

## Gedanken zum Herbst

(Hahn/ÖGK)



Wo das Licht des Herbstes gelb-rot durch  
Spinnenfäden passt,  
verliert der kurze Tag an Hast!

(Monika Minder)

Sehr geehrte Leserinnen und Leser unseres Newsletters,  
liebe werdende, frischgebackene und Jung-Eltern,

wir befinden uns in der Mitte der zweiten Hälfte des Jahres und die Temperaturen fühlen sich noch nicht ganz so herbstlich an! Die Ernte wird eingefahren und die Outdoor-Aktivitäten gehen aufgrund der kürzer werdenden Tage zurück.

Wir sorgen mit diesem Newsletter wieder dafür, dass Sie Indoor alle Informationen zu einem Basis-Lebensmittel zu lesen haben und mit unseren Rezepten dafür, dass Sie die Früchte des Sommers für den Winter haltbar machen können!

Viel Spaß beim Lesen und  
einen guten Start in den Herbst

Ihr Team  
„Richtig essen von Anfang an!“

### Alle Themen dieses Newsletters auf einen Blick:

- [Schon gewusst?](#)
- [ÖGK Aktionstag rund um die Bewegung: Freitag, 29.09.2023 ab 13:00 Uhr](#)
- [Lebensmitteldedektive: Unser tägliches Brot](#)
- [Impressum](#)

## Schon gewusst?

Wussten Sie, dass...

- ...viele Insekten sich in den Stängeln von Sträuchern und abgeblühten Blumen einnisten und die Larven dort überwintern? Blattlausjäger wie etwa der Marienkäfer brauchen Staudenstängel als Quartier. Lassen wir Sonnenblumen oder Brombeersträucher über den Winter stehen, bieten wir den wertvollen Tierchen einen Lebensraum.
- ... Kinder 200 bis 400 Mal täglich lachen und Erwachsene im Schnitt nur 15 Mal? Herzhaftes Lachen stärkt das gesamte Immunsystem, hilft dabei Stress zu reduzieren und mit Schmerzen besser umzugehen.
- ... heimisches Wintergemüse wie Rotkraut, Kürbis oder Grünkohl besonders vitaminreich sind? Neben reichlich Vitamin C sind auch die Vitamine A und E enthalten sowie wertvolle Ballaststoffe und Antioxidantien.
- ... die Bezeichnung „Dinkel-...“ nichts darüber aussagt, ob es sich um ein Vollkornerzeugnis handelt oder nicht? „Dinkel“ beschreibt nur die Getreidesorte, nicht aber den Ausmahlungsgrad. Dinkelerzeugnisse können genauso aus Dinkelauszugsmehl hergestellt werden und sind also nicht automatisch vollwertiger als Weizenprodukte - außer es handelt sich um Dinkel**VOLLKORN**gebäck.



## ÖGK Aktionstag rund um die Bewegung: Freitag, 29.09.2023 ab 13:00 Uhr

Neues ausprobieren, Fitness testen, Spaß haben – und dabei auch gleich noch etwas gewinnen: Am **Freitag, den 29. September 2023**, laden wir bei freiem Eintritt gemeinsam mit der Sportunion zum ersten Aktionstag „ÖGK bewegt“ in die Räumlichkeiten der ÖGK Graz.

**Von 13.00 bis 18.00 Uhr** wartet an neun Standorten in ganz Österreich ein Programmfeuerwerk auf alle Bewegungshungrigen: Von Schnupperkursen und Vorträgen über ein Gewinnspiel mit zahlreichen Preisen bis hin zu einem individuellen Fitness-Check – hier ist für jeden Geschmack, jedes Alter und jeden Fitnesslevel das Passende dabei. Das gesamte Angebot ist natürlich kostenlos.

Die Highlights im Überblick:

- Schnupperkurse & Vorträge
- Infos zu Sport-Vereinsangeboten in der Nähe
- Live-Motivation und -Bewegungseinheit mit Philipp Jelinek aus der ÖGK Graz (bzw. Live-Übertragung an die anderen acht Standorte)
- Persönlicher Fit-Check
- Sportliche Showeinlagen (in manchen Bundesländern)
- Gewinnspiel



Wann? Wo?

