

# Erfahrungen zur Aufbewahrung *des guten Steinmühlenbrot*



## Liebe Freunde des Lebe Gesund-Steinmühlenbrot!

Das Besondere ist, dass die Natur diese Brote bäckt, gleich ob hell oder dunkel. Deshalb ist eine lange Frischhaltung möglich – wie früher. Was heißt das?

Im Lebe Gesund-Mehl aus unserer Steinmühle ist der **Getreidekeimling mit seinen Lebensstoffen**, den Enzymen, Mineralstoffen u.v.m. enthalten. Sie bewirken den Backvorgang, also 100% Natur. Backhilfsmittel aus der Industrie sind nicht nötig.

Bei den Lebe Gesund-Steinmühlenbrot sind auch nach dem Backen noch viele Lebensstoffe aktiv. Unser Brot verhält sich anders, weil die Hauptnährstoffe wie Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette natürlich umgewandelt werden.

Ein Beispiel kann dies gut verdeutlichen: Die Zellen eines Naturschwammes oder Wollfadens sind in der Lage, Wasser aufzunehmen und langsam abzugeben. Ein Kunststoffschwamm kann keine Feuchtigkeit aufnehmen, weil seine Zellen kein Wasser speichern können. Die Getreidezellen, die durch den natürlichen Backvorgang aufgeschlossen werden, sind in der Lage, das aufgenommene Wasser gut zu speichern und langsam abzugeben. Das ist ein Grund, warum die Lebe Gesund-Steinmühlenbrot so lange frisch bleiben.



## Was ist nun bei der Aufbewahrung zu beachten?

Das langsam aus dem Brot entweichende Wasser muss abgeleitet werden. Gibt es über längere Zeit einen Stau zwischen Brot und Verpackung, kann sich Schimmel bilden, weil in der Luft immer viele Sporen vorhanden sind. Auf der anderen Seite ist es wichtig, diese Feuchtigkeit möglichst im Brot zu halten, damit es saftig bleibt. Damit es nicht zum Verderb kommt, hier einige Empfehlungen:

- Bewahren Sie Brot in unserem beschichteten Brotpapier auf oder alternativ im Leinentuch mit Plastiktüte darüber. So wird ein zu schnelles Entweichen der Feuchtigkeit verhindert. Wichtig dabei ist:
- **Das Brot ein- bis zweimal am Tag zu den Mahlzeiten herausnehmen und 10 Min. offen liegen lassen.** Dann kann das Verdunstungswasser an der Oberfläche abtrocknen, einem Schimmelbefall wird so vorgebeugt.
- Für Steinguttöpfe oder Holzbrotbehälter gilt das gleiche: täglich lüften.
- Feuchtigkeitsstau gibt Hefen und Bakterien, die frei in der Luft gegenwärtig sind, die besten Entwicklungsmöglichkeiten.
- Eine Aufbewahrung im Gefrierfach hat sich bewährt.
- Tipp: Eine trockene Scheibe Brot wird im Toaster wieder frisch und aromatisch. Evtl. vorher mit Wasser besprühen.

**Auf jeden Fall lohnt es sich, Brot sorgfältig als Lebensmittel zu behandeln, vor allem wenn man bedenkt, welch langen Weg und wie viele Hände es braucht, bis Ihr Brot auf dem Teller ist. Ein Geschenk der Natur!**

Herzlichst Ihr *Lebe Gesund-Team*

