

Brot

Brot

IM HEFT

mehr als
20 Rezepte
zum
Selbermachen

BACKEN IM TOPF

- Wie es geht,
- Was es bringt
- Was man braucht

FRONT-BÄCKEREI

Wie im ukrainischen
Marinka gebacken wird

SAUERTEIG GLUTENFREI

Alles zu Herstellung
und Pflege

INTERVIEW

Warum Backen
der Seele gut tut

Brotbacken
endlich verständlich

So gelingt *Einsteiger-Kurs*
jedes Brot

5,90 EUR

A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR,
BeNeLux: 6,90 Euro



4 191324 105901

ALLES WAS AUF, IN UND ZU BROT SCHMECKT – ALLES: AUF DIE HAND!



SANDWICHES,
BURGER & TOASTS

AUF DIE HAND

FINGERFOOD &
ABENDBROTE

VON
Stevan Paul

FOTOS
Daniela Haug

*Die Menschen
entdecken ihre Liebe
zum selbst gebackenen
Brot wieder. Ich dachte:
Jemand muss sich doch um
den Belag kümmern!*

STEVAN PAUL

Auf die Hand
Sandwiches,
Burger & Toasts,
Fingerfood & Abendbrote
Stevan Paul
Daniela Haug
Format 19 x 24 cm
272 Seiten
ca. 200 Abbildungen
Hardcover
ISBN 978-3-85033-812-7
€ 34,90, sfr 46,90

 Brandstätter



In Riga hat mir Dainis Gaveika erzählt, wie Brot sein Leben gerettet hat

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser.

01/2018

Wenn von Brot und seiner Bedeutung die Rede ist, dann geht es immer gleich ums große Ganze, um kulturelle Aspekte, historische Zusammenhänge. Nicht selten aber hat Brot ganz direkt Bedeutung für Menschen und ihr Leben.

In Riga habe ich kürzlich Dainis Gaveika kennengelernt, der sein Leben beinahe schon abgeschlossen hatte. Arbeitsunfähig, von Frau und Kindern verlassen, sah der Letzte keine Zukunft mehr. Brot hat ihn zurück ins Leben geholt. Nicht nur ihm selbst geht es besser, inzwischen verkauft er ganz besonderes Sauerteigbrot auf dem Markt der Hauptstadt.

Eine ganz andere Geschichte hat Ava Celik zu erzählen. Sie war erfolgreiche Schauspielerin. Und doch nicht glücklich. Die Diagnose Zöliaki warf erst sie aus der Bahn und die Suche nach dem perfekten glutenfreien Sauerteig-Brot dann ihr ganzes Leben um.

Und im ukrainischen Marinka wiederum, an der Front zwischen Armee und Separatisten im Osten des Landes, da versuchen tapfere Frauen jeden Tag, aus dem, was sie bekommen, schmackhafte Lebensmittel herzustellen und die Menschen zu ernähren, die sich kaum noch etwas leisten können.


Diese drei Geschichten erzählen von Extremen. Sie zeigen aber auch, welche Bedeutung unser


tägliches Grundnahrungsmittel für Menschen weltweit hat. Nicht zuletzt auch in unser aller Leben. Mit Julie Ohana, einer amerikanischen Sozialarbeiterin, haben wir über das Glück des gemeinsamen Kochens und Backens sowie die Freude des Brot-Schenkens gesprochen.

Darum geht es ja an erster Stelle – um den Spaß daran, etwas mit den eigenen Händen zu erschaffen, die Aromen frischen Brotes zu genießen und diese Freude mit lieben Menschen zu teilen. Dabei helfen Ihnen mehr als 20 Rezepte für Brote und köstliche Aufstriche in diesem Heft.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gute Unterhaltung mit den Geschichten dieser Ausgabe, vor allem aber viel Erfolg beim Nachbacken der Rezepte und viel mehr noch Freude beim Teilen des Brotes mit Menschen, die Ihnen wichtig sind.


Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe zum Austausch über das Magazin:

 facebook.com/groups/brotforum

INHALT 01/2018

Verschiedenes

Neuheiten Meldungen rund ums Backen und Genießen	Seite 6
LeserBROT Was unsere Leser/innen backen	Seite 46
Inspiration Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.	Seite 56
Mühlen-Finder	Seite 77
Dem Brot ein Denkmal Das Museum der Brotkultur in Ulm	Seite 78
Glossar	Seite 126
Auf ein Wort	Seite 129
Vorschau/Impressum	Seite 130



60 Volldampf voraus
Schwaden wie die Profis

Selbst ist das Brot

Da blubbert die Hefe Alles über Hefewasser	Seite 16
Volldampf voraus Schwaden wie die Profis	Seite 60
● Deckel drauf Backen im Topf	Seite 65
Marktübersicht Töpfe in allen Preisklassen	Seite 68
● Einsteigerkurs Brot backen endlich verständlich	Seite 85

Rezepte

Grundrezept Hefewasser	Seite 19
Guinness-Brot mit Hefewasser	Seite 21
Alpen-Ruchkruste mit Hefewasser	Seite 22
Kürbiskernölstangen	Seite 24
Leichtes Mischbrot	Seite 34

Pumpernickel	Seite 36
Zwiebelbrot	Seite 38
Mildes Weizensauerteigbrot	Seite 40
Präsidentenbaguette	Seite 42
Vollkorn-Mischbrot	Seite 44
Schwarzes Sesam-Weizen	Seite 64
Nordhessischer Speckkuchen	Seite 83
Einsteiger-Brot	Seite 88
Speed-Baking – schnelles Weizenbrot	Seite 120

Aufs Brot

Rezept Nuss-Nougat-Creme	Seite 23
Rezept Rote-Bete-Aufstrich	Seite 84
Kürbis-Mango-Chutney mit gratiniertem Ziegen-Camembert	Seite 96
Minutensteak-Stulle mit Zwiebel-Backpflaumen-Chutney	Seite 98
Wurstsalat-Stulle	Seite 100
Nordische Deckeldrinks mit Lachstatar und Krebschwänzen	Seite 102

Glutenfreies Backen

● Glutenfreies Treiben Alles über glutenfreien Sauerteig	Seite 109
Grundrezept für glutenfreien Sauerteig	Seite 110
Rezept Sauerteigbrot mit Saaten und Nüssen	Seite 112
Rezept Sauerteig-Kartoffelbrot	Seite 113
Rezept Buttermilch-Flockenbrot	Seite 114
Rezept Sonnenblumenkernbrot	Seite 115

Rohstoffe

Weizen Wichtiger Nährstoff oder Krankmacher?	Seite 70
--	----------



16 Da blubbert die Hefe
Alles über Hefewasser

104

Die Jägerin
Avas Suche nach dem perfekten glutenfreien Sauerteig-Brot



Facts & Figures

10 Fakten über Weizen

Seite 76

Hefe

Schneller Helfer mit schwieriger Öko-Bilanz

Seite 116

Menschen & Brot

Dann eben was eigenes

Die Geschichte hinter „Zeit für Brot“

Seite 10

● Backen an der Front

Die tapferen Bäckerinnen von Marinka

Seite 26

Aus Frust

Besuch im Londoner E5 Bakehouse

Seite 50

Der Geschmack meiner Kindheit

Oma Trinchens Nordhessischer Speckkuchen

Seite 80

● Interview über die Freude am Backen

Kulinarik-Therapeutin Julie Ohana

Seite 92

Die Jägerin

Avas Suche nach dem perfekten glutenfreien Sauerteig-Brot

Seite 104

Das Brot ohne nichts

Wie gutes Brot Dainis Gaveikas Leben gerettet hat

Seite 122



46

LeserBROT
Was unsere Leser/innen backen

● Titelthemen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

Alle Rezept-Brote in diesem Heft wurden ohne Zusatzstoffe und von Hobby-Bäckern in heimischen Küchen zubereitet sowie in handelsüblichen Haushalts-Öfen gebacken.

Die Angaben

Wenn im Rezept von Raumtemperatur die Rede ist, sind 20-22°C gemeint. Weicht die Temperatur stark ab, hat das Einfluss auf die angegebene Zeit. Faustformel: pro 5°C verdoppeln die Hefekulturen ihre Tätigkeit. Bei den Angaben zur Wassermenge ist Vorsicht geboten. Jedes Mehl hat andere Eigenschaften und kann unterschiedlich viel Flüssigkeit binden. Es empfiehlt sich, mit etwas weniger Wasser zu beginnen und gegebenenfalls nachzuschütten.

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

★☆☆ - einfaches Rezept

★★☆ - Rezept mit Anspruch


★★★ - sehr anspruchsvolles Rezept


Die Bewertung richtet sich danach, wieviel Aufwand und Vorkenntnis für ein Brot nötig sind. Zudem gibt es einen Hinweis, ob das Rezept für Einsteiger geeignet ist. Das ist es aus unserer Sicht immer dann, wenn alle Zutaten ohne größere Komplikationen schnell zur Hand sind. So kann es sein, dass ein einfaches Sauerteigbrot nur einen Stern hat, aber keine Einsteiger-Empfehlung, da eben erst Sauerteig angesetzt oder besorgt werden muss. Umgekehrt kann auch ein anspruchsvolleres Rezept für Neulinge geeignet sein, wenn die Zutaten schnell zur Hand sind.


