

Das richtige Lagern von glutenfreiem Brot

Aktuell erreichen mich viele Nachfragen, wie man glutenfreies Brot, insbesondere selbst gebackenes, richtig lagert. Diese Frage beschäftigt Zöliakiebetroffene grundsätzlich, denn oft haben sie nur einen eingeschränkten Zugang zu frisch gebackenen glutenfreien Bäckerbrot. In der momentanen Krisensituation ist der Wunsch, Brot auf Vorrat selbst zu backen, größer denn je. Wichtig ist, dass es dann auch fachgerecht gelagert wird.

Glutenhaltiges Brot, insbesondere Roggen- und Schrotbrot, lagert man am besten bei Zimmertemperatur in speziellen Brotboxen. Bei glutenfreien Broten sind andere Voraussetzungen zu beachten, denn die Basis, also die Mehle, Bindemittel und somit der gesamte Brotteig, unterscheidet sich enorm vom glutenhaltigen Ausgangsprodukt.



Um glutenfreien Brot ein angenehm feuchte und schmackhafte Krume zu verleihen, wird den Brotteigen meist mehr Flüssigkeit zugegeben, damit die glutenfreien Mehle und Bindemittel schön ausquellen können. Zudem gibt man häufig „Feuchthaltemittel“ wie Joghurt, Buttermilch, Quark, Maronen, Kartoffeln und/oder Karotten dazu. Diese feuchten Teigzutaten bringen tolle Backergebnisse hervor, bewirken aber, dass sie anders gelagert werden müssen als die glutenhaltigen Varianten.

Dazu habe ich in den vergangenen Jahren viele Tests durchgeführt, denn selbst gebackenes Brot schmeckt einfach am besten und natürlich möchte man den Brotgenuss über mehrere Tage erleben. Die für glutenhaltiges Brot empfohlene Lagertemperatur von 12–18 Grad in einem Brotkasten lässt aus meiner Erfahrung heraus glutenfreies Brot viel zu rasch austrocknen und das Brot weicht bereits nach zwei Tagen vom anfänglich köstlichen Ergebnis stark ab. Außerdem sind nicht in allen Wohnungen solch konstant niedrige Raumtemperaturen zu

finden, vor allem nicht während der Sommermonate. **Die durchschnittliche Raumtemperatur in deutschen Haushalten liegt nämlich bei 21–23 Grad und dies verändert die Sachlage erheblich! Denn bei diesen Temperaturen ist glutenfreies Brot extrem anfällig für Schimmelbildung!**

Um lange ein schmackhaftes Brot zu genießen, ist die Lagerung im Kühlschrank oder Gefrierschrank am besten. Bis zu einer Woche schmecken Brote aus dem **Kühlschrank** köstlich! Hierzu gebe ich das frisch gebackene, komplett ausgekühlte Brot in einen Gefrierbeutel oder eine Kunststoffbox und lege diese in den Kühlschrank. Das Brot schneide ich nicht vorab in Scheiben, sondern erst wenn Bedarf besteht. So bleibt glutenfreies Brot, je nach Sorte, bis zu einer Woche herrlich frisch und lecker! Wer Brot gerne kross mag, kann die Brotscheiben natürlich in den Toaster geben.



Auch zum **Einfrieren** eignet sich glutenfreies Brot prima, und so kann für mehrere Monate ein Vorrat an verschiedenen

glutenfreien Brotvarianten angelegt werden. Soll das selbst gebackene Brot eingefroren werden, ist das komplette Auskühlen des Brotlaibes erforderlich! Wird Brot warm oder gar heiß angeschnitten, entwickelt sich eine speckige Krume und die Porung ist dahin! Das komplett ausgekühlte Brot schneide ich in Scheiben, gebe es, ohne Trennung durch Backpapier oder Ähnliches, in einen Gefrierbeutel und friere es ein. Bei Bedarf lassen sich die gefrorenen Brotscheiben einfach entnehmen, und sollte das Brot doch einmal zu sehr aneinander haften, kann mit einem Messer vorsichtig nachgeholfen werden. Die gefrorenen Brotscheiben gebe ich am liebsten unaufgetaut in den Toaster, denn durch die Gefrier-Feuchtigkeit an der Brotscheibe und das sofortige Toasten schmeckt das Brot fast wie frisch gebacken! Wer die Brotscheiben gerne kross mag, toastet die Scheiben einfach ein weiteres Mal. Steht kein Toaster zur Verfügung, so lässt man die Brotscheiben einfach bei Zimmertemperatur auftauen.



Ich hoffe, die Tipps sind euch eine Hilfe, um auf Dauer schmackhaftes, selbst gebackenes Brot zu genießen.

Eure Tanja