NACHHALTIGE KOMPETENZ SEIT 2012

FRIENDS OF GREEN STYLE

FOGS

N°23
HERBST 2021

FINANZ CHECK
Tipps & Tools für den Weg in die finanzielle Unabhängigkeit

APFELERNTE
Saftige Sorten, natürlicher Anbau & köstliche Rezepte

WEITWANDERN
Wo wir den Indian Summer in vollen Zügen genießen

HOCHSENSIBILITÄT
Wieso Empfindsamkeit Stärke bedeutet

VOM MUT, SICH SELBST VERLETZLICH ZU ZEIGEN

Courage

MOGLI: SÄNGERIN, SONGWRITERIN & CREATIVE DIRECTORIN

DEUTSCHLAND € 5,90 · ÖSTERREICH € 5,90 · BENELUX € 5,90 · SCHWEIZ SFR 8,50

4 193272 405904 03

Unser täglich Brot

Was ist eigentlich drin, in dem Brot, das wir fast täglich essen? Wasser, Salz & Mehl – so einfach könnte es sein. Doch Brot so simpel herzustellen ist eine Kunst, die nur noch wenige beherrschen. Der Zusatz von Chemiekalien, künstlicher Enzyme und anderer Zusatzstoffe ist längst zum Standard geworden. Darunter leidet nicht nur die Umwelt, sondern auch unsere Gesundheit. Die bekömmliche Alternative: Der Gang zur Naturbäckerei – oder das Brot einfach selbst backen.

REDAKTION ANJA WOERTGE

BILD **MARTA DZEDYSHKO / PEXELS**

Brot ist Grundnahrungsmittel. Das Handwerk des Brotbackens blickt bereits auf eine Jahrtausende alte Geschichte zurück. Das Wort "Brot" stand in seiner ursprünglichen Bedeutung nicht nur für bestimmte Backwaren, sondern als Synonym für Begriffe wie Nahrung, Speise, Beschäftigung und Unterhalt. Eine "brotlose Kunst" ist also eine Beschäftigung, die weder Unterhalt noch die Ernährung sichert.

DEN DINGEN ZEIT GEBEN

Dies lässt erahnen, welchen Stellenwert das Brot seit langem bei unserer Ernährung einnimmt. Dennoch klagen heute immer mehr Menschen darüber, Brot nicht zu vertragen. Das einstige Lebensmittel Nummer eins droht seinen guten Ruf zu verlieren.

"Zu Unrecht", weiß Brigitte Zelger vom Hotel Pfösl in Südtirol, "das Problem ist nicht das Brot ansich, sondern, dass wir den Lebensmitteln nicht mehr genug Zeit geben, zu ruhen und ihre Inhaltsstoffe richtig zu entfalten."

Hier im Hotel, eingebettet zwischen der majestätischen Bergkulisse des Rosengarten-Latemar, werden alte Ernährungstraditionen wiederentdeckt. Gemeinsam mit Küchenchef Markus Thurner können Gäste traditionell inspirierte Gerichte genießen, aber auch deren Herstellung aktiv miterleben. So findet in den Sommermonaten im Pfösl jeden Donnerstag ein traditioneller Brotbackkurs statt. Dann schürt Markus den über 300 Jahre alten Steinofen im Garten des Hotels an, den er selbst mit originalen Lehmsteinen restauriert hat. Während der Ofen aufheizt, lernen die Gäste bei den Chefinnen des Hauses, Brigitte und Eva Zelger, die Grundlagen des Brotbackens kennen: Wie setze ich einen Sauerteig an? Welche Inhaltsstoffe gehören in den Teig? Und was macht die Vinschgauer Paarlen so besonders?

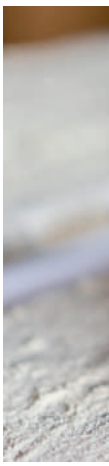
Anschließend kosten die Gäste die ausgefallen Brotkreationen des Küchenchefs mit hausgemachten Aufstrichen wie Latschenkiefer, Rote Beete, Majoran und Brennessel. Optimierung durch künstliche Zusatzstoffe? Das gibt es im Hotel Pfösl nicht. Über 50 selbst angebaute Heil- und Gartenkräuter, verschiedene Sorten Gemüse und Salate aus dem hoteleigenen Bauerngarten sind täglich Bestandteil der Naturküche, die scheinbar allen Gästen bestens bekommt.

