



Brot mit Sauerteig backen: Gesunder Begleiter im Lockdown

Gerade jetzt im Lockdown erwecken viele Menschen ihre Öfen wieder zum Leben und backen ihr erstes eigenes Brot. Warum es sich lohnt, dabei Sauerteig zu verwenden, erklärt der Verein *Land schafft Leben*.

Brot mit Sauerteig schmeckt würzig herzhaf und bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Denn das Gemisch aus (meist Roggen-)Mehl und Wasser besteht aus Bakterien und Hefen, die auch in unserem Verdauungstrakt vorkommen. So unterstützt er den Körper dabei, die Bakterienvielfalt aufrecht zu erhalten, was sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Außerdem verbessern die Milch- und Essigsäuren des Sauerteigs die Verdaulichkeit des Brotes, wodurch Mineralstoffe besser vom Körper aufgenommen werden. Die Säuren wirken sich auch positiv auf den Blutzuckerspiegel aus: Dieser steigt langsamer an, was für alle Menschen, aber auch insbesondere für Menschen mit Diabetes relevant ist.

„Brot aus Sauerteig ist gesund und das Selbstbacken bringt uns wieder mit unseren Lebensmitteln in Verbindung. Wenn wir außerdem beim Kauf von Mehl auf österreichische Qualität achten, erhalten wir mit einem bewussten Griff ins Regal unsere heimische Selbstversorgung“, so Maria Fanning, Vorständin des Vereins Land schafft Leben.

Sauerteig in der Geschichte

Seit 14.000 Jahren backen wir Brot mit Sauerteig. Lange Zeit wurde Sauerteig nicht an erster Stelle mit gesundheitlichen Wirkungen in Verbindung gebracht, sondern galt als Mittel zum Zweck: Denn nur durch die Herstellung von Sauerteig kann aus Roggenmehl Brot entstehen. Heute rückt die positive Wirkung auf die Gesundheit immer mehr in den Fokus. Und so werden auch andere Mehle wie etwa Weizen oder Dinkel für Sauerteige verwendet, obwohl diese auch ohne die aufwendige Sauerteig-Herstellung backfähig wären. Damals wurden Bäcker aufgrund der zeitintensiven Pflege als Sklaven ihrer Sauerteige bezeichnet. Heute wird der Sauerteig für viele Menschen zum wichtigen Begleiter für ihre Gesundheit, den sie beinahe wie ein Kind umsorgen.

Wie macht man selbst Brot aus Sauerteig?

Wer zum ersten Mal ein Brot aus Sauerteig herstellen möchte, braucht man nichts weiter als Mehl, Wasser und den Willen, sich fünf Tage lang immer wieder etwas Zeit zu nehmen. Eine genaue Anleitung dazu, wie man ganz einfach selbst Sauerteig herstellt, sowie ein Grundrezept für leckeres Sauerteig-Brot findet man auf der Webseite des Vereins Land schafft Leben unter: www.landschaftleben.at/blog/Willkommen-in-der-Welt-des-Sauerteigs_b2417

Links:

Sauerteig als wohltuender Begleiter für unsere Gesundheit: www.landschaftleben.at/lebensmittel/brot/gesundheit#sauerteig

Zum Sauerteig-Blog: www.landschaftleben.at/blog/Willkommen-in-der-Welt-des-Sauerteigs_b2417

Alles zu Mehl und Getreide: www.landschaftleben.at/mehl

Alles zu Brot und Gebäck: www.landschaftleben.at/brot

Pressebilder: www.landschaftleben.at/service-aktuelles/meldungen/pressebereich/pressebilder

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Marlene Klotz, Redaktion und Kommunikation

Land schafft Leben

Erzherzog-Johann-Straße 248b, 8970 Schladming

T: +43 3687 24 008-306

presse@landschaftleben.at

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanninger und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschaftleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Das 12-köpfige Team gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* wird unterstützt von 62 Förderern, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels, sowie von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.