



Andreas König  
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg  
☎ +43 (0) 650/490 33 99  
✉ [andreas.k1@gmx.at](mailto:andreas.k1@gmx.at)  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>  
<https://gesundeleben.online/>

## Die gesundheitlichen Vorzüge von Vollkornsauerteigbrot

Auf den vorliegenden 4 Seiten zeige ich auf, welchen großen gesundheitlichen Vorteil die lange Sauerteigführung von Getreide hat, um das Gluten und die Phytinsäure zum Großteil abzubauen. Des Weiteren beschreibe ich ausführlich den hohen gesundheitlichen Wert von Vollkorngetreide, welches im Vergleich zum Auszugsmehl durch den hohen Mineralstoff- und Vitamingehalte (insbesondere die Nervenvitamine B1, B2 und B6) heraussticht.

Beim Lesen des Artikels wird auch deutlich ersichtlich, dass die isolierten Kohlenhydrate aufgrund der Vitalstoffarmut, Hauptschuldige an den zahlreichen Zivilisationskrankheiten sind, an welchen so zahlreiche Menschen leiden.

Ich beschreibe auch, dass gelagerte Vollkornmehle wertlos bis schädlich sind (durch Oxidationsprozesse und enzymatische Zersetzung)!

Am Ende verrate ich auch mein persönliches Rezept ☺



### Die Kraft kommt aus dem vollen Korn

Der Keim des Kornes enthält viele B-Vitamine (insbesondere die Nervenvitamine B1, B2 und B6), Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Selen und Zink. Die Schale des Kornes enthält Ballaststoffe, welche für die Verdauung sehr wichtig sind. Im Mehlkörper stecken hauptsächlich komplexe Kohlenhydrate und Eiweiß. Ernährung mit Vollkorn gewährleistet also eine bessere Nährstoffversorgung.

Echte Vollkornprodukte werden aus dem ganzen Korn hergestellt, Keim, Schale und Mehlkörper sind noch enthalten. „Bei der Produktion von Weißmehl werden Keim und Schale entfernt. Das Weißmehl verliert dadurch gegenüber dem Vollkorn 30 Prozent Eiweiß, 20 Prozent Ballaststoffe, 76 Prozent Eisen, 80 Prozent Magnesium und 99 Prozent Chrom“, sagt Sasha Walleczek (die wohl bekannteste Ernährungsexpertin Österreichs). Letzteres ist wichtig für Blutzuckersteuerung und Energie.

Näheres: <https://www.forumgesundheit.at/cdscontent/?contentid=10007.688494>

Wenn nun durch den Konsum von Auszugsmehlen und dem Mangel an Frischkost nur kleinste Mengen des Vitamin B-Komplexes vorhanden sind, entzieht der Fabrikzucker bei seinem Abbau allen übrigen Stoffwechselprozessen die dringend benötigten B-Vitamine. Mitten im Wohlstand leidet somit das Gros der zuckerversessenen Bevölkerung an Unterversorgung der B-Vitamine. Mangelerscheinungen von Vitamin B-Mangel sind unter anderem eine gestörte Nervenfunktion, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Reizbarkeit, Akne, Hautunreinheiten, Depression, Müdigkeit....

Besonders reich an den so fehlenden Nervenvitaminen B1 und B6 ist die Vogelmiere, welche 20x so viel Vitamin B1 und gar 30x mehr Vitamin B2 enthält wie Kopfsalat!

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1765578040148165>



## **Ist Brot ungesund? Was hat es mit dem Gluten und an sich – lässt es sich abbauen?**

Gluten ist seit Jahren in aller Munde und wird von vielen meist zu Recht für viele Krankheiten verantwortlich gemacht – insbesondere vom hochgezüchteten Weizen.

