

# Biobrot: Die Zeit macht den großen Unterschied

**Gesundes Brot. Biobäcker Jakob Itzlinger setzt für die Produkte aus seiner Backstube auf ein besonders rares Gut: Zeit.**

Grundlage für das Brot ist das Getreide. Das ist für gesundes Biobrot doppelt wichtig. Biobäcker Jakob Itzlinger aus Faistenau schaut deshalb ganz genau, woher das Getreide stammt und welche Qualität es hat.

„Beim Dinkel kommen nur zwei bestimmte Sorten für mich in Frage. Bei allen anderen Sorten ist Weizen eingekreuzt, was allergischen Personen Probleme bereiten würde“, sagt Itzlinger. In diesen Sorten ist viel Weizenkleber (Gluten) enthalten. „Sonst ist der Teig nicht maschineneignet“, weiß der Faistenauer, warum die industriellen Betriebe solche Getreidesorten brauchen.

Da in seiner Backstube aber per Hand gearbeitet wird, spielt dieser Faktor keine Rolle. Damit sein Dinkelbrot wegen des fehlenden Glutens dennoch nicht bröseln, braucht es Know-how. Itzlinger: „20 Prozent werden als Dampfl angesetzt. Das schließt das Getreide für die Verdauung auf.“ Weitere 20 Prozent werden aufgekocht, damit der Dinkel das Wasser annimmt. Ganz wichtig ist auch, dass keine Trockenhefe zum Einsatz kommt.

## Schwerpunkt Roggenbrot

An sich ist das meist verwendete Getreide bei Itzlinger aber der Roggen: „Ein klassisches Bauernbrot ist reines Roggenbrot.“ Entscheidend ist auch hier die entsprechende Qualität. Damit die natürlichen Enzyme voll zum Tragen kommen, mahlt Itzlinger sein Vollkorn-Getreide selbst. „Das ist ganz wichtig für die Bekömmlichkeit“, betont der Bäcker. Itzlinger lässt nur das Weißmehl für z.B. Semmeln auswärts mahlen.

Auch der regionale Bezug ist wichtig, so stammt der Roggen von Bauern der Umgebung, die verlässlich die benötigte Qualität in ausreichender Menge lie-



**Bioteig lässt sich herrlich auch für köstliche Studel verarbeiten, hier z.B. mit regionalen Zwetschken von Rosi Klinger aus Anthering.** Bild: SB

fern, wie z.B. Sams aus Neumarkt oder Eisl und Spitzauer aus St. Georgen. Das Getreide muss außerdem richtig abgelagert sein, ehe es gemahlen werden kann.

## Unsicherheitsfaktor Wetter

Schwierigkeiten macht immer wieder das Wetter, denn wenn es zur Ernte hin zu feucht ist, kann das Getreide austreiben und ist damit für die Brotproduktion nicht mehr brauchbar. „Ich habe inzwischen 28 Jahre Erfah-

ung und benötige 60 Tonnen Roggen im Jahr, da bekommt man ein Gespür, welches Getreide man wie einsetzen kann“, sagt Itzlinger. Und immer kommt der Faktor Zeit dazu: Getreide, das auf kargem Boden Zeit hat zu reifen, ist am besten geeignet. „Zeit lassen, das gilt vom Feld bis zum Essen“, betont Itzlinger: „Das ist der springende Punkt für eine gesunde Ernährung.“

Ebenfalls aus der Region stammt der Dinkel, dessen Quali-

tät nicht nur vom Wetter, sondern auch von der Form der Lagerung abhängt. Damit er dabei keine Feuchtigkeit aufnimmt wird er in der so genannten „Spelze“ (der äußere Hülle) gelagert. „Dabei bleiben die B-Vitamine erhalten, die für die Verdauung besonders wichtig sind“, ergänzt die Ernährungswissenschaftlerin Christina Frauenschuh.