Es ist also nicht das Brot, das wir nicht vertragen. Das Problem ist, dass die Industrie ihm nicht mehr genug Zeit gibt und dass es mit künstlichen Zusätzen versehen wird, um es schneller backen zu können. Die Qualität des Getreides und die Dauer der Teig-Fermentation sind entscheidend für die Bekömmlichkeit von Brot. Gutes Brot ist wie guter Wein, es braucht Zeit, um zu reifen.

GENUSS & GESUNDHEIT

Nur etwa ein Prozent der europäischen Bevölkerung leidet an Zöliakie, also an der Unverträglichkeit des in Getreidesorten enthaltenen Gluten. Warum klagen dann immer mehr Menschen über Verdauungsstörungen im Zusammenhang mit Brotkonsum? Knetprozesse, Ruhezeiten, alles wird heute verkürzt und durch künstliche Zusätze optimiert.

Die Fermentation kann man sich als eine Art Vorverdauung von Glutenmolekülen vorstellen. Nach der Impfung mit dem Anstellgut entwickeln sich im Teig Stämme von Milchsäure- und Essigsäurebakterien und Hefen. Die Bakterien säuern den Teig an und entwickelnd wertvolle Inhaltsstoffe. Die Hefen produzieren Kohlenstoffdioxid. Während der Fermentation vermehren sich die Mikroorganismen, der Teig geht auf, er wird saurer und dadurch haltbarer. Ein kräftiges Aroma bildet sich, Nährstoffe, Vitamine und Aminosäuren entstehen. Gleichzeitig bauen die Mikroorganismen schwer verdauliche Bestandteile während der Fermentation ab. Wird die Fermentationszeit verkürzt, hat dies Auswirkungen auf die Moleküle,



BILDER **HOTEL PFÖSL, MARTA DZEDYSHKO / PEXELS**

die das Glutennetz bilden. Das Brot wird schwer verdaulich. Auch die Verarbeitung neuartiger, optimierter Getreidesorten spielt in dieses Dilemma mit hinein. Wir bekommen Bauchschmerzen, Blähungen, sogar Übergewicht wird durch die zunehmend ungeduldige Art der Herstellung begünstigt. Ein gutes Brot ist gesund, es enthält Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Doch was wir heute im Supermarkt kaufen, mag vielleicht wie ein gesundes Brot schmecken, doch was wir unserem Körper tatsächlich zuführen, ist teilweise gar nicht nachvollziehbar.

HÖHER, SCHNELLER, WEITER

Die Leistungsgesellschaft macht auch vor der Brotindustrie nicht Halt. Der tägliche Preiskampf der Handelsketten und eine gewinnorientierte Massenproduktion führen dazu, dass unser Brot mit Chemikalien und künstlichen Enzymen versetzt wird, damit das Brot noch schneller und effizenter gebacken werden kann und länger frisch bleibt. Die Auswirkungen dieser Zusatzstoffe auf unsere Gesundheit und vor allem auf den Hormonhaushalt sind jedoch noch gar nicht ausreichend erforscht und höchst bedenklich.

In den letzten 15 Jahren wurde rund die Hälfte der kleinen Bäckereien im deutschsprachigen Raum geschlossen. Sie konnten dem Preiskampf nicht mehr standhalten. Doch langsam aber sicher macht sich ein Gegentrend bemerkbar. Zwar liegt der Bio-Anteil im Brotgeschäft noch immer unter unglaublichen fünf Prozent, doch es gibt eine wachsende Käuferschicht, die wieder bereit ist, für Qualität und Natürlichkeit einen gerechtfertigten Preis zu zahlen. Zum ersten Mal steigt die Zahl der Bäckereien wieder, in denen Brot nicht nur ein Nahrungs- sondern ein Lebensmittel ist.
Industriell produziertes Brot ist günstig, aber es sättigt weniger, schädigt unsere Körper und unseren Planeten. Es sind vor allem auch die Spätfolgen, die erschrecken: ein gestörter Hormonhaushalt, ein beeinträchtigter Stoffwechsel, Adipositas, Diabetes.