Fachbegriffe


Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 126 finden Sie daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die in dieser Ausgabe vorkommen, kurz erklärt werden. Zudem haben wir teilweise Video-Links beigefügt, weil Bilder manchmal mehr sagen als tausend Worte. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

Viel Spaß beim Entdecken und Nachbacken. Wir freuen uns auf Ihr Feedback.

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

 facebook.com/groups/brotforum



Dosenbrot wird in **Pollerbrotformen** gebacken. Diese drei fest montierten Dosen von 123 Millimeter Höhe und 90 Millimeter Durchmesser liefert Häussler für 37,95 Euro. Die gesamte Form misst 325 x 100 Millimeter. Bezug: www.backdorf.de

Cremig-fruchtigen Frühstücksgenuss ohne Stücke und Kerne verspricht Mövenpick mit den neuen **Gourmet-Aufstrichen** in Erdbeere, Himbeere, Aprikose und Waldfrucht. Für 2,39 Euro gibt es fein passierte und schonend erhitzte Früchte sowie „beste Zutaten“ cremig gerührt im 200-Gramm-Glas. Bezug: Lebensmittelhandel



Neuheiten



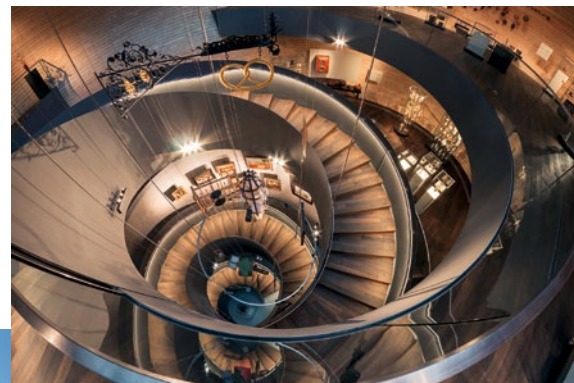
Mit der **Master Perfect** gibt es eine neue Küchenhilfe, die aufgrund ihrer einfachen Bedienbarkeit besonders anwenderfreundlich sein soll. Die Edelstahl-Schüssel hat ein Fassungsvermögen von 4 Litern. Schwerere Hefeteige werden laut Hersteller mühelos mit dem robusten Knethaken geknetet. Der Rührhaken für Kuchen, Cupcakes oder Muffins sowie der Schneebesen für luftige Teige oder schaumigen Eischnee runden das Teigzubereitungskit der Master Perfect ab. Die Besonderheit des Schneebesens: die FlexWhisk-Technologie sorgt für ein extraschnelles Schaumigschlagen innerhalb von nur 60 Sekunden und ist damit bis zu dreimal schneller als vergleichbare Modelle. Laut Hersteller soll sie 299 Euro kosten. Bezug: Fachhandel

Schnaps aus Brot liefert neu die österreichische Bio-Brennerei Farthofer. **Bread Spirit** wird entweder als White aus Weißbrot oder als Black aus Schwarzbrot gebrannt. Das kommt jeweils als Altbrot aus einer Bayerischen Bio-Bäckerei. Bei 18 bis 20 Grad entfalten die beiden Klaren ihr volles Aroma. Ein Hauch von Baguette beim Einen, eher feinwürziges Brot-Aroma beim Anderen. 40 Volumen-Prozent bringt der Edelbrand auf die Waage und einen Preis um 20 Euro für die 0,35-Liter-Flasche. Bezug: Spirituosenhandel



Foto: Daniel Schafhaas

Eine „Wunderkammer des Brotes“ wurde kürzlich im österreichischen Asten eröffnet – das **Paneum**. Dahinter steht Peter Augendopler, Inhaber von Backaldrin. Die Firma produziert und vertreibt mehr als 700 Backmittel und -grundstoffe, ist Marktführer in Österreich, in 100 Ländern vertreten und betreibt bereits mehrere Häuser des Backens in Moskau, Warschau, Budapest, Amman sowie im tschechischen Kladno. Die Krönung ist nun das Paneum, in dem auf knapp tausend Quadratmetern in moderner Architektur dem Brot ein Denkmal gesetzt wird. Erzählt werden Geschichte und Geschichten von hunderten Kunst- und Kulturobjekten aus 9000 Jahren. Jedes Objekt zeigt, was im Brot steckt: Fortschritt, Know-how, Arbeit und auch Begeisterung. Nicht zuletzt zeigt jedes einzelne Objekt im Paneum, dass Brot vor allem eines ist: Kultur. Mehr Information: www.paneum.at



Mandelmehl ist eine gute Alternative zu herkömmlichen Mehlen, da es frei von Gluten ist. Dafür bietet es viele Nährstoffe und hat einen hohen Eiweißgehalt. Das hundertprozentige Mehl von Kornfalt stammt aus Portugal und kostet 11,95 Euro für 750 Gramm. Für 15,95 Euro gibt es ein **Backsaaten-Trio**, bestehend aus jeweils 1 Kilo Leinsamen, Sonnenblumenkernen und Kürbiskernen.

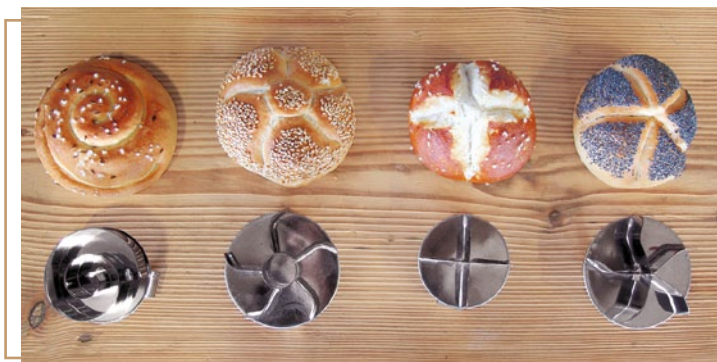


15 Prozent Rabatt
Rabattcode: Brot

BROT-Leser erhalten bis Ende Januar 15 Prozent Rabatt auf das Kornfalt-Sortiment. Der Gutschein ist nicht auf die Versandkosten (3,90 Euro, ab 39 Euro Bestellwert kostenfrei) anrechenbar und nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Bezug: www.kornfalt.de



Loch an Loch und hält doch. Neue **Formen** für Brot und Brötchen sind bei Kaiser im Programm. Der Clou: Die Brotformen lassen sich verstellen. So lässt sich die Form Inspiration für 22,95 Euro von 20 auf 35 Zentimeter aufziehen und bietet damit Broten von 500 Gramm bis 1,5 Kilo Platz. Das Ganze gibt es auch unverstellbar. Neu zudem eine perforierte Brötchenform für 19,95 und eine Baguette-Form für 14,95 Euro. Bezug: Fachhandel



Die **Semmeldrucker** von Häussler sind aus starkem Weißblech geformt. Damit macht man Eindruck. Alle Drucker haben einen Griff und werden einfach tief in den zu einer Kugel geformten Teig gedrückt. Danach lässt man den umgedrehten Teigling etwa 20 Minuten ruhen, dreht ihn erneut und backt. Die Preise für die verschiedenen Formen liegen zwischen 14,50 und 18,20 Euro. Bezug: www.backdorf.de



Eva ist ein Trockenstarter aus natürlichen Hefen und Milchsäurebakterien zum Brotbacken. Sie soll dem Brot eine mildsäuerliche, natürliche und geschmacksstarke Note mit einem beispiellosen Aromafüllhorn geben. Mit ihr, so heißt es, gelängen verträgliche wie sättigende Weizenbrote nach Art eines französischen Landbrot (Pain de Champagne) in der Qualität französischer Bäcker. Zu haben ist die betörende Dame in Packungen von 50 Gramm für zirka 3 Kilo Teig (2,49 Euro) oder 200 Gramm für etwa 12 Kilo Teig (8,49 Euro). Bezug: www.bongu.de

Wenn eine **Getreidemühle** ein „Mo“ im Namen hat, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Wolfgang Mock dahintersteckt. Mit der MockMill hat der Tüftler eine Mühle auf den Markt gebracht, in die Jahrzehnte Erfahrung geflossen sind. Und der Wille, ein gutes Gerät erschwinglich anzubieten. Nach der MockMill 100 gibt es nun die Mockmill 200. Sie mahlt 200 Gramm Getreide pro Minute und erreicht dabei Spitzenwerte in der Feinheit des Mehls. Das schlanke Gehäuse aus Recycling-Material fügt sich problemlos auch in kleine Küchen. Gehandelt wird sie für 250 Euro. Bezug: Fachhandel oder www.mockmill.com



Spät dran für Weihnachten? Oder gar schon verpasst? Die Plattform „Gegessen wird immer“ hilft. Dort vermarkten kleine Produzenten besondere kulinarische Produkte. Neu sind die kuratierten **Geschenkböden** voller individueller Geschenkideen, die das Verschenken stressfrei machen sollen. Preislich gehts von 25 bis 152 Euro. Das Paket Teestündchen zum Beispiel kostet mit Bio-Kräuterblütentee, Blütenhonig und orangigem Cantuccini-Gebäck 30,60 Euro inklusive Geschenkbox. Bezug: www.gegessenwirdimmer.de

