

Warum backt ein Hausarzt sein Brot selbst? Dafür gibt es viele Gründe. Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen ein wenig meine Back-philosophie und deren Hintergründe erläutern.

Wenn Sie sich jedoch sofort ins Backvergnügen stürzen möchten, dann blättern Sie ruhig ein paar Seiten weiter, wo ich alles Wesentliche der Brotherstellung erläutere, und kommen später an diese Stelle zurück.

MEIN WEG ZU GUTEM BROT

Als ich vor etwa zehn Jahren mit dem Brotbacken ernsthaft begann, ging es mir zunächst vor allem darum, Brotsorten, die ich nicht in der gewünschten Qualität in den Bäckereien meiner Umgebung kaufen konnte, selbst herzustellen.

Es wurde mir dabei rasch klar, dass ich mit dem Backen als Hobby nicht nur die Brotqualität in unserem Haus verbesserte, sondern dass mir das Backen, Ausprobieren und Entwickeln auch mental guttat.

Gleichzeitig arbeitete ich mich in die theoretischen Hintergründe des Brotbackens ein. Ich besuchte Amateur- und Profikurse. Dabei fiel mir auf, dass Broterzeugung und die Medizin viele Berührungspunkte haben. Zusammenhänge zwischen Dingen, die ich aus meiner medizinischen Ausbildung kannte, und der Theorie und Praxis des Brotbackens wurden mir nun bewusst. Ich begriff, welchen Einfluss die Teigreifung («Fermentation») zum Beispiel auf die Verträglichkeit von Brot

hat, und warum das so ist.

Irgendwann riet ich erstmals einem Patienten, der mir erklärte, Brot, und vor allem Weizenbrot, nicht mehr zu vertragen, in meiner hausärztlichen Sprechstunde dazu, einmal Brot selbst zu backen. Und zwar nach Rezepten, die mit Vorteigen, wenig Hefe und langen Teigreifezeiten arbeiteten. Der Patient war begeistert, da seine Beschwerden in der Folge prompt nachließen.

Dieses Erlebnis trug sich schon einige Jahre vor der

Veröffentlichung wichtiger Studien zur Teigreifung und deren Bedeutsamkeit zu. Seitdem hat das Brotbacken neben dem Qualitätsaspekt und der Stressabfuhr auch noch einen medizinischen Nutzen für mich erlangt.

Sehr viele Menschen glauben, dass Brot ungesund ist, und schieben das in den meisten Fällen auf das Klebereiweiß Gluten. Viele von ihnen sitzen aber einem Trugschluss auf.

GESUNDES BROT – EIN