



RICHEMONT BROTE

Mehr Zeit für echten Genuss

5 FRAGEN – 5 ANTWORTEN

1. Warum ist eine lange Teigruhe wichtig?

Gibt man einem Teig nicht ausreichend Zeit um zu ruhen, geht das im wahrsten Sinn des Wortes auf Kosten des guten Geschmacks. Während der Teigruhe quellen die enthaltenen Ballaststoffe richtig auf und bestimmte Zucker werden abgebaut. Das sorgt u.a. für ein ausgezeichnetes Brotaroma, eine längere Frischhaltung und bessere Bekömmlichkeit.

2. Wie kommen die Löcher ins Brot?

Damit ein lockeres, luftiges Brot entsteht, braucht es eine Teiglockerung, welche mit Backhefe oder Sauerteig erreicht wird. Einen Teig, den man mehrere Tage stehen lässt, beginnt zu gären und eine «schaumähnliche» Masse entsteht. Für diesen Prozess ist das von Hefen und Milchsäurebakterien gebildete Gas Kohlendioxid (CO₂) verantwortlich. Eine wichtige Rolle für die Teiglockerung spielt auch das in verschiedenen Getreiden vorkommende Gluten (z.B. Weizen, Dinkel, Emmer und Einkorn). Es hält das Gärgas zurück und der Teig und schlussendlich das Brot gehen auf und wird so locker, luftig und eben «löcherig».

3. Was ist Sauerteig?

Unter Sauerteig versteht man einen Teig, in dem neben natürlich vorkommenden, wilden Hefen stets auch säure- und kohlendioxidbildende Milchsäurebakterien vorhanden sind. Richemont verfügt über einen Sauerteig, der bereits seit über 15 Jahren besteht und wöchentlich mit Mehl und Wasser aufgefrischt und sorgfältig gepflegt wird.

4. Wieso haben Sauerteigbrote mehr Geschmack?

Der intensive Brotgeschmack und die lange Frischhaltung beim Sauerteig kommen von der langen Teigruhe sowie dem Zusammenspiel von Getreideenzymen, Hefen und Milchsäurebakterien. Durch diese lange Fermentation entstehen bei der Gärung eine Unzahl von Aromastoffen in den Sauerteigbroten – bis heute konnten über 500 Aromastoffe nachgewiesen werden!

5. Welche positiven Eigenschaften haben Sauerteige auf Körper und Geist?

Der Gesundheitswert von Brot und Backwaren kann durch die Teigruhe nachweislich beeinflusst werden. Durch den Einsatz von Sauerteig kann die Verdaulichkeit sowie die Aufnahme von Nähr- und Ballaststoffen deutlich verbessert werden. Gleichzeitig bewirkt der Sauerteig die Veränderung der Verdaubarkeit von Stärke und senkt den Blutzuckerspiegel. Weiter wird durch die Dauer der Teigruhe oder der Senkung des pH-Wertes unter 5, eine optimalere Verfügbarkeit von Mineralstoffen erreicht.