Überall lesen wir von Diäten. Blitzdiäten wohlgemerkt, denn auch das Abnehmen soll besser schnell als nachhaltig funktionieren. Doch wer sich einmal mehr damit auseinandersetzt, was wir unserem Körper zuführen, dem Tempel, in dem wir ein Leben lang wohnen, wird merken, dass es vor allem die Entschleunigung unserer Nahrung ist, die uns gesünder leben und letzen Endes auch schlanker werden lässt. Slow Food statt Fast Food – auch beim Brot.

„NATÜRLICH. AUTHENTISCH. EHRLICH" ist das Motto des familiengeführten Naturhotels PFÖSL im Herzen der Dolomiten.

DIE KRAFT DER NATUR

Die Entscheidung sollte eigentlich leicht fallen, denn so ungesund industriell gefertigtes Brot ist, so nahrhaft und bekömmlich ist das Brot von Naturbäckerreien oder aus der eigenen Backstube. Naturbäckereien lassen die Energien von Wasser und Mehl für sich arbeiten. Mehl, Wasser und ein paar Mikroorganismen verwandeln sich gemeinsam in einen Teig und ein Brot, das am Ende bei jeder Bäckerei seinen eigenen, charakteristischen Geschmack erhält. Der Unterschied zwischen Handwerk und Industrie? Die Industrie versucht alle Brote gleichzuschalten und zu normieren. Das Handwerk befasst sich kreativ mit dem Brot, stellt sich auf Erntejahre und Reifungsprozesse ein und verändert laufend die Rezepte, so dass jedes Brot zu einem individuellen Geschmackserlebnis wird.

Denn nicht in jedem Jahr gedeiht das Getreide gleich. Das Backhandwerk ist komplex und eng mit der Biolandwirtschaft verwoben. Unregelmäßigkeiten in der Ernte stellen die Naturbäcker immer wieder vor neue Herausforderungen. Das macht das Handwerk zu einem kreativen Prozess, zu einem Kunsthandwerk, das viel Einfühlungsvermögen, Geduld und Wissen fordert.

REGIONALITÄT & ARTENREICHTUM

Jedes Land hat seine Getreidesorten. Im Hotel Pfösl ist es die Ur-Roggensorte Waldstaude, die das Brot zu einer unverwechselbaren Köstlichkeit der Region macht. Jedes Jahr erntet Familie Zelger-Mahlknecht rund 150 Kilogramm dieser besonders nussigen Sorte, die sie selbst in der Nähe des Hotels anbaut.

Regionale Getreidesorten fördern den Artenreichtum und die Biodiversität. Die Brotindustrie jedoch verlangt nach einer garantierten Menge X für die Herstellung ihrer immer gleichbleibenden Brote und bezieht sich dabei auf die Erwartungshaltung der Endkonsumenten. Um die Anlieferung der geforderten Getreidemengen und -sorten garantieren zu können, beginnt der Eingriff in die Natur bereits beim Anbau: Die konventionelle Landwirtschaft arbeitet entsprechend intensiv mit Düngemitteln und Chemiekalien, damit die Hochertragssorten schnell wachsen und später im Backprozess möglichst normiert eingesetzt werden können.

Natürliches Brot ist also nicht nur eine Frage des Geschmacks. Es geht um unsere Gesundheit, die unseres Planeten, faire Arbeitsbedingungen und die Erhaltung einer Jahrtausende alten Tradition.

BILDER **HOTEL PFÖSL, MARTA DZEDYSHKO / PEXELS**

SELBST HAND ANLEGEN

Das Brot einfach selbst zu backen ist eine tolle Erfahrung und gar nicht so schwierig, wie Sie vielleicht denken. Sauerteigbacken braucht zwar Zeit, aufwendig ist es aber eigentlich nicht, denn die meiste Arbeit machen Wasser und Mehl ganz von selbst.

SO KANN ICH MEINEN SAUERTEIG GANZ EINFACH SELBST HERSTELLEN

DAUER: 3-4 TAGE

Die Menge reicht für die Brotherstellung mit 1 kg Mehl, ein Drittel können Sie zur Herstellung Ihres nächsten Sauerteigs verwenden.

