

Traditionelles Lebensmittelhandwerk darf nicht in Vergessenheit geraten

# Der Wert des Selbstgemachten

**Es gibt sie, die kleinen Unterschiede. Ein selber hergestelltes oder selber verarbeitetes Lebensmittel – oder eines, das von einem kleinen Handwerksbetrieb nach alter Tradition hergestellt wurde, ist oft anders.**

*Text und Bild: Anita Schneider, LZSG Salez*

Brot, Butter, Joghurt, Käse, Sauerkraut – selbstgemacht – gehören zu jenen Beispielen von Lebensmitteln, die gesundheitlich und geschmacklich einiges zu bieten haben, falls sie aus regionalen Zutaten nach alter Tradition handwerklich hergestellt worden sind. Erinnern Sie sich zum Beispiel, dass die meisten Bäcker, nur eine Generation vor uns, am Vorabend in der Bäckerei den «Hebel», eine Art Vorteig, zubereitet haben, das Brot aber dann erst am anderen Morgen gebacken wurde?

## Einmaliger Geschmack

Der wesentliche Unterschied liegt in der Zeitspanne, die dem Teig zum

Reifen zur Verfügung gestellt wird. Während der Teigruhe nehmen Enzyme aus dem Getreide teilweise unserem Verdauungstrakt die Arbeit ab; das Brot wird dadurch leichter verdaulich, oder gebundene Stoffe werden so erst für den Darm resorbierbar. Aber nicht nur das – auch der Geschmack des Brotes wird vielfältiger, je länger der Teig ruhen und reifen durfte. Ein über lange Zeit hergestelltes, im Ofen knusprig gebackenes Brot hat ein einmaliges Geschmacksbouquet zu bieten. Wenn das Brot selber gebacken wird, liegt es in unserer Hand, wie gut verdaulich oder geschmacksintensiv das Brot werden soll. Es gibt glücklicherweise wieder einige Bäcker, welche die längere Teigführung dem Backen mit Backhilfsmitteln und Zusatzstoffen zur Zeitersparnis vorziehen und Brot wieder handwerklich nach alter Tradition herstellen.

## Altbekannter Sauerteig

Sauerteig zum Beispiel ist das älteste Triebmittel und wurde, was Fun-

de belegen, bereits 1800 vor Christus verwendet. Ein guter Sauerteigansatz wurde von Generation zu Generation weitergegeben und konnte viele Jahre alt werden. Leider ist Sauerteig, wenn man nicht gerade damit grossgeworden ist, heute nicht mehr sehr beliebt. Viele von uns haben verlernt, die enorme Geschmacksvielfalt überhaupt noch wahrzunehmen. Der Mensch hätte die Veranlagung, 10 000 Geschmäcke wahrzunehmen. Tatsächlich unterscheiden wir nur noch zwischen 1000 und 1500 Duft- und Geschmacksmustern, weil uns diese Vielfalt gar nicht mehr angeboten wird. Wenn sich jemand absolut nicht mit Sauerteig anfreunden kann, lassen sich auch traditionelle Brote aus Weizen, Dinkel oder anderen Mehlen mit wenig Hefe und langer Gärdauer herstellen, die ein ebenso umfassendes Geschmacksbouquet zu bieten haben, dabei aber weniger sauer sind. Es ist eine Tatsache, dass die sinnliche Wahrnehmung eines Nahrungsmittels die physiologischen Vorgänge im Körper, wie zum Beispiel die Verdauung, mit beeinflussen. Je besser die Verdauung, umso mehr profitiert man von einem Nahrungsmittel und desto weniger belastet man sich, was das Ziel einer guten Ernährung wäre.

## Heilmittel für den Darm

Ein selbstgemachtes Joghurt aus nicht homogenisierter Milch schmeckt unbestritten anders als eines, welches aus homogenisierter Milch besteht und mit diversen Stoffen angereichert wurde. Beim Homogenisieren wird die Milch durch eine feine Düse gedrückt, welche die grossen Fettkügelchen zerbricht und in eine grosse Menge



*Selbstgemachtes Baumussbrot mit langer Teigführung braucht seine Zeit.*



*Auch Gemüse lässt sich milchsauer einlegen.*

kleinere verwandelt. Der Vorteil des Homogenisierens besteht darin, dass die Milch nicht mehr aufrahmt. Grosse, intakte Fettkügelchen bewirken jedoch ein volleres Mundgefühl. Das Joghurt empfindet man deshalb oft als fetter als es in Wirklichkeit ist, was letztlich ein stärkeres Sättigungsgefühl nach sich zieht und geschmacklich mehr zu bieten hat. Eigentlich würde es nur zwei Zutaten, naturbelassene Milch und gute Milchsäurebakterien, sowie die richtige Temperatur und genügend Zeit brauchen. So entsteht dank der «fleissigen» Milchsäurebakterien ein Nahrungsmittel, welches heute durchaus als Heilmittel für unseren Darm bezeichnet werden darf, wenn nachträglich nicht wieder bedenkliche Zutaten beige-mischt werden.

### Haltbares Sauerkraut

Ebenso verhält es sich beim Sauerkraut oder anderen milchsauer eingelegten Gemüsen, welche dank der modernen Darmforschung ebenfalls aus dem Schattendasein getreten sind. Ein Kraut, welches in

sehr kurzer Zeit einfach nur sauer, und damit haltbar gemacht worden ist, hat bezüglich Geschmack und Gesundheitswert niemals dasselbe zu bieten wie eines, welches selber hergestellt, im eigenen Keller über lange Zeit nachreifen durfte. In der langen Reifezeit liegt das Geheimnis des gesundheitlichen Nutzens und der Geschmacksvielfalt.

Ein gutes Sauerkraut ist viel mehr als nur sauer. Milchsäurebakterien bilden zum Beispiel sogenannte Bacteriocine, die im Darm eine heilsame Wirkung ausüben. Sie wirken gegen unerwünschte, krankmachende Bakterien und Keime. Daneben bilden sich erst während der langen, kalten Gärphase diverse Vitamine und andere gesundheitsfördernde Stoffe. Generell unterstützen unerhitzte, fermentierte Lebensmittel die guten Bakterien im Darm. Durch das umfangreiche Pflegeprogramm der Milchsäurebakterien ist nebst vielem anderen auch die Resorptionsquote bei den Nährstoffen besser, was sich relativ schnell auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt. Wir Europäer haben Schätzungen zufolge noch ungefähr 150 verschiedene

Milchsäurebakterienarten im Darm. Dabei wäre Vielfalt so wichtig. Im Idealfall sollten wir bis zu 1000 verschiedene Arten beherbergen.

### Der kleine Unterschied

Der Mehrwert bei den vorgängig genannten Beispielen liegt also vor allem darin, dass alte, traditionelle, handwerkliche Zubereitungsarten viel mehr Zeit in Anspruch nehmen.

### Milchsäurebakterien wirken gegen krankmachende Bakterien und Keime.

Nicht unbedingt mehr aktive Arbeitszeit, sondern eher Reifezeit, in der wir uns durchaus anders beschäftigen dürfen. Mehr Zeit bei der Produktion bringt einen Mehrwert, der sich durch bessere Verdaubarkeit, besseren Geschmack und Unterstützung einer guten Darmfunktion und Pflege des Darmes zeigt. Ein anderer Aspekt, wie beim Joghurt, liegt in der guten, naturbelassenen Qualität des Ausgangsproduktes.



*Um Joghurt herzustellen, braucht es nur zwei Zutaten.*

*Bild zVg.*