- Österreichische Gesundheitskasse – Seminarzentrum, 3. Stock
- Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz
- 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr
- Alle Informationen unter: [www.gesundheitskasse.at/bewegt](http://www.gesundheitskasse.at/bewegt)

## Lebensmitteldetektive: Unser tägliches Brot – Nahrung für Leib und Seele

Brot landet bei sieben von zehn Österreicherinnen und Österreichern tatsächlich jeden Tag auf dem Teller. Schwarzbrot wird am häufigsten gegessen, dicht gefolgt von Weißbrot. Durchschnittlich essen wir wöchentlich ein Kilogramm davon! Grund genug, unser liebstes Grundnahrungsmittel einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.

### Brot ist nicht gleich Brot

Weiß-, Schwarz- oder Vollkornbrot? Dinkel, Weizen oder Roggen? Sauerteig oder nicht?

### Brot selbst backen oder kaufen?

- Das wichtigste zu Beginn: Die inneren Werte, also die Zutaten des Brotes und dessen Verarbeitung, entscheiden darüber, wie förderlich das Brot für Ihre Gesundheit ist. Sowohl gekauftes wie auch selbstgebackenes Brot kann diese Ansprüche erfüllen.
- Industriell gefertigtes Brot wird häufig zeitsparend zubereitet, denn „Zeit ist schließlich Geld!“ Durch die Zugabe von Hilfsmitteln wie Enzymen geht der Teig schneller auf, wodurch er jedoch weniger gut bekömmlich ist als Brote, die mit längerer Teigführung hergestellt werden.
- Selbst zu backen hat den Vorteil, die Zutaten selbst wählen zu können. Gibt es außerdem etwas Schöneres als den Duft von frischgebackenem Brot, der den Raum erfüllt? Brotbacken ist jedenfalls kinderleicht! Es braucht nur etwas Zeit und natürlich die richtige Anleitung. Mit einfachen Rezepten wollen wir Ihnen den Einstieg ins Brotbacken schmackhaft machen und geübten Hobby-Bäckerinnen und -Bäckern neue Inspirationen liefern. Die Anleitungen sind in unseren Herbstrezepten zu finden.
- Entscheiden Sie sich dafür, Brot zu kaufen, ist auch das in Ordnung: Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei, eine bewusste Wahl zu treffen.

### Was steckt drin?

- Brot wird aus gemahlenem Getreide, Wasser, Salz und einem Triebmittel wie Germ oder Sauerteig hergestellt. Sauerteigbrote erfreuen sich in den letzten Jahren wieder wachsender Beliebtheit – und das ist gut so! Die Vorteile von Sauerteig finden Sie in der Infobox.
- Traditionell werden in Österreich Mehle aus Weizen, Roggen oder Dinkel verarbeitet. Immer häufiger werden auch Urgetreide wie Einkorn, Emmer oder Pseudogetreide wie Buchweizen ausprobiert. Diese können Broten ebenso beigemischt werden.

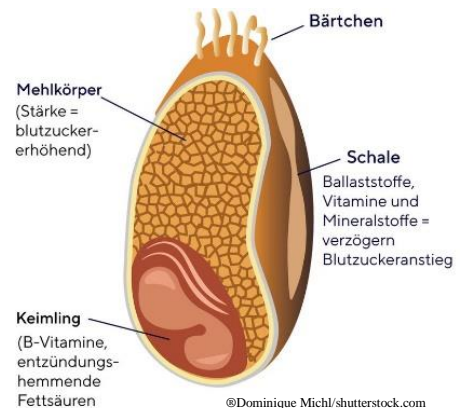


#### **INFO: Was bedeutet der Ausmahlungsgrad und die Typenzahl bei Mehl?**

Der Ausmahlungsgrad und die Typenzahl bei Mehl geben an, wie viel Prozent des Korns im fertigen Mehl enthalten sind. Bei einem Ausmahlungsgrad von 60% werden aus 100 Gramm Getreide 60 Gramm Mehl gewonnen. Je höher der Ausmahlungsgrad und die Typenzahl, desto besser. Denn dadurch sind im Mehl mehr Kornbestandteile enthalten und somit auch mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Ein *Weizenmehl T1600* (Ausmahlungsgrad bis zu 85%) enthält somit wesentlich mehr wertgebende Inhaltsstoffe als *Weizenmehl T480* (Ausmahlungsgrad bis zu 65%). Das gleiche gilt für die Typenzahl bei Dinkel- und Roggenmehl.