In letzter Zeit lerne ich immer mehr Menschen kennen, welche aus gesundheitlichen Gründen kein Brot mehr essen wollen. Wenn sie Brot essen bekommen sie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und andere unangenehme Symptome. Ich selber esse auch kaum gewöhnliches Brot oder gar Semmeln, da ich es nicht gut vertrage – bekomme davon oft sehr starken Durst, mir wird unwohl und bekomme manchmal leicht benebelte Sinne!

Erst die Keimung der Getreidekörner oder die Fermentation zu Natursauerteig schließt das Gluten auf und macht es für den menschlichen Körper bekömmlich. Gleichzeitig wird die Phytinsäure zu einem Großteil abgebaut, welche ansonsten wertvolle Mineralstoffe an sich binden würde.

Ich zitiere nun von: <https://autoimmunportal.de/gluten/>

Gluten ist ein Protein. Proteine sind lange Perlenketten aus Aminosäuren, die eine bestimmte 3-D Struktur haben. Es hat eine so komplexe und fest gepackte 3D-Struktur, dass es für den Körper sehr schwer ist, diese Struktur zu brechen. Die Magensäure kann nur schwer angreifen, Verdauungsenzyme ebenso wenig. Naturbelassenes, nicht fermentiertes Gluten ist schwer verdaulich und kein wertvolles, sondern eher ein belastendes Protein für Ihren Körper.

Gluten selbst und andere Bestandteile in Getreide hemmen die Verdauungsenzyme, die Kohlenhydrate und Proteine abbauen. Was die Verdauung noch einmal erschwert.

Die beste Art Getreide zuzubereiten, war über die gesamte Menschheitsgeschichte hinweg Sauerteig. Sauerteig hatte immer mehrere Stunden bis Tage Zeit, um aufzugehen. Mikroorganismen wie Hefen und Milchsäurebakterien verdauten den Teig und das Getreide vor und machten es somit bekömmlicher. Auch Gluten wurde durch diesen Prozess überwiegend abgebaut.

Sauerteig muss lange gehen und braucht Zeit und Liebe, um ein gutes Sauerteigbrot zu ergeben. In der Bäcker-Industrie hat das heutzutage keinen Platz mehr. Nur selten findet man noch Bäcker, die mit echtem Sauerteig arbeiten und ihn lange gehen lassen, um ihn bekömmlich zu machen.

Die meisten negativen Auswirkungen von Gluten auf Ihren Körper, Darm und Immunsystem gelten für industriell hergestellte und nicht-fermentierte Getreideprodukte.

Wenn Sie an gutes Sauerteigbrot kommen oder selbst herstellen, den Sauerteig lange fermentieren lassen, viel Zeit und Liebe reinstecken – dann ist es wahrscheinlich, dass das Gluten bei Verzehr bereits abgebaut wurde. Dann haben Sie auch nichts zu befürchten.

## **Deshalb vertragen viele Menschen kein Brot mehr**

Brot-Unverträglichkeit muss nicht immer etwas mit Gluten oder Weizen zu tun haben. Einer [Studie der Universität Hohenheim](#) zufolge hat die Ruhezeit des Brotteigs einen Einfluss darauf, wie bekömmlich Brot ist.

Der Hintergrund: Im Weizenkorn stecken bestimmte Zuckerarten namens „FODMAPS“. Die Abkürzung steht für „fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole“. Die Stoffe sind jedoch schwer verdaulich – und bereiten deshalb vielen Menschen Magenprobleme.

Allerdings lässt sich der Anteil an FODMAPS im Brot reduzieren – wenn der Brotteig länger ruht, werden die Zuckerarten abgebaut. Die Forscher der Studie fanden dies in einem Experiment heraus: Sie ließen verschiedene Brotteige unterschiedlich lang ruhen und analysierten anschließend den FODMAPS-Gehalt. Nach einer Stunde Ruhezeit enthielten alle Teigarten am meisten FODMAPS. Nach vier Stunden waren es jedoch nur noch zehn Prozent der ursprünglich enthaltenen Zuckerarten.