Mit der feierlichen Übergabe des Meisterbriefs ist Johannes Priemeier jüngst offiziell **Müllermeister** in der fünften Generation der Antersdorfer Mühle. Schon nach Abschluss der Mittleren Reife begann seine Lehre im elterlichen Betrieb. Zusammen mit Vater Johann soll er nun die Neuausrichtung der Mühle in Angriff nehmen: Vom Neubau, der nach dem Hochwasser in Simbach 2016 notwendig wurde, bis hin zu neuem Schwung in der Produktpolitik und der strategischen Entscheidung, mit der Marke Antersdorfer Mühle zukünftig ausschließlich im Bio-Fachhandel präsent zu sein. Auch wenn die Berufsbezeichnung zwischenzeitlich „Verfahrenstechnologe in der Mühlen- und Getreidewirtschaft“ heißt, versteht sich Johannes Priemeier als handwerklicher Müllermeister, dem die enge Verbindung von Regionalität und hochwertigen Bioprodukten gefällt. Nächster Schritt ist ein Fernstudium zum Betriebswirt der IHK München in Mühldorf/Inn. <http://www.antersdorfer-muehle.bio>



Ein neues Werkzeug zum **Bedampfen** von Brot kommt aus den Niederlanden. Desh-Stoom ist eine Keramikschale, die mit dem Ofen aufgeheizt wird. Beim Einschließen des Brotes wird Wasser in die Schale gegeben, das dann binnen fünf Minuten verdampft. Der Keramikmix ist zertifiziert lebensmittelsicher und flexibel einsetzbar – in Ofen, Mikrowelle oder Grill. 49,95 Euro kostet der kleine Verdampfer. Bezug: www.stoom.store



Teigwannen eignen sich für lange, kühle Teigreifung zum Beispiel von Baguette- oder Seelenteigen. Neu im Sortiment bei Häussler sind diese stapelbaren Wannen aus lebensmittelechtem Polypropylen mit Deckel, der wahlweise nahezu luftdicht verschließt oder umgedreht durch einen umlaufenden Schlitz Luft reinlässt.



Erhältlich sind die kleine Wanne für die Lagerung von Teig aus bis zu anderthalb Kilo Mehl (Inhalt 5 Liter, 40 x 30 x 10,5 cm, Gewicht 700 Gramm) für 23,95 Euro sowie die große Version für Teige aus aus drei Kilo Mehl (Inhalt 10 Liter, 40 x 30 x 16,5 cm, Gewicht 1300 Gramm) für 29,95 Euro. Bezug: www.backdorf.de

Eine Nummer größer macht die **PRO KA40** von Krups. Zielgruppe: leidenschaftliche Bäcker und Köche. Schüssel und Griffe sind aus Edelstahl, mit 5,5 Litern Fassungsvermögen lässt sich einiges an Teig verarbeiten. Der robuste Knethaken aus Aluminiumguss soll das mühelos hinbekommen. Ein planetarisches Rührsystem garantiert homogenes Vermischen. Bei 1200 Watt Motorleistung und acht Geschwindigkeiten sowie einer Impuls-Funktion sind die Zubereitungsarten flexibel. Ein massives Gehäuse aus Aluminiumguss mit Silver-Brush-Finishing verleiht der Küchenmaschine einen edlen Look. 500 Euro sind dafür aufgerufen. Bezug: Fachhandel



Horbacher Mühle

Backen wie zu Omas Zeiten

Frisch gemahlene Mehle, Getreide und vieles mehr. Absolut naturbelassen.

www.horbacher-muehle.de



HÄUSSLER

Backzubehör und Werkzeuge



Gleich online bestellen

Bei uns finden Sie wunderbares Zubehör rund ums Backen: Formen, Bleche, Körbe, Bretter und Backschieber in allen möglichen Variationen. Dazu hervorragende Ausstecher, Drücker, Teigteiler, Teigwannen, Gärtücher und vieles mehr. Die natürlichen Mehle, Saaten und Backmischungen runden das umfangreiche Sortiment ab.

Webshop und Homepage:

www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0



A large, textured piece of dough sits on a wooden surface, surrounded by a dusting of flour. In the background, a metal chair is visible. The text is overlaid on the lower half of the image.

Dann eben was eigenes

Bei **Zeit für Brot** nimmt
man sich Zeit für Brot



Für Björn Schwind war eigentlich alles soweit geregelt. Den „Betriebswirt“ hatte er in der Tasche, als Unternehmensberater ein gutes Auskommen und in Darmstadt wartete die Familien-Bäckerei, die er als dritte Generation übernehmen sollte. Und dann kam alles anders.

Firmen-Übergaben im Familienkreis sind immer eine Herausforderung. Und manchmal ist es dann wohl besser, einen eigenen Weg einzuschlagen. Björn Schwind wuchs in der Darmstädter Backstube seiner Familie auf. Seine Zukunft sah er dort nicht.

Er ging stattdessen 2009 nach Frankfurt und besann sich auf das, was Bäckerhandwerk mal war oder zumindest sein sollte. Zeit für Brot nannte er seinen Laden und meinte das ernst. Zwischen 12 und 24 Stunden haben die Teige Zeit, bis aromatische Brote




aus ihnen werden. Die Rezepte stammen teilweise vom Urgroßvater.

Wenn man auf Qualität setzt, ist es sinnvoll, eher weniger zu machen. Das dann aber gut. Und so sind es gerade sechs, sieben Teige, aus denen die Brote entstehen. Hinzu kommen spektakulär schmackhafte Schnecken, für die Zeit für Brot inzwischen nicht weniger bekannt ist als für gute Brote. Oft werden sie warm im Cafe gegessen.

Dabei ist alles Bioland-zertifiziert. Die Rohstoffe kommen weitgehend aus der Region,



Gebäcken wird in jeder Filiale hinter Glas. So stehen die Bäcker jederzeit unter fachkundiger Kontrolle

 @zeitfuerbrot
 /zeitfuerbrot
 www.zeitfuerbrot.com



der Strom ist Öko, die Bäcker arbeiten hinter einer Glasscheibe. Nachhaltigkeit und Transparenz waren von Beginn an wichtig. Das besondere: Die Werte werden gelebt, aber nur sehr zurückhaltend kommuniziert. Weil es so selbstverständlich sein sollte. Von außen sieht Zeit für Brot nur hip aus, nicht bio. Er wolle, sagte Schwind mal, für gute Produkte gemocht werden, nicht mit Zertifikaten werben müssen.

Sowas spricht sich schnell rum – und so entwickelte sich Zeit für Brot zu einem Frankfurter Hotspot. An Expansion dachte Björn Schwind dennoch nicht. Jedenfalls nicht ernsthaft. Bis Dirk Steiger 2012 im Laden stand. Ein Filmmanager auf Abwegen.

Steiger, gelernter Betriebswirt und Wirtschaftsprüfer, war damals Geschäftsführer von Senator-Film. Mit „Ziemlich beste Freunde“ hatte sein Unternehmen im Jahr zuvor gerade einen Riesen-Kinohit nach Deutschland geholt. Aber so recht glücklich war der Manager in seinem Job nicht und bewarb sich in Frankfurt um ein Praktikum. Mal was mit den Händen machen.

Einen Monat lang half er in der Backstube. Währenddessen reifte die Idee, das Konzept nach Berlin zu bringen. Es war vielleicht der Egoismus, gutes Brot auch vor der eigenen Tür zu finden. Jedenfalls stimmte Björn Schwind zu und aus der Idee wurde ein Plan.



Seit 30 Jahren arbeitet Andreas Kahle als Bäcker, seit einem Jahr bei Zeit für Brot



Schnecken gehören zu den beliebtesten Backwaren, gehen meist noch warm über die Theke



Handarbeit an jeder Stelle, selbst beim Entkernen der Pflaumen



Alle Zutaten sind Bioland-zertifiziert. Soweit möglich, kommen sie aus der Region. Hamburg und Berlin werden mit Mehl vom Gut Rosenkrantz beliefert



Hyun Park ist bereits Konditor, jetzt auf dem Weg zum Bäckermeister

Es sollte noch ein Jahr dauern bis alle Rahmenbedingungen stimmten und der passende Laden gefunden war.

„Wir haben bis heute keine Werbung gemacht, sondern einfach die Türen geöffnet“, erklärt Dirk Steiger. Und wieder sprach sich herum, dass sich der Besuch bei Zeit für Brot lohnt. Der Laden ist den ganzen Tag lang voll, auch hier wird hinter Glas gebacken. So kommt auf kurzen Wegen immer neuer Nachschub in den Verkaufsraum. Die meisten Schnecken gehen noch warm über die Theke.

Bald wurden auch Läden und Restaurants aufmerksam und hatten Interesse am Brot. Die Kapazität gab es aber gar nicht her, auch noch zu liefern. So kam 2016 der zweite Berliner Laden dazu. Diesmal mit deutlich mehr Platz – zum Backen ebenso wie für Gäste. Inzwischen werden Bio-Läden und gehobene Restaurants beliefert. Aber auch über Amazon Fresh ist das Brot zu haben.

73 Leute beschäftigt Zeit für Brot in Berlin. Das ist eine Menge Personal für zwei Bäckereien. Aber es ist Teil des Konzeptes, dass nicht zentral, sondern jeweils frisch vor Ort gebacken wird. Und so stehen auch wieder Bäcker hinter Glas, wenn Anfang 2018 der dritte Laden in Berlin eröffnet wird.