- Gesundheitlich relevant ist in erster Linie nicht die Getreidesorte, sondern vor allem der **Ausmahlungsgrad**, also ob Vollkorn- oder Weißmehl (Auszugsmehl) verwendet wird.

- Für ein klassisches Weizenmehl Typ 480 (Auszugsmehl) wird lediglich der Mehlkörper verwendet. Alle anderen Bestandteile des Getreidekorns, wie die Schale und der Keimling,
- werden entfernt. Dadurch sind Semmeln, Weißbrot und Co zwar leichter verdaulich, sättigen aber weniger lange und enthalten nur mehr wenige der so wertvollen Inhaltsstoffe von Getreide.
- Vollkornmehl weist keine Typenzahl mehr auf, da mindestens 98% des Getreidekorns vermahlen sind. Backwaren aus Vollkornmehl und -schrot sind somit die beste Wahl, da die enthaltenen Ballaststoffe länger sättigen und mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten.



### Zutatenliste unter der Lupe

Die (dunkle) Farbe von Brot erlaubt keine Rückschlüsse auf die Qualität des Brotes. Dunkel bedeutet nicht automatisch Vollkorn! Häufig ist Vollkornbrot zwar dunkler, färbende Zusätze wie geröstetes Malz (Gerstenmalzextrakt) täuschen jedoch in Backwaren wie Kornspitz, der größtenteils aus Weißmehl besteht, einen höheren Roggen- oder Vollkornanteil vor. Der Name des Produkts („Vollkorn-“) und die Zutatenliste sind verlässlichere Informationsquellen als die Farbe.

Der Name „Vollkorn...“ ist für Produkte gesetzlich geregelt. Nur wenn mindestens 90% der Getreideerzeugnisse aus dem vollen Korn stammen, darf Gebäck die Bezeichnung „Vollkorn“ tragen. Handelt es sich um ein Vollkornprodukt, steht „Vollkorn“ außerdem ganz vorne in der Zutatenliste. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, die Zutatenliste von abgepacktem Gebäck zu lesen, um unerwünschte Inhaltsstoffe wie Zuckerquellen (z.B. Glukose-Fruktose-Sirup) zu erkennen. Diese haben in hochwertigem Brot eigentlich nichts verloren.

**Zusammengefasst heißt das also:** Ob gekauft oder selbstgebacken, Brot und Gebäck aus Vollkornprodukten wie Vollkornmehl oder -schrot ist am günstigsten für Sie und Ihre Gesundheit. Da Vollkornprodukten schwerer verdaulich sind als Weißmehlprodukten, empfiehlt es sich, den Anteil an Vollkornprodukten in Ihrem Speiseplan Schritt für Schritt zu steigern. Beginnen Sie Ihre Umstellung mit Brot aus fein vermahlenem Vollkorngetreide, das keine sichtbaren Körner enthält und trinken Sie ausreichend Wasser dazu.

