Umdenken ist gefragt!

Die Backwarenindustrie ist als Schuldiger schnell gefunden. Und doch ist ihr Vorgehen nur ein Ausdruck unseres mangelnden Wertbewusstseins und der Ausbeutung, die wir zu unterstützen bereit sind. So ist es auch in der Milch- und Fleischproduktion, im Obst- und Gemüseanbau. Oft ist es die junge Generation, die nicht mehr zu „fressen" bereit ist, was ihr vorgesetzt wird. Geiz ist nicht für alle geil, aber billig ist Gesetz im Supermarkt, eventuell auch bei existenzbedrohten Bäckern. Ist derjenige dumm, der da gegen den Strom schwimmt? Das wird sich zeigen, jedenfalls gibt es sie, die Andersdenker, die naturnah, bewusst und fair Handelnden. Sie werden gesucht, wie die sprichwörtliche Nadel im Heuhaufen.

> pacha-maia Urbrot – was verändert sich?

40 Personen aßen zwei Monate lang kein anderes Brot und Gebäck und lebten auch sonst glutenfrei. Bei allen verbesserte sich die Verdauung stark bis sehr stark. Wasseransammlungen, geblähter Bauch/Bauchumfang, Hautunreinheiten, Blutdruckprobleme, erhöhter Blutzucker nahmen bei allen ab, die damit vorher zu kämpfen hatten. Alle hatten mehr Energie, niemand hatte in dem Zeitraum einen Infekt. Bei zwei Drittel verbesserten sich Stimmung und Lebensfreude. Nahezu alle verspürten mehr Energie, waren weniger müde tagsüber. Bei der Hälfte war die Konzentration besser.

Einzigartiges pacha-maia Urbrot

Herausragend auf diesem Gebiet ist die Versand-Naturbäckerei JOYBRINGER aus Güssing (Südburgenland, Österreich) mit dem neu entwickelten glutenfreien pacha-maia Urbrot.
Es wurde auf Betreiben des Unternehmers Franz Teufl entwickelt, selbst ein Betroffener, der Gluten nicht verträgt und „endlich wieder gutes, knuspriges, bekömmliches, nährstoffreiches Brot ohne Zusatzstoffe und Plastikverpackung genießen wollte, statt der glutenfreien Super-

marktpampe“ und seines Bäckermeisters in 5. Generation Michael Färbinger, der enttäuscht von den Machenschaften der Brotindustrie und des Niedergangs seiner Zunft, auf die Idee einstieg. Wer das pacha-maia Brot kostet, weiß sofort: Die beiden haben sich selbst übertroffen. So eine Brotqualität, so eine Bekömmlichkeit, so ein Geschmack – das haben vielleicht die alten Völker noch hinbekommen, doch heute findet man das nicht mehr.

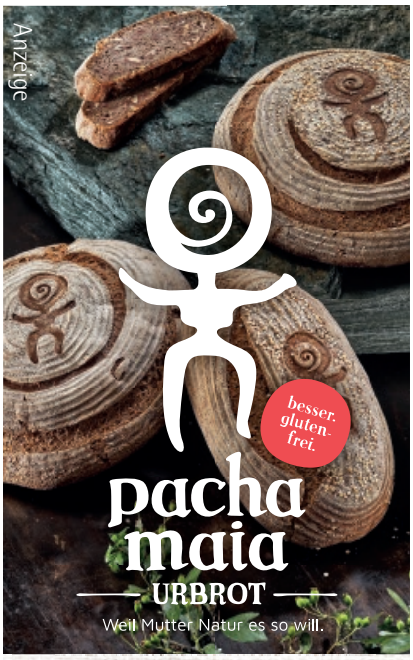
Das Naturkrusten-Sauerteigbrot besteht aus einer Vielfalt glutenfreier, dem Erdelement zugeordneter und naturbelassener Bio-Mehle, die auch traditionelle Medizinsysteme wie die TCM gut akzeptieren kann. Gerade diese Vielfalt macht den Wert in puncto Nährstoffversorgung aus und rechtfertigt – zusammen mit einer extrem langen Fermentationszeit von 25 Stunden, Verzicht auf synthetische Zusatzstoffe sowie dem Backen im holzbefeuerten Stein/Dampfbackofen – den Preis der Handarbeit nach alter Bäckerkunst. Aber billig kann auch nicht das erste Ziel sein, wenn es um „den Wert des Brotes“ geht. Denn der ist nur mit maximalem Aufwand wirklich zu erreichen.

> pacha-maia Urbrot definiert einen neuen Wert des Brotes

- Nach einer speziellen, „bewussten“ Rezeptur aus glutenfreien Rohstoffen
- Bio, vegan und köstlich-urig im Geschmack (wie Bauern-Roggenbrot)
- Frei von Gluten, Laktose, Bäckerhefe sowie deklarierungspflichtigen und nicht-deklarierungspflichtigen Zusatzstoffen
- Bis zu 25 Stunden langzeitfermentiert – durch Natursauerteig mit komplexer Zusammensetzung der Mikroorganismen „vorverdaut“ und maximal verträglich
- Im holzbefeuerten Stein-/Dampfbackofen zur optimalen Krustenausbildung zweimal gebacken
- Stärkt das Erdelement und damit die Verdauung durch Verwendung von Mehlen aus Vollreis, Leinsamen, Edelkastanie, Teff (eine Hirseart), Amaranth, Hanf, Mais, Flohsamen, Johannisbrot u.a.
- Nach dem Ernährungszyklus der Fünf-Elemente hergestellt
- Natürlich reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, Eiweiß, Ballaststoffen, B-Vitaminen und im ausgewogenen Omega-3-Omega-6-Fettsäuren-Verhältnis
- Mit belebtem Wasser und ursprünglichem Kelten-Steinsalz
- Trotz der Versandwege im recycelten Geschenkkarton mit Frischesiegel lange knusprig und saftig
- Statt in Plastikverpackung in einem natürlichen Faserstoff aus Eukalyptus, wodurch das „lebendige“ Urbrot weiter „atmen“ und Feuchtigkeit aufnehmen kann
- Mindestens zwei Wochen haltbar und bis zum letzten Stück köstlich – daher wird weniger Brot weggeworfen

anatis
nahrungsergänzungsmittel
empfiehlt ...

Anzeige



AB 17.09.‘21 HIGH NOON (MITTAG) ONLINE ZU BESTELLEN AUF
pacha-maia.com

JETZT 5% BEGRÜSSUNGS-BONUS EINLÖSEN!!!

JETZT NUR KURZE ZEIT:
für alle anatis Kunden
5% EINMALIGER ZUSATZRABATT
auf alle pacha-maia Urbrot-Produkte
Rabattcode beim Onlineeinkauf:
URBROT179221/ANATIS