Bis zu acht Bäcker arbeiten in einer Filiale, meist in zwei Schichten. So kommt während des gesamten Tages Frisches aus dem Ofen



Das macht das Backen nicht eben günstig. Die Bio-Zutaten tun ihr übriges. Teilweise sind sie zehnmal so teuer wie konventionelle Rohstoffe. Und doch liegt der Kilo-Preis für die Brote zwischen 5 und 6,10 Euro nicht im astronomischen Bereich.

Seit 2015 gibt es Zeit für Brot auch in Hamburg und Köln. Ist jetzt also Zeit für große Expansion? Dirk Steiger wiegelt ab. Es gebe zwar Ideen, auch in andere Städte zu gehen, aber konkret sei da nichts.

Eine solche Bäckerei, das war Björn Schwind schon früh bewusst, kann man auch nicht einfach im Franchise-System größer machen. Dafür braucht man Leute wie Dirk Steiger, die sich voll und ganz darauf einlassen und den Geist des Unternehmens weitertragen.

Und nicht zuletzt auch gute Bäcker. Bis zu acht sind es pro Filiale. Viele werden im Unternehmen ausgebildet. So wie Hyun Park. Der 30-jährige ist bereits Konditor, belegt nun eine Meisterklasse als Bäcker. Ihm zur Seite steht Andreas Kahle, Bäcker seit seinem 16. Lebensjahr. Seit 30 Jahren arbeitet er fast immer in Bio-Bäckereien, seit einem Jahr nun bei Zeit für Brot.

Auch beim Ladenbau setzen die Macher auf Individualität und Nachhaltigkeit



Mit Ende 30 sattelte Dirk Steiger um – vom Filmmanager zum Bäckereibetreiber

Wie für viele Kollegen war auch für ihn die Glasscheibe zum Cafe etwas gewöhnungsbedürftig. So entsteht aber immer wieder Kommunikation mit den Kunden. Die einen haben Vorschläge, andere Fragen und am Ende nehmen sich beide, Kunde wie Bäcker, Zeit für einander und Zeit für Brot. ☒

Hefewasser selbst herstellen

Da blubbert die Hefe



Wer sich mit dem Brotbacken beschäftigt, stolpert seit einiger Zeit zwangsläufig über das Thema Hefewasser, auch Fermentwasser oder Wildhefe genannt. Ich habe lange versucht, es zu ignorieren. In meinem Kühlschrank gab es ja schon zwei Sauerteige und meinen Lievito Madre. Irgendwann packte es mich dann doch und ich habe mir mein erstes Hefewasser angesetzt.

Woher Hefewasser kommt, wer es eigentlich erfunden hat, weiß heute niemand mehr genau. Überlieferungen zufolge stammt es vermutlich von Urvölkern, die es immer wieder an ihre Nachfahren weitergegeben haben. Besonders in Asien wird es noch immer von vielen Bäckereien selbst hergestellt. Dabei hat jeder ein eigenes Rezept dafür. Auch bei der Wein- und Bierherstellung werden Hefekulturen noch selbst angelegt.

Für mich ist Hefewasser eine tolle Alternative zu industriell hergestellter Hefe. Wenn es einmal angesetzt ist, hält es ewig und wird immer besser.

Das Prinzip ist denkbar einfach. Auf allen Früchten und Blüten in der Natur befinden sich unsichtbare Hefen und Bakterien, die – mit Wasser und Zucker oder Honig gemischt – unter bestimmten Wärmebedingungen eine alkoholische Gärung in Gang setzen. Die Hefen vermehren sich durch die Zugabe von Zucker oder Honig und in Verbindung mit dem vorhandenen Sauerstoff.

Ansetzen kann man Hefewasser mit allem, was die

Natur bietet, angefangen von Holunderblüten bis zu Tomaten, getrockneten Früchten wie Datteln oder Rosinen, Blüten jeder Art, Kräutern, Apfelschalen, Quitten oder sogar Kaffee. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Tomatenwasser für den Pizzateig, Holunderblütenwasser für süße Hefestuten, Kaffeehefewasser für dunkle Roggenteige oder was einem sonst so einfällt. Ich nehme einfach getrocknete ungeschwefelte Datteln. Wichtig bei getrockneten Früchten ist, dass sie ungeschwefelt und nicht geölt sind, sonst funktioniert es nicht. Dazu kommen noch etwas Zucker oder Honig und Wasser. Fertig.

Das Fermentwasser kann als Schüttwasser zum Teig gegeben werden und wirkt wie Hefe. Außerdem kann man damit innerhalb weniger Tage einen Sauerteig oder einen Lievito Madre ansetzen, der im Kühlschrank aufbewahrt und jeweils aufgefrischt wird.

Das Wichtigste beim Herstellen von Hefewasser ist Wärme. Sie sorgt dafür, dass die Kulturen sich im Wasser wohlfühlen und vermehren. Durch die Bildung von kleinen

Alle Trockenfrüchte tragen Hefekulturen an sich und können zur Herstellung von Hefewasser benutzt werden. Wichtig ist, dass sie weder geölt noch geschwefelt sind





Auf Basis von Hefewasser lässt sich Sauerteig schneller herstellen



Auch ein Lievito Madre ist mit Hefewasser gezogen nach nur wenigen Tagen einsatzfähig. Auf klassischem Weg kann es bis zu zwei Monate dauern



Nur zwei Datteln und etwas Zucker genügen, um die Hefen im Wasser in Schwung zu bringen

Bläschen und den Druck, der sich in der fest verschlossenen Flasche bildet, merkt man, wann das Fermentwasser fertig ist. Es riecht dann etwas vergoren, ein wenig wie Neuer Wein.

Ich bin mittlerweile begeistert vom Können der wilden Hefe, besonders bei der Kombination verschiedener Triebmittel wie Sauerteig, Hefewasser und Lievito Madre bekommt man eine tolle Porung ganz ohne industriell hergestellte Hefe hin.

Allerdings zahlt sich Erfahrung aus. Meine ersten Brote mit Hefewasser waren katastrophal. Ich habe die Vorteige zu lange gehen lassen, auch die Stückgare oft überzogen. Das Resultat waren furchtbar saure Brote, die zwar toll aufgegangen, aber kaum genießbar waren.

Irgendwann wurde mir klar, wie wichtig eine starke Aktivität des Hefewassers ist. Dann benötigt der Teig keine langen Gehzeiten und versäuert nicht so stark. Daher frische ich mein Hefewasser immer auf bevor ich es verwende. Ich nehme es dafür 12 bis 16 Stunden vorher aus dem Kühlschrank, füttere es mit etwas Honig oder Zucker sowie Datteln und lasse es möglichst warm stehen. So ist es am nächsten Tag schön aktiv.

Manchmal sieht man Beiträge über Wildhefe, in denen die ganze Flasche voller Früchte steckt. So ist das Hefewasser zwar schneller fertig, es birgt aber die Gefahr zu großen Drucks auf die Flasche. Sie kann explodieren. Und das ist durchaus schon passiert. Daher rate ich dazu, nur wenige Früchte zu nehmen und sich etwas zu gedulden.

Wenn der Ansatz nicht warm gestellt wird und einfach nur bei Raumtemperatur stehen bleibt, braucht er relativ lange und kann dadurch Schimmel ansetzen. Daher sollte die Flasche beim Ansetzen durchgehend warm stehen und – ganz wichtig – mindestens 1-2 mal am Tag kräftig geschüttelt werden. Danach dann immer den Deckel kurz öffnen, damit der Druck entweichen und neuer Sauerstoff in die Flasche kommen kann.

Zum Ansetzen nimmt man am besten eine 1-Liter-Flasche mit einer etwas größeren Öffnung. Optimal sind Milchflaschen.

Zutaten und Anleitung für Hefewasser

- ▶ 900 g Wasser
- ▶ 2 Datteln (getrocknet, nicht geschwefelt oder geölt)
- ▶ 2 TL Rohrohrzucker (alternativ weißer) oder Honig

500 g Wasser mit zwei Datteln und dem Zucker in eine sauber ausgespülte Milchflasche geben (oder andere Flasche mit etwas breiterem

Hals). Verschließen und solange schütteln, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Die Flasche bei Raumtemperatur 3-5 Tage stehen lassen. Jeden Tag ein bis zwei mal kräftig schütteln und danach den Deckel kurz öffnen, um die Luft abzulassen.

Sobald das Hefewasser anfängt zu gären – das hört man, wenn man die Flasche einmal kräftig schüttelt und es beim Öffnen zischt – kommt das restliche Wasser dazu und die Flasche bleibt noch einmal ein bis zwei Tage warm stehen. Man sollte oben am Rand nach dem Schütteln kleine Bläschen sehen, die nach oben gehen und es sollte sich ein wenig Schaum bilden. Je nach Temperatur kann es sein, dass es schneller geht oder auch mal ein paar Tage länger dauert. Im Winter auf der Heizung kann das Hefewasser innerhalb von drei bis vier Tagen fertig sein.

Es wird dann durch ein feines Sieb gegossen und wieder in eine sauber ausgespülte Flasche gegeben. Darin kann es bis zur Verwendung im Kühlschrank stehen. Wichtig ist, es alle paar Tage zu schütteln und zu „lüften“, damit sich nicht zu viel Druck aufbaut. In der Flasche sollten immer zirka 100 ml Luft sein.