### Welche Vorteile bringt Sauerteig?

- 🕒 Fermentierte Lebensmittel fördern die Darmgesundheit: So wirkt auch Sauerteig präbiotisch und füttert unsere Darmbakterien.
- 🕒 Durch die enthaltenen Milch- und Essigsäuren steigt der Blutzuckerspiegel langsamer an. Das ist z.B. für die Vorbeugung und Therapie von Diabetes mellitus Typ 2 von großer Bedeutung.
- 🕒 Während der Fermentation findet eine sogenannte Vorverdauung durch die Mikroorganismen statt. Was sich erstmal unappetitlich anhört, ist aber überaus sinnvoll: Enthaltene Mikronährstoffe können dadurch besser aufgenommen werden. So ist z.B. Magnesium, Eisen und Zink aus Vollkorn-Sauerteigbrot besser verfügbar als aus Vollkornbrot ohne Sauerteig.
- 🕒 Durch diese „Vorverdauung“ dank des Sauerteiges wird das Brot und Getreide, das tendenziell schwerer verdaulich ist, besser bekömmlich.
- 🕒 Die Verwendung von Sauerteig ermöglicht das Einsparen von Salz: Sauerteig steigert wie auch Salz die Haltbarkeit von Brot. Sauerteig hält das Brot saftig, verzögert die Schimmelbildung und bringt eine angenehme säuerliche Würze.

## Anleitung zur frischen Sauerteigbereitung

**Zutaten:** 300 g Roggenvollkornmehl, 300 ml Wasser  
(ergibt 600 g frischen Natursauerteig)

**1. Tag:** 75 g Roggenvollkornmehl und 75 g lauwarmes Wasser in einem großen, sauberen Schraubglas solange mit einem Löffel verrühren, bis keine Mehlklumpen mehr vorhanden sind. Mit dem Deckel abdecken, aber nicht ganz verschließen. Nun für 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

**2. Tag:** Der Teig wird „gefüttert“. Dazu werden weitere 75 g Roggenvollkornmehl und 75 g lauwarmes Wasser in den Sauerteigansatz eingerührt. Wieder abdecken und stehen lassen.

**Bis zum 5. Tag:** Tägliche Wiederholung dieses Vorgangs. In dieser Zeit beginnt der Teig Blasen zu bilden. Er bekommt einen angenehm säuerlichen Duft und hat eine breiige Konsistenz. Nun ist der Natursauerteig reif und kann zum Brotbacken verwendet werden.



### Tipps zur Handhabung von Sauerteig:

- Sauerteig wird nicht jedes Mal vor dem Brotbacken frisch hergestellt, sondern immer weiterverwendet. Das heißt, ein Teil (100 g genügen bereits) des einmal angesetzten Sauerteiges sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dieser Teil nennt sich „**Anstellgut**“.
- Haben wir z.B. 600 g frischen Sauerteig, können wir 500 g davon für ein Brotrezept verwenden. **Die restlichen 100 g bewahren wir in einem verschlossenen Schraubglas im Kühlschrank auf.** Bevor das nächste Brot gebacken wird, „füttern“ wir das Anstellgut wieder bis zur gewünschten Menge und verwenden so unseren Sauerteig immer weiter. Je älter unser Sauerteig bereits ist, desto größer ist seine Bakterienvielfalt und desto besser wird seine Triebkraft, damit der Teig gut aufgeht.
- Benötigen wir also für das nächste Brot 500 g Sauerteig, fügen wir zum vorhandenen Anstellgut 250 g Roggenvollkornmehl + 250 g Wasser hinzu. Gut verrühren, 12 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen, und schon ist der Sauerteig wieder bereit zum Backen! Aber nicht vergessen: Einen Teil des Sauerteigs wiederum als Anstellgut aufbewahren.

### Haltbarkeit von Sauerteig:

- Im Kühlschrank in einem verschlossenen Gefäß ca. 2 Wochen
- Tipp: Durch die Zugabe von 1 TL Salz kann die Haltbarkeit verlängert werden.
- Einfrieren von Sauerteig:
  - Haltbarkeit: max. 1 Jahr
  - Sauerteig in Eiswürfelformen füllen und einfrieren
  - Auftauen lassen, mit Mehl und Wasser füttern und ein paar Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen
- Sauerteig zerkrümeln:
  - Haltbarkeit: ca. 3 Monate
  - Den Sauerteig mit viel Mehl vermischen, sodass daraus kleine, trockene Brösel entstehen. In einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.
  - Vor dem Wiederverwenden mit etwas Wasser anrühren und für ein paar Stunden stehen lassen. Anschließend wie gewohnt mit Mehl und Wasser füttern.
- Trocknen von Sauerteig:
  - Haltbarkeit: mehr als ein Jahr
  - Sauerteig dünn auf ein Backpapier aufstreichen und bei Raumtemperatur trocknen lassen. Anschließend zerbröseln und in einem Schraubglas aufbewahren.
  - Vor dem Wiederverwenden mit etwas Wasser anrühren und für ein paar Stunden stehen lassen. Anschließend wie gewohnt mit Mehl und Wasser füttern.

