



## Fodmap's – die Bösewichte im Brot – nicht bei uns!

### Was sind Fodmap's?

Bei Fodmap's handelt es sich um eine Gruppe von Kohlenhydraten und mehrwertigen Alkoholen, die in vielen Nahrungsmitteln vorkommen und vom Dünndarm nur schlecht aufgenommen werden. Die Fodmap's können zu einem Reizdarm, somit zu Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung führen.

### Hat jedes Brot diese Fodmap's?

Nein, der Bäcker kann durch seine Teigführungsart das Fodmap Problem lösen. Die traditionelle Brotherstellung gewinnt wieder stark an Bedeutung. Verschiedene Studien beweisen, dass der Einsatz von gereiften Vorteigen oder eine Teigruhezeit von 4-5 Stunden den Fodmap-Gehalt im Brot um bis zu 90 Prozent sinkt. Zudem erreicht der Bäcker mit diesen Teigführungsarten geschmacklich bessere & optisch schönere Brote.

### Wie lösen wir das Fodmap Problem?

Bei den meisten Broten setzen wir auf einen Vorteig, welcher bis zu 48 Stunden ruhen kann. Bei Broten, die eine andere Herstellung benötigen, wird durch die lange Teigruhezeit ebenfalls gewährleistet, dass der Fodmap-Gehalt im Brot minim ist.

### Unsere Teigruhezeiten im Überblick

Die Zeiten gelten immer für alle Grössen pro Brotsorte.

<b>Brotsorte</b>	<b>Teigruhezeit</b>
Ruchbrot	24-48 Stunden
Halbweissbrot	24-48 Stunden
Wurzelbrote alle Sorten	24-48 Stunden
Erlenbacherbrote alle Sorten	36-60 Stunden
Parabrot	18-24 Stunden
Sonypanbrot	24-48 Stunden
Weggli	12-16 Stunden

Diese Aufzählung ist nicht abschliessend. Brotsorten, welche noch nicht mit einer Teigruhezeit von mindestens 5 Stunden hergestellt werden können, werden laufend optimiert, sodass auch diese mit einem geringen Fodmap-Anteil im Laden verkauft werden können.

# wick

## Brote mit Vorteigen

Das Brot hat durch den Einsatz von Vorteigen eine lange Triebführung, wodurch sich mehr Geschmack bildet und auf die Verwendung von Backmittel verzichtet werden kann. Ein weiterer Vorteil ist die Feuchtigkeit im Brot, welche eine längere Haltbarkeit generiert.

<b>Brotsorte</b>	<b>Ruhezeit des Vorteigs</b>
Baslerbrot	24-48 Stunden
Luzernerbrot	24-48 Stunden
Urdinkelbrot	12-16 Stunden
Urdinkelzopf	12-16 Stunden
Bürlibrot	24-48 Stunden