Die Pflege von Hefewasser

Bei Verwendung des Hefewassers lässt man immer einen kleinen Rest in der Flasche (zirka 200 ml), gibt ein bis zwei Datteln und 20 Gramm Zucker oder Honig dazu und füllt es wieder mit Wasser auf. Die Flasche wird ein bis zwei Tage bei Raumtemperatur oder entsprechend kürzer an einen wärmeren Ort gestellt und geht wieder in den Kühlschrank, sobald sich Bläschen bilden, das Fermentwasser gärrig riecht und Druck aufgebaut hat. Es wird durch die Pflege mit der Zeit immer besser.

Ich habe schon von Leuten gehört, deren Hefewasser über Monate unbeachtet im Kühlschrank stand, ohne dass es schlecht geworden wäre. Vor Verwendung sollte es jedoch jeweils durch Auffrischen aktiviert werden. Dann ist es je nach Raumtemperatur in vier bis zwölf Stunden aktiv genug, um dem Brotteig Trieb zu geben.

Wenn sich Schaum an der Oberfläche bildet, es beim Öffnen der Flasche zischt und Bläschen aufsteigen, sind das Zeichen für aktive Hefen, die dem Brot Trieb geben

Es gibt drei Möglichkeiten für die Verwendung des Fermentwassers:

1. Hefewasser-Sauerteig ansetzen
2. als Schüttflüssigkeit verwenden
3. Hefewasser-Lievito Madre ansetzen

Für die Herstellung von Fermentteigen benötigt man, im Gegensatz zum normalen Sauerteig oder Hefeteig, viel Wärme. Außerdem benötigt er längere Gehzeiten. Drei bis vier Stunden bei warmer Raumtemperatur (optimalerweise auf der Heizung) sind normal. Dabei ist Geduld gefragt. Selbst auf der Heizung können zwei bis drei Stunden vergehen, bevor sich etwas tut.

Herstellung eines Sauerteiges aus Fermentwasser Tag 1

- ▶ 100 g Hefewasser
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050

Beides in einem verschließbaren Gefäß vermischen und 12 bis 16 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Am besten auf einer Heizung oder im Backofen mit eingeschaltetem Licht.

Tag 2

- ▶ 100 g Hefewasser
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050

Beides in den Ansatz vom Vortag rühren und an einem warmen Ort 4 bis 5 Stunden gehen lassen. Der Teig sollte sich



Für Rosinenbrot eignet sich ein Frucht-Hefewasser als Triebmittel





mindestens verdoppeln. Danach erneut je 100 Gramm Weizenmehl 1050 und Hefewasser zum Ansatz geben, untermischen und 3 bis 4 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Ansatz mindestens verdoppelt hat.

Der Teig ist nun fertig und kann als Sauerteig zum Einsatz kommen. Wenn man einen Teil davon abnimmt und ihn wieder zu gleichen Teilen mit Wasser und Mehl füttert, hat man ein triebfähiges Anstellgut, das im Kühlschrank – regelmäßig mit Hefewasser und Mehl gefüttert – ewig hält.

Herstellung eines Lievito Madre aus Hefewasser

Ein Lievito Madre aus Fermentwasser setzt man ähnlich wie den Sauerteig an. Auch er kommt nach Fertigstellung in den Kühlschrank und kann dann, wie der klassische Lievito Madre, als Triebmittel genommen werden. Besonders gut sind die Backergebnisse mit Hefewasser und diesem Lievito Madre. Im Unterschied zum klassischen Sauerteig wird Lievito Madre mit einer Teigausbeute (TA) von 150 geführt, also mit 50 Gramm Wasser pro 100 Gramm Mehl.

Tag 1

- ▶ 50 g Hefewasser
- ▶ 100 g Weizenmehl 550

Beides vermischen und 12 bis 16 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen (Heizung oder im Backofen bei eingeschaltetem Licht).

Tag 2

- ▶ 50 g Hefewasser
- ▶ 100 g Weizenmehl 550


Beides mit 100 Gramm vom Ansatz des Vortages (der Rest wird entsorgt) mischen und an einem warmen Ort 12 Stunden gehen lassen. Der Teig sollte sich mindestens verdoppeln. Dann abermals 100 Gramm vom Ansatz abnehmen und wieder mit 100 Gramm Weizenmehl 550 sowie 50 Gramm Hefewasser mischen und weitere 12 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Ansatz mindestens verdoppelt hat.

Der Teig ist nun fertig und kann als Ansatz im Kühlschrank aufbewahrt werden. Er wird nach diesem Schema einmal pro Woche aufgefrischt, immer im Verhältnis 2 Teile Mehl und 1 Teil Wasser, ab jetzt allerdings normales Leitungswasser. Also im Prinzip wie klassischer Lievito Madre. Um ihn noch aktiver zu machen, kann man statt des Wassers auch Hefewasser zum Füttern nehmen. Die jeweils verbleibenden Reste vom Ansatz können mit in einen beliebigen Brotteig gegeben werden, bis 100 Gramm pro 500 Gramm Mehl. 🍴



Pizzateig kann mit Tomaten-Hefewasser geschmacklich aufgepeppt werden

Text und Rezept: Valesa Schell

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com

GUINNESS-BROT



- Das Mehl mit dem Hefewasser-Vorteig, Wasser, Guinness, Altbrot und Lievito Madre in die Schüssel geben und auf der kleinsten Stufe 1 Minute mischen. 1 Stunde abgedeckt gehen lassen (Autolyse).
- Salz und Zuckerrübensirup zum Teig geben und 5 Minuten auf kleinster Stufe vermischen. Weitere 8 Minuten auf mittlerer Stufe kneten.
- Den Teig in eine große Schüssel mit etwas Öl geben, einige Male falten, rundwirken und 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Nach 1 und 2 Stunden nochmals falten.
- Nach 3 Stunden den Teig noch einmal falten und rundwirken und mit dem Schluss nach oben in einen runden Gärkorb geben.
- Abgedeckt weitere 60 Minuten gehen lassen.
- Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, dabei gleich ein Blech mit Backfolie oder Backpapier mit aufheizen. Den Teigling auf das heiße Blech stürzen, einschneiden und einschießen. Dabei schwaden.
- Nach 10 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf abziehen lassen, nach weiteren 10 Minuten die Temperatur auf 200 Grad runterstellen und weitere 25 Minuten backen. ■



Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefewasser, Lievito Madre
Zeit gesamt:	15-23 Stunden
Zeit am Backtag:	6 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 20 Min.
Schwaden:	beim Einschießen

Vorteig

- ▶ 200 g Hefewasser aktiv
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050

Hefewasser und Mehl mischen. Den Teig bei Raumtemperatur 14 bis 16 Stunden gehen lassen. Warm auf der Heizung dauert es nur 8 bis 10 Stunden

Hauptteig

- ▶ Hefewasser-Vorteig
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Weizen, alternativ Weizenvollkornmehl
- ▶ 165 g Guinness-Bier
- ▶ 15 g Wasser
- ▶ 150 g Lievito Madre aus Hefewasser, mindestens 4 Stunden vorher gefüttert
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 1 TL Zuckerrübensirup
- ▶ 30 g Altbrot (getrocknet, geröstet, alternativ Semmelbrösel)
- ▶ Zum Bestreuen: Geröstetes Gerstenmalzmehl (Gerste im Backofen geröstet und fein gemahlen), alternativ Weizenmehl

Ein weiteres Rezept auf der nächsten Seite

ALPEN-RUCHKRUSTE

Ich habe zwar sehr viele Mehl- und Getreidesorten, mit denen ich regelmäßig Brot und Brötchen backe, meine Favoriten sind aber Ruchmehl und das Alpenroggenmehl. Aus diesen beiden Sorten habe ich dieses Rezept entwickelt. Der Vorteig besteht aus aktivem Hefewasser und Ruchmehl. In den Hauptteig kommt als weiteres Triebmittel noch Lievito Madre aus Hefewasser. Buttermilch verwende ich sehr gerne in vielen Brotteigen, da dadurch die Krume besonders fluffig wird.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefewasser, Lievito Madre
Zeit gesamt:	17-32 Stunden
Zeit am Backtag:	6-8 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 20 Min.
Schwaden:	beim Einschießen



Vorteig

- ▶ 300 g Ruchmehl
- ▶ 200 g Hefewasser

Das Mehl mit dem Fermentwasser mischen und 10 bis 12 Stunden möglichst warm gehen lassen. Wenn es kühler steht, einfach entsprechend länger bis zu 24 Stunden stehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 100 g Ruchmehl
- ▶ 200 g Alpenroggenmehl (alternativ Roggenmehl 1370)
- ▶ 120 g Lievito Madre aus Hefewasser (mindestens 4 Stunden vorher gefüttert), alternativ normaler LM
- ▶ 180 g Buttermilch
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 2 TL Zuckerrübensirup
- ▶ 2 TL Backmalz, nicht enzymaktiv

● Den Vorteig mit Lievito Madre, Buttermilch, Ruchmehl und Alpenroggenmehl von Hand oder auf der kleinsten Stufe 1 Minute vermischen. 1 Stunde abgedeckt stehen lassen (Autolyse).

● Salz, Zuckerrübensirup und Backmalz in den Topf geben. Auf der kleinsten Stufe 2 Minuten verkneten. Auf höherer Stufe weitere 6 Minuten verkneten.

● In eine geölte Schüssel geben, einige Male falten und rundwirken. 3 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Dazwischen nach 2 Stunden nochmal falten und rundwirken.

● Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben, falten und rundwirken, dann rund rollen und bemehlen.

