



Teigruhezeit

Mehr Teigruhe bedeutet besseres Brot

Wenn der Teig vor dem Backen lange ruht, wird das Brot aromatischer, ist bekömmlicher und länger haltbar.



Bekömmlichkeit

Für 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung ist es nicht selbstverständlich, Brot ohne Verdauungsbeschwerden essen zu können: Sie leiden an einem Reizdarm. Schuld daran sind lange Zuckermoleküle im Brot, sogenannte Fodmaps (Fructane und Fructose). Je geringer der Gehalt an Fodmaps in einem Brot ist, desto bekömmlicher ist das Brot und löst auch bei Reizdarmpatienten weniger bis keine Beschwerden aus.

Die Fodmaps stecken in der Kleie. Deshalb enthält Ruchmehl mehr davon als Weismehl und weniger als Vollkornmehl. Eine wichtige Rolle spielt auch die Verarbeitung – vor allem die Teigruhe, wenn der Teig aufgeht. **Je länger ein Teig geruht hat, desto tiefer ist der Fodmap-Gehalt im Brot.** Die Hefe oder auch die Milchsäurebakterien im Sauerteigbrot bauen diese Fodmaps ab, deshalb wird es bekömmlicher.

Mehr Aroma

Ruht der Teig, hat er Zeit zu gären. Dadurch können **Aromastoffe gebildet** werden. Hefen und Bakterien bilden Zuckerstoffe, die dann im Backprozess dem Brot ein kräftigeres Aroma verleihen.

Länger haltbar

Brot aus Teigen, die länger ruhen ist auch länger haltbar. Dies, weil die Hefen und Bakterien im Teig die Stärke stärker abbauen und diese weniger Wasser bindet. Die Brotkrume, der weiche, innere Teil im Brot, bleibt so länger feucht.



Teigruhezeiten bei unseren Broten

Bei industriell hergestellten Broten beträgt die Teigruhezeit standardmässig zwischen 60 und 90 Minuten.

Unsere Teige ruhen mindestens 2 Stunden.

2 Stunden

- Kleiner Fritz
- Baslerbrot
- Gourmetbrot
- Toast
- Safranbrot

3 Stunden

- Baguette
- Butterzopf
- Urdinkel-Butterzopf

14 Stunden

- Bethlehembrot
- Bethlehem-Nussbrot
- Budgetbrot
- Halbweissbrot
- Ruchbrot
- Sämibrot
- Kürbiskernbrot

24 Stunden

- Ciroletta
- Pan Pirolle
- Urdinkel Maggia
- Urdinkel-Brot
- Urdinkel-Vollkornbrot
- Urdinkel-10Korn-Brot
- Urdinkel-Gerstebrot
- Urdinkel-Emmenbrot