Näheres. <https://utopia.de/ernaehrung-brot-nicht-vertragen-unvertraeglichkeit-85604>

<https://www.lebensart.at/reizdarm-warum-vertragen-viele-menschen-kein-brot>

## **Bei Vollkorngetreide ist es auch wichtig vor dem Verzehr die Phytinsäure abzubauen**

Im menschlichen Organismus bindet Phytinsäure die lebenswichtigen Mineralien wie Magnesium, Calcium, Eisen und Zink unlöslich. Das bedeutet, dass die Mineralien nicht mehr vom Körper aufgenommen und verwertet werden, sondern ausgeschieden werden. Mittel- und langfristig bedeutet das ein Mineralienmangel für den Körper. Zudem blockiert die Phytinsäure die Verdauungsenzyme, die wir zur Verdauung von Eiweiß benötigen. Die Phytinsäure hat aber auch eine antioxidative Wirkung, welche vor Krebs schützen kann.

Die Phytinsäure kann durch folgende Faktoren abgebaut oder inaktiviert werden:

- durch das Enzym Phytase, das von einer gesunden Dünndarmflora gebildet wird,
- durch das Keimen
- durch das Einweichen in Wasser
- durch Sauerteigführung oder durch Hefeteigführung

## **Vollkorngetreide unbedingt frisch gemahlen verwenden**

Bei den Getreiden, die nahezu alle für den Menschen lebensnotwendigen Vitalstoffe in idealer Zusammensetzung enthalten, ist es von entscheidender Bedeutung, dass sie erst unmittelbar vor der weiteren Verarbeitung frisch gemahlen werden. Denn ein Teil der Vitalstoffe ist sehr sauerstoffempfindlich. So bald das Getreidekorn gemahlen ist und dadurch der Sauerstoff Zutritt zu den Inhaltsstoffen hat, beginnt der Oxidationsprozess. Schon 2 Stunden nach dem Mahlen ist, wenn keine Weiterverarbeitung zu Gerichten oder Brotteig erfolgt ist, ein erheblicher Wertverlust eingetreten. Gelagerte Vollkornmehle sind wertlos bis schädlich (durch Oxidationsprozesse und enzymatische Zersetzung)!

Quelle - Seite 19-20: <http://www.dr-schnitzer.de/eBooks/Dr.%20J.%20G.%20Schnitzer%20-%20Ist%20Gesundheit%20in%20der%20Zivilisation%20m%C3%B6glich%20-%20eBook.pdf>

## **Bemerkenswerte Forschungen eines Zahnarztes an Ureinwohner**

Anfang der 1930er begann der Zahnarzt Weston A. Price eine Reihe einzigartiger Untersuchungen. Im Laufe der nächsten zehn Jahre reiste er zu isolierten Teilen der Welt, um die Gesundheit der von westlicher Zivilisation unberührten Kulturen zu studieren.

Dabei sah er bei den einst sehr gesunden Menschen denselben gesundheitlichen Verfall wie in der westlichen Zivilisation, sobald diese Ureinwohner deren traditionelle vitalstoffreiche Ernährung verließen und vorwiegend von denaturierter westlicher Nahrung lebten – insbesondere Zucker und Weißmehlprodukte.

Näheres: <https://www.westonaprice.org/de/health-topics/principles-healthy-diets-german-translation/>

## **Das Rezept meines Vollkornsauerteigbrotes**

Nun verrate ich dir mein Brotrezept, an welchem ich über 15 Jahre gearbeitet habe - ständig verbessert, bis ich jetzt wirklich sehr zufrieden bin. Für mein Brot und den Brötchen habe ich bereits von sehr vielen Menschen großes Lob bekommen. Durch die besondere Zubereitung schmeckt dieses Brot selbst nach 1 Woche noch sehr gut und frisch. Die Milchsäurebakterien vom Sauerteig hemmen zudem die Bildung von Schimmelkulturen.