● Den Teigling mit Schluss nach unten in einen länglichen Gärkorb geben und abgedeckt 1 bis 2 Stunden gehen lassen.

● Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, dabei gleich ein Blech mit Backfolie oder Backpapier mit aufheizen.

● Den Teigling auf das heiße Blech stürzen und auf der mittleren Schiene einschießen, dabei schwaden. Nicht einschneiden, er reißt von alleine auf.

● Nach 10 Minuten den Dampf ablassen, nach weiteren 10 Minuten auf 200 Grad runterschalten und weitere 30 Minuten backen. ■

Schokoglück

Nougat-Creme selbst gemacht

Haben wir nicht alle diese eine Glas Nuss-Nougat-Creme im Schrank? Wir ernähren uns gesund, machen vieles selbst, um zu wissen was drin steckt. Aber diese eine Creme ist einfach nicht zu ersetzen. Das war einmal. Diese hier ist sogar besser. Seit ich sie selbst mache, rühre ich die andere nicht mehr an.

Nussmus Schritt 1

▶ 400 g Mandeln oder
Haselnüsse

☉ Die Nüsse in einem Topf im Backofen bei 180 Grad 10 bis 12 Minuten rösten. Ab und zu umrühren, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

☉ Die Nüsse oder Mandeln zwischen den Handflächen reiben und so die Schalen entfernen.

☉ Die Nüsse in einen Pürierer oder den Thermomix geben und fein mahlen (TM: 60 Sekunden auf Stufe 10, nach jeweils 15 Sekunden mit dem Spatel runterschieben).

☉ Bei Haselnüssen etwa 5 Minuten, bei Mandeln etwa doppelt so lange rühren bis Öl austritt und eine cremige Konsistenz entsteht (TM: etwa 10 Minuten auf Stufe 4, zwischendurch mit dem Spatel immer wieder die Masse vom Rand herunter schieben, damit alles gut verrührt wird).

☉ Für ein qualitativ hochwertiges Mus sollte man es nicht über 37°C erhitzen (TM: Mixtopf zwischendurch immer wieder kalt stellen, wenn er warm wird).

☉ Vom fertigen Nussmus (etwa 390 g) 300 g in ausgekochte Gläser umfüllen, den Rest im Behälter lassen für die Creme. 🍴

Tipp Wenn die Nüsse vorher eingefroren werden, heizen sich Mixer oder Thermomix bei der Herstellung des Nussmuses nicht so auf.

Nougatcreme Schritt 2

▶ 90 g vom zuvor
hergestellten Nussmus

▶ 65 g brauner Puderzucker
(lässt sich selbst aus
Rohrohrzucker mahlen)

▶ 60 g dunkle Schokolade

▶ 40 g Vollmilch-Schokolade

▶ 70 g Butter

▶ 100 g Milch

▶ 1 Prise Salz

▶ 1 Messerspitze gemahlene
Vanilleschote

☉ Den braunen Puderzucker zum Nussmus geben und beides kurz vermischen (TM: Stufe 7, mit dem Spatel nach unten schieben).

☉ Die Schokolade in Stücken zugeben und zerkleinern (TM: 10 Sekunden auf Stufe 8, wieder alles mit dem Spatel nach unten schieben).

☉ Die restlichen Zutaten hinzugeben und vermischen, bis eine homogene Masse entsteht (TM: 5 Minuten bei 50 Grad – auf Stufe 2-3 erwärmen).

☉ In ausgekochte Gläser füllen, abkühlen lassen und dann erst verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren. Die Creme ist gekühlt streichart. 🍴

Rezepte: Johanna Thees

Tipp Der Zuckeranteil ist je nach Geschmack variabel, ebenso die Schokoladensorte. Man kann auch nur dunkle oder nur Vollmilch verwenden oder anteilig anders mischen.

Ein **nussiger Snack** für zwischendurch

KÜRBISKERNÖLSTANGEN


Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	10-14 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	10 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
Schwaden:	nein

Zutaten (für 20 Stück)

- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Kürbiskernöl
- ▶ 80 g Wasser
- ▶ 2 g Hefe
- ▶ 7 g Salz

Rezept: Milena Drefke

 @brotmacherin

Was tun, wenn man eine große Literflasche besten steirischen Kürbiskernöls geschenkt bekommt und kaum Salat isst? Natürlich verwendet man möglichst viel Öl in einem Brot. Erster Versuch war ein Kürbiskernölbrot mit einem Kürbiskernölanteil von 40 Prozent. Das Brot schmeckte sehr, war aber sehr fettig und eher als Grillbeilage geeignet. Die nächste Idee waren dünne Stangen, kross gebacken, so dass es eben keine fettige weiche Krume geben würde. Das Ergebnis überzeugt – ein schöner Snack, kross und nussig im Geschmack.

- ☉ Alle Zutaten 8 Minuten langsam kneten, dann 5 Minuten schnell. Der Teig sollte eine glatte Oberfläche haben.
- ☉ Da der Teig sehr viel Fett enthält, was die Hefen etwas träge macht, den Teig über Nacht (8-12 Stunden) bei Raumtemperatur abgedeckt zur Gare stellen.
- ☉ Am Morgen den Teig in 10 gleiche Teile zu je etwa 33 Gramm teilen und rundschleifen. 10 Minuten ruhen lassen.
- ☉ Nach 10 Minuten zu dicken Stangen rollen und in der Mitte teilen. Wieder kurz entspannen lassen.
- ☉ Nach 10 Minuten die dicken Stangen zu dünnen Stangen von zirka 5 Millimeter Durchmesser rollen und auf ein Backblech legen. Mit Wasser besprühen oder abgedeckt eine weitere Stunde gehen lassen.
- ☉ In der Zwischenzeit den Ofen auf 250 Grad vorheizen. Bei 250 Grad 10 Minuten kross ausbacken. 🍴



Ausgabe 01/2018
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

IM HEFT

mehr als
20 Rezepte
zum
Selbermachen

BACKEN IM TOPF

- Wie es geht,
- Was es bringt
- Was man braucht

FRONT-BÄCKEREI

Wie im ukrainischen
Marinka gebacken wird

SAUERTEIG GLUTENFREI

Alles zu Herstellung
und Pflege

INTERVIEW

Warum Backen
der Seele gut tut

Brotb
endlich verständlich

So gelingt Einsteiger-
Kurs
jedes Brot

5,90 EUR

A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR,
BeNeLux: 6,90 Euro



Jetzt bestellen!

www.brot-magazin.de
040 / 42 91 77-110



Unter widrigen Umständen wird im ukrainischen Marinka jeden Tag gebacken

Backen an der Frontlinie

Es ist eine ganz kleine Tasse: Gelb, mit blauen Punkten, die Farben der Ukrainischen Flagge. Aber für Elena ist sie ein Stück Geschichte. Eine Erinnerung an beinahe 30 Jahre Arbeit und an den Tag im Sommer 2014, an dem sie endete. Als eine Artillerie-Granate in der Brotfabrik einschlug, in der sie ihr Leben lang gearbeitet hatte, in Marinka, im Osten der Ukraine.



■ nzwischen steht die Tasse auf einem Tisch, neben einer orthodoxen Ikone, in Marinkas kleiner Bäckerei. Eine Überlebende im andauernden Krieg in der Ost-Ukraine. „Lange nach dem Bombardement gingen wir zurück zur Fabrik“, erzähle Elena, „und ich sah meine Tasse dort und weinte. Mein Schemel war auch noch da und die Ikone. Unsere Ikone. Wir hatten einen Tisch in der Backstube, so wie jetzt auch, und da stand sie immer.“

Elenas neue Backstube befindet sich in einem früheren Supermarkt in Marinkas Zentrum, einer „grauen Zone“ dieses Konfliktes, der seit 2014 zehntausend Leben gekostet hat. Wiedererschaffen von den Mitarbeiterinnen

und dem verbliebenen Material der zerstörten Fabrik, eröffnet im März 2016 als gemeinnützige Bäckerei durch die evangelikale Dobra Vest Kirche. Sie ist die erste Firmengründung in der Zeit des Krieges, die Arbeit geschaffen hat und gleichsam ein Ruhepol zwischen Politik, Propaganda und der Gewalt, die Marinka zerstört hat. Zehntausend Menschen lebten hier vor dem Ausbruch des Konfliktes, heute geschätzt nur noch die Hälfte.

Es ist ein später Abend im Frühling 2017. Der Raum hat keine Fenster, nur Wände in hellem Orange. Und so ist es schwer, die Zeit zu schätzen oder das Rattern der Artillerie und das Maschinengewehrfeuer zu hören, das draußen um 17 Uhr startet. Wegen der Schießerei bleiben

die Mitarbeiter der Bäckerei bis zum Morgen hier. Zu gefährlich ist der Heimweg.

Der Biskuit-Teig ruht gerade, die ersten Brot-Laibe sind im Ofen. Elena und ihre Kollegin Olya arbeiten zusammen mit der Schnelligkeit und Leichtigkeit jahrelanger Übung. Sie machen Pizza und Brötchen, die in Marinka und umliegenden Gemeinden knapp unter Marktpreis verkauft werden. Oder sogar verschenkt. An Menschen ohne Arbeit, Einkommen, Gas und Wasser, die Häuser und Familien an den Krieg verloren haben.