ERSTER TAG

100 gr Roggenmehl mit 100 gr lauwarmem Wasser in einer Schüssel vermengen. Bei Zimmertemperatur stehen lassen. Nicht luftdicht abdecken.

ZWEITER TAG

100 gr Mehl und 100 gr Wasser hinzugeben und gut vermischen. Bei gleicher Temperatur stehen lassen.

DRITTER TAG

Erneut 100 gr Mehl und 100 gr Wasser hinzugeben und gut vermischen. Bei gleicher Temperatur stehen lassen.

VIERTER TAG

Der Sauerteig ist fertig und kann zum Backen verwendet werden! Er sollte angenehm säuerlich riechen und sein Volumen verdoppelt haben.

TIPP: Sie können das Wasser zum Teil durch Buttermilch ersetzen. Man kann den Sauerteig auch einfrieren, im Ofen trocknen oder einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Die Brotbackkurse im Hotel Pfösl finden vom Frühjahr bis in den Herbst jeden Donnerstag im hoteleigenen Garten statt.

PFOESL.IT

ROGGEN-BRENNNESSEL-SAUERTEIG BROT

30 MINUTEN + 2,5 - 3 STUNDEN RUHE- & BACKZEIT

1,5 KG

ZUTATEN

700 g Roggen Vollkornmehl
300 g Dinkel Vollkornmehl
300-400 g Sauerteig
28 g Salz (biologisches Meersalz)
Kümmel
Fenchel
200 g Brennnessel geschnitten
ca. 600-700 ml Wasser
100 ml Buttermilch
2 EL Sesam
2 EL Leinsamen
2 EL Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

1 *Alle Zutaten in einer Schüssel ungefähr 5 Minuten durchkneten. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, zudecken und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Backbleche mit Backpapier auslegen.* **2** *Teig nach Herzenslust in Form und Größe weiterverarbeiten* **3** *Zur Dekoration Brote einschneiden und mit Flocken, Körnern und Kräutern bestreuen.* **4** *Alles auf den Blechen abgedeckt so lange gehen lassen bis ca. das doppelte Volumen erreicht ist.* **5** *Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Brote mit Wasser besprühen. Die Temperatur auf 190 Grad drehen und die Brote ca. 20 Minuten backen. Zur Backprobe ein Brot aus dem Ofen nehmen und auf die Unterseite klopfen. Ist ein hoher Klang zu hören, ist das Brot fertig.* **6** *Zur besseren Krustenbildung ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit einen Holzlöffel in die Ofentür klemmen, damit sie einen Spalt breit offen bleibt.*

TIPP: Mögliche Gewürze: Anis, Kümmel, Fenchel, Koriander, Brotklee, Brennnessel, Ringelblume, Spitzwegerich, Gänseblümchen ...

WELLNESSOASEN

KRAFT TANKEN

Der Herbst ist die beste Zeit für einen Kurztrip: Die Sommerferienurlauber:innen sind heimgekehrt, die Schule hat wieder begonnen und die Temperaturen sind angenehm. Wenn die Tage kürzer werden, kann wieder Kraft für den Winter getankt werden – und wo lässt es sich ausgiebiger entspannen als auf einem Wellnesstrip? In diesen grünen Wellnessoasen in Europa schöpfen wir neue Energie für die dunklen Wintermonate.

REDAKTION SARAH HARTL

BILD **YOGA PLATTFORM / PRIESTEREGG PREMIUM ECO RESORT**

1 DEUTSCHLAND: MAWELL RESORT

Eingebettet in Jahrmillionen altem Fels liegt das Naturresort MAWELL im romantischen Jagsttal in Hohenlohe. Eiche, Muschelkalk und Juramarmor – die Materialien aus der Region – prägen das Interieur des 12.000 Quadratmeter großen Wellnessbereichs. Besonders spektakulär: Auf einem 200 Meter hohen Turm befindet sich eine Sauna und ein Pool – mit Panoramablick über das Tal. Für seinen verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen wurde das Mawell außerdem mit dem Energiepreis des Landes Baden-Württemberg ausgezeichnet.
MAWELL-RESORT.DE