Das besondere an meinem Sauerteigbrot ist, dass ich natürlich keinen gekauften Sauerteig verwende, wobei man ja auch noch Hefe als Zusatz benötigt, damit der Teig überhaupt aufgeht.

Aber ich mache meinen Sauerteig auch nicht nach der traditionellen Sauerteigführung, bei welchem man tagelang den Sauerteig füttert und umrührt und dann erst recht oft nicht gut aufgeht.

Ich wollte meine Art des Brotbackens vereinfachen und sicherstellen, dass es immer gelingt. So erkannte ich mit der Zeit, dass die besten Ergebnisse dann zu erzielen sind, wenn man den frisch angerührten Sauerteig bei etwa 28°C fermentiert und gleich nach 24 Stunden, wenn er bereits um das Doppelte aufgegangen ist, zum Hauptteig gibt!

### Zutaten:

#### Für den Vorteig:

- 250 g Wildroggen
- 500 ml zimmerwarm-lauwarmes Wasser

#### Für den Hauptteig:

- 1 ½ kg Wildroggen
- 300 g Urdinkel
- 3 EL Fenchel
- ½ EL Kümmel
- ½ EL Koriander
- 1,2 l zimmerwarmes Wasser
- 2 EL Salz (50 g)



### Zubereitung:

Für den Vorteig in einer sehr sauberen Schüssel oder einem Keramiktopf (mind. jedes 5. Mal 15 min. auskochen – ansonsten vorher kochendes Wasser für etwa 5 min. hineingeben) den frisch gemahlene Wildroggen mit dem Wasser verrühren. Mit einem Teller abgedeckt an einen gleichmäßig warmen Ort stellen (25-28°C). Je nach Temperatur dauert es nun 20-30 Stunden, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Danach sollte er sehr bald für den Hauptteig verwendet werden – wenn man zu lange oder zu kurz wartet, dann geht das Brot nicht mehr so gut auf.

Für den Hauptteig Wildroggen und Urdinkel gemeinsam mit den Gewürzen fein mahlen. Salz im Wasser auflösen. Vorteig zum Mehl geben, Schüssel mit Wasser ausspülen und alles in etwa 5 Minuten gut miteinander verkneten. Brotlaibe formen, gut bemehlen und in mit Geschirrtüchern ausgelegte Brotkörbe geben, mit einem Messer 1-2 Kreuze einschneiden, Tuchenden locker über den Teig klappen und an einem warmen Ort 5-7 Stunden gehen lassen. Wichtig ist, dass das Brot gut aufgegangen ist, aber auch nicht viel zu viel, sodass der Teig wieder zusammenfällt.

Ich backe das Brot immer in einem mit Schamott ausgekleideten Brotbackofen – alternativ kann man auch die Hälfte der Mengenangaben verwenden und im gewöhnlichen Backofen backen – dazu Backofen auf 250°C vorheizen – Brot nach Wunsch mit Wasser bepinseln und auf ein Backblech ins Rohr geben.

Nach 7 min auf 200°C zurückschalten, nach 10 min auf 190°C zurückschalten, nach 15 min auf 160°C zurückschalten, nach 22 min ausschalten und noch 15 min im Rohr belassen.

Ich backe 1-mal wöchentlich meist am Sonntag aus etwa 5 kg frisch gemahlenem Vollkornmehl und Natursauerteig vorzügliches Vollkornbrot, von welchem ich auch einen Teil verkaufe. Bei Bedarf liefere ich es auch direkt vor Haus Richtung St. Florian, gelegentlich auch nach Steyr oder Linz - bitte um Vorbestellung per Telefon.

Bereits vor 30 Jahren hat mein Vater eigene Haushaltsgetreidemühlen entwickelt und produziert - seitdem verwenden wir nur noch frisch gemahlene Vollkornmehl von Urgetreidesorten.

Über die folgenden Links kann dieser Beitrag auf Facebook kommentiert und geteilt werden – zudem sind hier noch mehr Fotos vorhanden.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2273444086028222>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2069323603106939>