„Wir versuchen, etwas Leckereres für die Menschen zu produzieren, Du siehst ja, wie sie hier leben“, sagt Elena. „Wenn es eines Tages vorbei ist – und Gott weiß, jeder Krieg muss irgendwann enden – müssen wir ja irgendwie weiterleben.“

Im Juli 2014 tobte eine Schlacht zur Rückeroberung Marinkas von den durch Russland unterstützten Separatisten. Aber der Krieg dauert fort. Drei Jahre nun schon. Und seine Front verläuft durch den kleinen Ort.

Der größte Teil der Stadt ist wieder unter ukrainischer Kontrolle. Donezk, das große Zentrum der Region, liegt nur sechs Kilometer entfernt. Dort gingen sie früher arbeiten oder zur Hochschule, zum Einkaufen, zum Spaß haben. Heute ist es die Hauptstadt der international nicht anerkannten Volksrepublik Donezk.

Die Frontlinie verläuft nordöstlich von Marinkas Zentrum und durchquert Wohnstraßen, die auf der Route nach Donezk liegen. Viele der Häuser, deren Fenster regelmäßig geflickt und dann doch wieder durch Schüsse und Explosionen zerstört werden, sind noch immer von Einheimischen bewohnt. Sie wollen nicht wegziehen. Oder können es nicht. Auch Elena lebt in einem dieser Häuser, zusammen mit ihrer schwangeren 29-jährigen Tochter Viktoria und ihrer Enkelin Veronika.

Rund 150 Meter liegen zwischen den Kämpfen beider Seiten. Sie haben sich jeweils verschanzt und beschießen einander nachts. Manchmal täglich. Zivile Opfer gehören immer noch zum Alltag. Erst im Sommer wurden drei Kinder von Granatsplittern verletzt. Sie waren 3, 14 und 19 Jahre alt.



Die Bäckerinnen Elena, Olya und Antonina arbeiten während der Nachtschicht. Nach deren Ende können sie nicht heimgehen. Draußen ist es wegen der Schießereien zu gefährlich



Irina verkauft Brot auf dem lokalen Markt. Es ist billiger als in den normalen Läden, damit alle sich etwas leisten können

Der Krieg, der sich aus einem von Russland angeführten Aufstand gegen die Anfang 2014 installierte Regierung in Kiew entwickelte, wird oft als Konflikt zwischen dem russisch geprägten Osten der Ukraine und dem Europa zugewandten Westen des Landes beschrieben, zwischen Russland und der Ukraine, zwischen Sprache und Geschichte. Aber hier in der Bäckerei spricht Elena Russisch mit Olya, die auf Ukrainisch antwortet. So war es schon im Kindergarten, während ihrer gemeinsamen Schulzeit und später in der Brot-Fabrik. Sie sind gegenseitig Patinnen ihrer Enkel und lebenslange Freundinnen. Olya mit ihren rosa Wangen wirkt freundlich und macht irgendwie aus allem einen Witz. Elena wirkt rauher, ihre blauen Augen gucken traurig in die Welt. Sie zieht



Mit dem was sie bekommen, machen die Bäckerinnen, was möglich ist. Bei den Rezepturen macht die Not erfinderisch



sofort eine Schutzmauer hoch, wenn das Gespräch auf die letzten drei Jahre kommt, die geprägt waren von Trennung und Zerstörung.

„Wir alle haben unser Leben in Nachbarschaft zu Donezk gelebt“, sagt sie in einem offenen Moment. „Die halbe Stadt hat in Donezk gearbeitet und die Hälfte meiner Leute in der Brotfabrik kam von dort. Und jetzt sollen wir einander Feinde sein?“

Niemand aus der Bäckerei will seinen Nachnamen nennen. Die Stadt mag gut geschützt sein, überall patrouillieren ukrainische Soldaten oder Sicherheitsleute. Aber beinahe jeder in Marinka hat Familienmitglieder, die auf der anderen Seite leben oder arbeiten. Antonina, eine der Bäckerinnen, hat eine Tochter in Donezk. Oleg Tkachenko, der Pastor, dem die Bäckerei offiziell gehört, musste umziehen, nachdem die Separatisten

„Wir versuchen, etwas Leckeres für die Menschen zu produzieren, Du siehst ja, wie sie hier leben“

die Dobra-Vest-Kirche 2014 besetzt hatten und einen anderen protestantischen Pastor töteten. Erst nach der Rückeroberung konnte er zurückkehren. Ein Nachbar von Elena hat drei Söhne, die auf der Seite der Volksrepublik Donezk kämpfen.

„Wie viele Familien sind zerbrochen, weil es plötzlich darum ging, wer für Russland ist und wer für die Ukraine?“, sagt Antonina: „Ich allein kenne zeh.“ Und Elena ergänzt: „Wir sind nur Menschen, keine Separatisten. Unsere Leute wollen doch einfach nur heimkommen. Die auf der einen Seite, die auf der anderen Seite – sie alle wollen doch einfach nur nach Hause gehen.“

Vor 2014 gab es in Marinka Läden, Banken, eine Molkerei, Fabriken für Tiefkühlkost und Tierfutter, ein Kinderheim und eine Brotfabrik, die 2.000 Laibe pro Tag produzierte. Aber die Schlacht 2014 zerstörte nicht nur die Großbäckerei, sondern im Grunde die gesamte Industrie und die Infrastruktur des Ortes. Gleichzeitig brach der rege Austausch mit Donezk zusammen. Gas, das dringend zum Heizen gebraucht würde, funktioniert noch immer nicht, die Wasserreinigung ist außer Betrieb. Lokale Fabriken und Institutionen sind nach wie vor zerstört. Das Kinderheim und die zerstörte Brotfabrik liegen außerhalb, sind besetzt von der ukrainischen Armee.

Die gemeinnützige Bäckerei produziert rund 1.500 Brote pro Woche. Dafür sind acht Leute beschäftigt: Bäcker, ein Fahrer, ein Leiter. Zwei Schulen mit insgesamt 300 Schülern, ein Kindergarten, eine Klinik und die militärisch-zivile Verwaltung geben noch Arbeit. Aber die große Mehrheit der verbliebenen Einwohner von Marinka lebt ausschließlich von Hilfsgütern.

Jedes intakte öffentliche Gebäude ist ein Registrierungs- oder Verteilungs-Punkt für Treibstoff, sauberes Wasser, Dachmaterial und Fensterglas, Wohngeld, Lebensmittel-Pakete, Windeln, Medikamente, gebrauchte Kleidung.

Im Laden der Bäckerei trinken Soldaten und Hilfskräfte ihren billigen Instant-Kaffee.



In der Kirche suchen sich Bedürftige Kleidung aus einer Hilfslieferung aus Deutschland



Trotz der widrigen Umstände müssen die Zahlen am Ende stimmen. Vor allem regelmäßige Dach-Reparaturen strapazieren das Budget



Oleg Tkachenko und andere Priester beten für den Frieden in Marinka

Zwischendurch kommen immer wieder Leute rein und fragen nach kostenlosen Kartoffeln. „Seit einer Woche geht das schon so“, sagt eine Mitarbeiterin milde, „aber wir sind keiner der Verteilpunkte.“

Pastor Tkachenko, früher selbst erfolgreicher Firmengründer, erklärt, Ziel der Bäckerei sei es, Arbeit zu schaffen und gleichzeitig erschwingliches Brot zu produzieren. Gegen das „Essens-Gutschein-Syndrom“, wie er es nennt. „Es ist psychologisch traumatisch für die menschliche Würde, immer von Spenden zu leben“, sagt er, „Es ist schwer für diese Menschen, sich wieder aufzuraffen. Wie auch die Muskeln erschlaffen, wenn man sich nicht mehr bewegt.“

Arbeit ist – psychologisch wie ökonomisch – tatsächlich lebenswichtig für viele Menschen

in Marinka. In ihrer industriell geprägten Region gibt es einen tief verwurzelten Stolz auf die harte Arbeit, die die Menschen hier immer leisten mussten. Die Sammlung des städtischen Museums (2014 zerstört und geplündert, gerade im Wiederaufbau) beinhaltet die Orden von 36 „Helden der sowjetischen Arbeit“.

„Wir brauchten doch all unser Leben lang nur Frieden, Arbeit und Gesundheit“, sagt Olya in der Bäckerei. „Mehr war für unsere Leute nicht nötig.“

Die Bäckerei musste schon Leute entlassen. Es waren mal 13. Doch Miete und Gehälter, nicht zuletzt die ständigen Dach-Reparaturen, gehen ins Geld. Pastor Tkachenko erwähnt Pläne für fünf weitere Bäckereien entlang der Front, eine Hühnerfarm und eine Bildungseinrichtung für Betriebswirtschaft. Aber es ist schwer vorstellbar, dass jemand hier investiert, wo niemand ein regelmäßiges Einkommen hat, Orte ständig unter Beschuss und teilweise unter Kriegsrecht stehen.

Seine eigene und ihr Netzwerk verbundener Kirchen sind seit Sommer 2014 an der Front aktiv. Weit vor den internationalen Hilfsor-

ganisationen, deren Poster beinahe überall in Marinka hängen. Mitglieder der Kirchen transportierten Brot vom 150 Kilometer entfernten Sloviansk, bevor die Idee aufkam, direkt vor Ort zu backen und so die Transportkosten zu sparen. Die Kirche rief Elena an und bat sie, das in die Hand zu nehmen.

