

Dem Brot wurde nichts hinzugefügt. Ihm wurde die Zeit genommen.

Sven Mostegl

FERMENTATIONSSPEZIALIST · QUALIFIZIERTER
BACKPROFI · TRAINER · ERNÄHRUNGSSPEZIALIST · AUTOR



Mleiha, Sharjah. Der Ofen aufs Feld getragen, Brot aus der Ernte dieser Saison, und die Menschen, die sie angebaut haben, in der ersten Reihe.

Fast niemand fragt, wie lange sein Brot gebraucht hat. Wir fragen nach Kalorien, nach Zucker, nach Eiweiß. Nach Zeit fragt niemand — und die Zeit entscheidet mehr als alles andere.

Sven Mostegl steht seit seinem achten Lebensjahr am Backtisch. Fast vierzig Jahre, mit Unterbrechungen. Fast dreiundzwanzig davon in der Wüste. Nach Dubai kam er 2003 als Bauingenieur und Projektleiter — und backte nachts weiter.

Seit 2014 führt er mit seiner Frau Heike Bakers Kitchen. Heute sind es drei Standorte, ein vierter in Entwicklung, rund fünfunddreißig Mitarbeiter. Daneben entwickelt er Rezepturen und Verfahren für fremde Bäckereien und Hersteller, schult deren Teams, arbeitet an nationalen Getreideprogrammen mit — und schreibt.

Eines zieht sich durch alles. Mehl, Wasser, Steinsalz, eine lebendige Kultur. Und Zeit — bis zu achtundvierzig Stunden davon.

Er baut und führt Bäckereien	Bakers Kitchen in Dubai seit 2014. Drei Standorte im Betrieb, ein vierter in Entwicklung, rund fünfunddreißig Mitarbeiter.
Er zeigt, was heimisches Getreide kann	Angewandte Fermentations- und Backversuche. Über mehrere Jahre ein Beitrag zum Weizenprogramm Saba Sanabel in Sharjah, dazu Versuche mit Bio-Getreide aus regeneriertem Wüstenboden in Abu Dhabi.
Er macht Betriebe zukunftssicher	Neue Produkte, ein eigenes Alleinstellungsmerkmal, Verfahren, die auch in zehn Jahren tragen — und die Schulung der Teams, die sie fahren. Weltweit.
Er wird für Vorträge und Schulungen gebucht	Firmenvorträge, Fachvorträge, Workshops und Masterclasses. Weltweit. Für Bäcker, Produktionsteams, Menschen, die mit Ernährung arbeiten, und Köche, die richtiges Brot backen wollen.
Er schreibt	Zwei Bücher auf Deutsch und Englisch, arabische Ausgaben im Aufbau, ein drittes in Arbeit.

≈40

Jahre am Backtisch, mit Unterbrechungen

≈23

Jahre in den Emiraten

48 h

längste Führung im eigenen Verfahren

35

Mitarbeiter an vier Standorten

2

Bücher geschrieben, ein drittes in Arbeit

DIE METHODE

Zwei Stunden oder achtundvierzig. Dasselbe Korn, ein anderes Lebensmittel.

Ein schnelles Verfahren ist schnell, weil die Gärung auf zwei Stunden zusammengedrückt wird. Die Vollfermentation macht das Gegenteil: Sie gibt dem Teig die Zeit zurück, die er braucht, und lässt die lebendige Kultur das Korn aufschließen, bevor es jemand isst. Das ist ein Unterschied zwischen zwei Verfahren, nicht zwischen zwei Sorten von Hersteller.

Was die Forschung zeigt

Lange saure Führung baut Phytat ab, das Eisen, Zink und Magnesium bindet — die Mineralstoffe werden verfügbar. Ob daraus im Menschen ein besserer Eisenstatus wird, ist nicht abschließend geklärt

Sie senkt Fruktane und FODMAPs deutlich, was die Verträglichkeit für empfindliche Menschen verbessert — wie stark, hängt von der Führungsdauer ab

Sie baut Amylase-Trypsin-Inhibitoren ab, sobald der Teig unter pH vier fällt

In mehreren Übersichtsarbeiten zeigen Sauerteigbrote eine niedrigere Blutzuckerantwort nach der Mahlzeit als schnell geführte Brote

Wo die Belege aufhören

Es verlängert kein Leben. Keine Studie zu irgendeinem Brot hatte je das Altern als Endpunkt

Es ist nicht probiotisch. Das Backen tötet die Kultur

Eine gemessene Mahlzeitreaktion ist kein zugelassenes Gesundheitsversprechen. Die europäischen Behörden haben dafür keine Blutzucker-Aussage zugelassen, und er macht auch keine

Es verbessert das Mikrobiom nicht als Versprechen. Die Forschung ist jung — und sie hat sehr interessante Ansätze, an denen gearbeitet wird

Ein Sauerteigbrot aus glutenhaltigem Getreide — also nicht hundert Prozent glutenfrei — ist nicht für Menschen mit Zöliakie geeignet

Er ist Bäcker und Ernährungsspezialist, kein Arzt. Diese Seite hält diese Grenze ein. Nichts hier ist medizinischer Rat.

AUTOR



Die Brot-Revolution

Sein Standardwerk. Was Vollfermentation im Korn verändert, und wie man es selbst macht. Über vierzig Rezepte. Zehn Jahre Arbeit.



Der Tod sitzt mit am Tisch

Vom einzelnen Lebensmittel zum ganzen Tisch. Für diesen Titel zeichnete ihn das MDL Magazin in München als Autor des Jahres 2026 aus.

Eine Regel vor dem Schreiben. Bitte genau diese fünf Begriffe verwenden: Fermentationsspezialist · Qualifizierter Backprofi · Trainer · Ernährungsspezialist · Autor. Sie sind geprüft und sie stimmen. Sein Dokortitel liegt in einem Ingenieurfach, deshalb ist er in allem, was Gesundheit, Ernährung und Langlebigkeit betrifft, schlicht Sven Mostegl.

ANFRAGEN

sventhebaker.com
drsvenmostegl.com

DIE BACKSTUBE

Bakers Kitchen Destination Restaurant
L.L.C.
Leva Hotel, Mazaya Centre
Sheikh Zayed Road, Dubai

PRESSE

Biografien in drei Längen,
freigegebene Pressefotos und
Vortragsthemen: im vollständigen
Profil.