Der Dinkel wird mindestens bis zum ersten Frost gelagert, erst danach beginnt man mit der Ver-

arbeitung. Da das Getreide je nach Witterung jedes Jahr andere Werte besitzt, passt Itzlinger zudem die Rezepte der jeweiligen Getreidequalität an: „Ich muss mich daher voll auf die Lieferanten verlassen können, dass sie mir bis zum letzten Kilo das gleiche Getreide liefern.“

## Zeitintensiver Sauerteig

Eine besondere Herausforderung ist der Sauerteig. Zum neuen Teig kommt immer ein Teil vom alten dazu, denn da sind die Bakterien und Enzyme schon enthalten. „Für Roggenbrot braucht der Sauerteig 22 bis 24 Stunden, bei Dinkel sind es rund sechs Stunden“, sagt Itzlinger. Zeit ist auch bei den anderen Brotsorten wichtig. So „geht“ das Dampfl für Ciabatta und Semmeln bis zu 30 Stunden.

Zurück zum Bauernbrot. „Wichtig ist: Sauerteig muss nicht sauer schmecken“, betont der Faistenauer, der seine Sorten nicht nur auf verschiedenen Biomärkten sondern auch im Rochushof verkauft. Richtig verarbeitet, hilft der Sauerteig bei der Verdauung.

## Nur Natursauerteig

„Richtig“ bedeutet aber vor allem, dass es sich um Natursauerteig handelt. Kunstsauerteig ist zwar schon nach drei Stunden fertig, aber: „Dadurch verringert sich der ernährungsphysiologische Wert des Vollkornbrottes. Phytin, ein im Getreidekorn enthaltener Stoff der u.a. auch als pflanzeigener Schutzstoff gegen Fressfeinde dient, bindet die darin enthaltenen Mineralstoffe“, sagt Expertin Frauenschuh: „In dieser Form kann der menschliche Organismus die Mineralstoffe nicht aufnehmen.“ Drei Stunden Gärzeit reichen für den vollständigen Abbau des Phytins nicht aus.

Die Mineralstoffe aus Kunstsauer-Brot sind daher zum großen Teil noch gebunden und können vom Körper nicht verwertet werden. Wer alle gesunden Nährstoffe aufnehmen will, sollte daher unbedingt auf Natursauerteig achten.



**Jakob Itzlinger mit seinem handgemachten Natursauerteig. 24 Stunden muss der Teig für Roggenbrot „gehen“, ehe Itzlinger ihn verarbeitet.** Bild: SB



**Ausreichend Zeit und Handarbeit stehen beim Biobäcker Itzlinger an erster Stelle.** Bild: SB

## Expertinnen-Tipp



**Mag. Christina Frauenschuh** ist dipl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. [www.frauenschuh.cc](http://www.frauenschuh.cc)

## Biobrot

Für Bio-Brot darf nur Getreide aus ökologischem Anbau verwendet werden (Verzicht auf Mineraldünger und chemische Spritzmittel). Das bedeutet: Weniger belastende Stoffe in der Nahrung und somit der erste Schritt zu mehr Gesundheit und Vitalität. Für die Verarbeitung von Bio-Lebensmitteln dürfen nur sehr wenige und unbedenkliche Zusatzstoffe verwendet werden. Denn alleine durch konventionelles Brot nimmt der Mensch zwei Kilo Zusatzstoffe im Jahr zu sich.

## Bio ist nicht Vollkorn

Vollkornprodukte sind Getreideprodukte, die aus dem ganzen Korn bestehen, also nicht von den Randschichten (der Kleie) oder dem Keimling befreit sind. Bio-Brote müssen nicht zwangsläufig aus Vollkorn bestehen. Diese Tatsache erleichtert vielen Personen, deren Verdauungstrakt jahrelang konventionelles Weißbrot kannte, den Einstieg in ein vollwertigeres Leben. Langsam und stetig sollte jedoch der Umstieg auf Vollkorn (zumindest zum Frühstück) passieren.

## Sauerteigbrot

In der konventionellen Bäckerei wird aus Zeitgründen oft Kunstsauer verwendet. Natursauerteig braucht etwa 20 Stunden zur Teigsäuerung. Kunstsauer schafft das in etwa drei Stunden. Wer alle Nährstoffe des Getreides für den menschlichen Körper verwertbar machen, Blähungen vorbeugen sowie die Darmgesundheit fördern will, für den ist natürliche Sauerteigführung die richtige Methode.