2 DEUTSCHLAND: STRANDHAUS BOUTIQUE RESORT & SPA

Eine Stunde südlich von Berlin liegt das charmante Hotel STRANDHAUS direkt im UNESCO Biosphärenreservat Spreewald. Das ehemalige Kaffeehaus ist heute nicht nur für seine ausgezeichnete Brandenburger Küche bekannt, sondern auch für sein umfangreiches Spa-Menü: Ob Malvenblüten-Schaumbad, Aromakerzenmassage oder Schachtelhalmpackung – im Spa des Strandhauses ist für jedes Bedürfnis etwas dabei. Der herrliche Ausblick auf die umliegenden grünen Spreearme aus den großzügigen Zimmern sorgt zusätzlich für visuelle Entspannung.
STRANDHAUS-SPREEWALD.DE

3 ÖSTERREICH: JUFFING HOTEL & SPA

Ganz im Norden Tirols an der Grenze zu Oberbayern liegt das Adult-Only Boutique Hotel JUFFING umrahmt von den Gipfeln des Kaisergebirges. Für alle, die Privatsphäre schätzen, gibt es hier Spa-Suiten mit eigener Sauna, großen Wellnessduschen, Wärmeliegen und Whirlpool – Behandlungen können direkt im Zimmer oder auf der eigenen Terrasse durchgeführt werden. Als Klimabonus erhalten alle, die mit Bahn, Bus oder Rad anreisen, einen Rabatt auf ihren Aufenthalt – das Resort wurde außerdem mit dem österreichischen Umweltzeichen und dem EU Ecolabel ausgezeichnet.
JUFFING.AT

4 TENERIFFA: OCÉANO HEALTH SPA

Angeblich soll das Klima nirgendwo so heilsam sein, wie auf der Vulkaninsel Teneriffa – das Wetter ist sozusagen schon eine Wellnessbehandlung für sich. Wer noch weiter gehen möchte, wird im OCÉANO Health Spa fündig: Bei einer typgerechten Entgiftung nach der F.X. Mayr Methode, ayurvedischen oder osteopathischen Behandlungsmethoden liegt der Fokus hier besonders auf Präventions- und Regenerationsmedizin. Die immergrünen Berge im Hintergrund sowie das geschützte Meerwasserbecken im Atlantik machen die Erholung komplett.
OCEANO.DE

5 ÖSTERREICH: PRIESTEREGG

Bereits im 16. Jahrhundert bot das Bergdorf Priesteregg in Leogang einen Zufluchtsort für Priester aus dem Salzburger Land. Heute sind die auf über 1.000 Höhenmeter gelegenen Chalets ein Refugium für Ruhebedürftige: So können Wellness-Behandlungen direkt im Chalet oder im hauseigenen Wellnessbereich mit Naturschwimmbecken, Zirbenholz-Sauna und natürlich mit Blick auf die umliegende Berglandschaft genossen werden. Das PRIESTEREGG legt besonders viel Wert auf lokale Zuliefer:innen, nicht nur in der (auch bei Einheimischen beliebten!) Küche, sondern auch bei den verwendeten Materialien für die Einrichtung der Chalets.
PRIESTEREGG.AT

6 SÜDTIROL: VIGILIUS MOUNTAIN RESORT

In das Fünf-Sterne-Designhotel VIGILIUS gelangt man nur per Seilbahn: Es befindet sich nämlich auf dem autofreien Vigiljoch in der Region Lana in Südtirol. Für die Anreise wird man mit einem wunderbaren Ausblick auf die Dolomiten und klarer Höhenluft auf 1.500 Metern belohnt. Das Mineralwasser aus den Vigiljocher Bergquellen füllt die Pools im Spa-Bereich, im Außen-Whirlpool kommt man unter Lärchenbäumen zur Ruhe. Matteo Thun, der Architekt des Hauses, setzte besonders auf Holz und großflächige Glasfronten als Bauelemente, das Haus wird auf klimafreundliche Weise mit Biomasse aus Hackschnitzeln der umliegenden Bergbauern und -bäuerinnen geheizt.
VIGILIUS.IT