## Reicht Sauerteig alleine als Triebmittel oder ist die Zugabe von Germ nötig?

Ist der Sauerteig noch ganz frisch, hat er möglicherweise noch nicht genug Triebkraft, um das Brot ausreichend aufgehen zu lassen.

Hier kann die Zugabe von ein wenig Germ (ca. 5 g) unterstützen, vor allem, wenn das Brot zu 100 Prozent aus Vollkorn-Getreide besteht und somit etwas „schwerer“ ist.

Je älter der Sauerteig ist, desto stärker ist seine Triebkraft und die Zugabe von Germ ist nicht mehr nötig.

## Roggen-Dinkel-Sauerteigbrot

**Zutaten** für ca. 1 kg Brot:

- 260 g Roggenvollkornmehl
- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 375 g Sauerteig (siehe Anleitung)
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 10 g Salz
- ¼ Würfel frische Germ (10 g) bzw. ½ Pkg. Trockengerm (optional, wenn der Sauerteig noch ganz frisch ist)
- 100 g Körner (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen)
- Optional: 1 TL Brotgewürz



### Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten und die Germ in einer großen Schüssel vermischen. Sauerteig und lauwarmes Wasser hinzufügen und mit den Knethaken des Handmixers kurz zu einem weichen Teig kneten.
2. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

#### TIPP:

Wird zusätzlich zum Sauerteig keine Germ verwendet, sollte der Teig ca. 6 bis 8 Stunden rasten. Ob das Brot bereit für das Backrohr ist, erkennen Sie mit Hilfe des Fingertests. Drücken Sie leicht mit dem Finger in den Teig. Der Teig soll nach dem Entfernen des Fingers zurückfedern und der Fingerabdruck nur mehr leicht sichtbar sein.

3. Brotteig aus der Schüssel auf bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Mit einer Teigkarte zu einem runden Brotlaib formen, anschließend den Teig von oben und unten einschlagen und mit der glatten Seite nach unten in den bemehlten Gärkorb (siehe Foto) legen. Die Oberfläche mit Roggenmehl stauben.



#### Tipp:

Sollten Sie das Brot binnen weniger Tage nicht aufessen, empfiehlt es sich, Teile davon einzufrieren.

4. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 90 Minuten gehen lassen, bis an der Oberfläche starke Risse entstehen.
5. In der Zwischenzeit Backrohr auf 250° C Heißluft vorheizen und ein feuerfestes Gefäß hineinstellen.
6. Laib aufs Backblech mit Backpapier stürzen. Eiswürfel oder Wasser in das feuerfeste Gefäß im Backofen geben. Achtung heiß!
7. Den Laib ca. 10 Minuten bei 250° backen, danach Hitze auf 180° reduzieren. Gesamte Backzeit: Bei 1 kg Brot ca. 50 Minuten.
8. Fertig ist das Brot, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.



## Impressum

### Newsletter „Richtig essen von Anfang an!“

Herausgeber und Medieninhaber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien, [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)  
Gestaltung & Produktion: Gabriele Hahn!; ÖGK ([gabriele.hahn!@oegk.at](mailto:gabriele.hahn!@oegk.at)), Martina Buchgraber; ÖGK ([martina.buchgraber@oegk.at](mailto:martina.buchgraber@oegk.at))

Sollten Sie unseren Newsletter nicht mehr abonnieren wollen,  
schreiben Sie bitte ein Mail mit dem Betreff „REVAN Newsletter abbestellen“ an: [richtigessen-15@oegk.at](mailto:richtigessen-15@oegk.at)

Fotos ohne Quellenangabe: ÖGK