Da lebte sie mit mit Sohn und Schwiegertochter in Russland, wohin die beiden schon 2014, bei Ausbruch des Krieges, gegangen waren. „Was sollte ich in meiner Situation machen“, sagt sie, „ich hatte nicht zum Leben. Ein Jahr lang saß ich herum – mit nichts, nicht einem Cent.“

Ihr Sohn Maxim hatte ebenfalls nichts, was ihn in Marinka hielt. Als Elena auf ihrem Tablet nach einem Video der zerbombten Fabrik sucht, stolpert sie über den Film der Hochzeit ihres Sohnes im Sommer 2013. Es zeigt eine weiße Stretch-Limousine vor dem Wohnhaus der Braut. Elena sieht freundlich darin aus und deutlich jünger. „Das bin ich vor dem Krieg. Ich war schön damals“, sagt sie und klingt enttäuscht. Und Olya, in ihrer traditionellen Rolle der Spaßmacherin, scherzt mit dem Bräutigam in rauhem wie lustigem Ukrainisch.

Es ist ein Video wie aus einer anderen Welt. Niemand lebt mehr in dem Haus. Es steht in der Nähe von Kinderheim und Großbäckerei. Das Haus, das ihr Sohn 2014 auf Kredit gekauft und eingerichtet hat, befindet sich in der gleichen Gegend. Seine Frau und er hatten nie die Chance, darin zu leben. Stattdessen haben „Soldaten alles gestohlen“, sagt seine Schwester Viktoria. Die stehen jetzt wegen Plünderung vor Gericht, nachdem eine Überwachungskamera sie in Maxims Auto fahrend gefilmt hat.

Nachdem die Kirche die Genehmigung der Ukrainischen Armee erhalten hatte, kehrte Elena im Herbst 2015 zurück, um aus der Fabrik zu bergen, was noch zu bergen war. Die Motoren waren aus den Maschinen entfernt worden. „Wer?“, fragt sie, „Wer stand da und hat sie genommen? Alles wurde zerschlagen und zerlegt. Sie nahmen was sie wollten. Und was sie nicht nahmen, lag einfach achtlos auf dem Boden rum. Es war kaum etwas übrig.“

Die Bäckerei eröffnete 2016 mit Mitteln der Eurasia Stiftung und nachdem tschechische Freiwillige Firmen fanden, die 22 Tonnen Mehl und ihren Transport ins fast 2.000



Aus dem Mangel versuchen die Bäckerinnen, leckeres Gebäck zu machen



Korovai, ein spezielles Brot für Hochzeiten, macht Elena mit Freude. Wegen des Krieges gibt es nur noch selten Hochzeiten in Marinka

Kilometer entfernte Marinka finanzierten. Vier Monate dauerte das, ein Monat Verspätung in Kiew inklusive. Offizielle verlangten immer mehr Papiere, um zu beweisen, dass es sich um eine humanitäre Lieferung handelte. Es wäre wahrscheinlich effizienter gewesen, einfach nur Geld zu sammeln und Ukrainisches Mehl zu kaufen, gibt der Aktivist Michal Kislicki zu. Aber die Frauen der Bäckerei sagen, das gelieferte Mehl sei viel besser gewesen als die lokalen Zutaten, die sie jetzt benutzen.

Die Produkte sind simpel und billig. Es ist ohnehin nichts einfach zu besorgen. Es gibt zum Beispiel keine Chance, an frische Hefe zu kommen. Die Süße der Biscuits kommt von Rosinen. Und Brötchen erhalten Geschmack durch Käsekrümel, Marmelade oder Mohn-Paste. Pizza gibt es mit Mayon-




Die Brote kühlen aus. Später werden sie in Marinka und umliegenden Orten unter Marktpreis verkauft

naise, Wurst und Ketchup. Für Parties und Hochzeiten bereiten sie eine Torte mit verschiedenen Sahnelagen zu, die in Russland und der Ukraine berühmte Napoleon-Torte. Elenas Spezialität sind Korovai, runde Laiber, dekoriert mit komplizierten Teig-Blättern und -Blumen. Auf ihrem Tablet gibt es zwei Ordner für Fotos – Familie und ihre Korovai.

Zwischen den Dingen, die aus der alten Fabrik gerettet wurden, fand sich auch ein handgeschriebenes Rezept-Buch. „Es lag auf dem Boden, in all dem Zerbrochenen. Ich nahm meinen Mut zusammen und hob es auf“, sagt sie und zeigt ein Rezept, das 18 Kilo Zucker und 78 Eier enthält: „Nicht zu gebrauchen, ich kenne die Rezepte eh alle auswendig. Aber es ist eine schöne Erinnerung.“

Heute macht sie eine Napoleon-Torte für eine Party und Biscuits, die sie „Elena“ getauft hat. „Die habe ich mir selbst ausgedacht. Wir haben ja nicht viele Möglichkeiten, wir machen

Text: Lily Hyde
 www.lilyhyde.com

Fotos: Olya Morvan
 www.olyamorv.an.fr



Antonina bringt das Brot in den Ofen. Sie sagt und lacht nicht viel. Ihre Tochter und die Enkel leben auf der anderen Seite der Frontlinie. Wann immer sie kann, besucht sie sie



Die süßen Brötchen gehen in den Ofen. Ungeachtet des Krieges bemüht man sich, gut aussehende und leckere Dinge zu produzieren

halt was wir können aus dem, was sie uns geben. Wir wollen Dinge machen, die billig sind und trotzdem lecker.“

Der Mangel an Zutaten behindert Elenas Kunstfertigkeit nicht. Draußen fallen Bomben unter Sternen, die Einheimische nicht mehr sehen. Drinnen nehmen die Brötchen die Formen von Sternen, Blumen, Herzen und Tauben an. Mit etwas Restteig drängt sie mich und die Fotografin, Notizbuch und Kamera wegzulegen und uns selbst der friedlichen Kunst des Backens zuzuwenden.

Und zu feiern. Nachdem die Arbeit erledigt ist und unsere alles andere als professionellen, dafür aber ausgefallenen Brötchen abkühlen, kommt Elenas kleiner Becher zum Einsatz, während die Frauen Rinderschmorbraten, eingelegte Gurken und großzügig Napoleon auf dem Tisch ausbreiten. Hinzu kommt eine Plastikflasche mit Samogon, einem hausgemachten Schnaps von eigenartiger brauner Farbe.

Die Torte schmeckt fantastisch. Der erste Toast ist „Sa Mir!“, auf den Frieden. Ein traditioneller Trinkspruch, den die Leute immer schon sagten, eher achtlos. Vor drei Jahren

hätte niemand in Marinka gedacht, dass es eines Tages ein ernster und dringender Wunsch werden würde. „Jetzt trinken wir wieder und wieder auf den Frieden, aber irgendwie kommt er nicht“, scherzt Olya als wir anstoßen.

Ich frage, woraus der Schnaps gemacht ist. Und Olya antwortet: „Aus Süßigkeiten, die wir vom Friedhof sammeln, wenn Volkstrauertag war.“ Sie muss scherzen, denke ich. Dieser Volkstrauertag ist eine wichtige Tradition der orthodoxen Kirche in Russland und der Ukraine. Immer im Frühling besucht man die Gräber Angehöriger, picknickt dort und lässt im Anschluss Süßigkeiten und Kekse zurück.

Es ist kein Witz. „Die Menschen bringen Süßes im Gedenken. Und dann nehmen wir es und gedenken ihrer beim Trinken.“

Der Friedhof von Marinka liegt im Schatten von Birken am östlichen Rand der Stadt. Ganz in der Nähe von Elenas und Olyas Zuhause. Und unweit der Front. Die Grabsteine sind vernarbt von Splittern und Einschusslöchern. Das Begraben der Toten und das Erinnern an sie ist zu einem gefährlichen Unterfangen geworden. Es gibt wohl kaum ein passenderes Getränk für diese spontane Feier der außergewöhnlichen Widerstandsfähigkeit der Einwohner Marinkas und für Elenas letzten bittersüßen Toast.

„Erinnert Euch und sagt der Welt, dass wir ganz gewöhnliche Leute sind“, bittet sie. „Lasst uns darauf trinken, dass Euer nächster Besuch ein ganz gewöhnlicher sein wird, wir draußen sitzen, auf der Straße feiern und niemand mehr schießen wird.“



In der Bäckerei wird Russisch ebenso gesprochen wie Ukrainisch. Der Konflikt tobt draußen. Drinnen wird gebacken

Das moderner Roggen nicht unbedingt Sauerteig braucht, beweist dieses aromatische Brot. Hefe ist einziges Triebmittel. Weil aber wenig davon ins Brot kommt, entwickelt es einen tollen Geschmack und hält auch relativ lange frisch. Die Krume ist angenehm wattig, die Kruste aromatisch.

Vorteig

- ▶ 250 g Roggenmehl 1370
- ▶ 270 g Wasser
- ▶ 0,2 g Frischhefe

Die Zutaten mischen und etwa 14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 330 g Weizenmehl 1050
- ▶ 50 g Roggenmehl 1370
- ▶ 170 g warmes Wasser
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ 15 g Salz



☉ Die Zutaten zunächst 5 Minuten auf niedrigerer Stufe mischen und dann weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ Den Teig 3 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig rundwirken und mit Schluss nach oben für 30 Minuten im bemehlten Gärkorb ruhen lassen.

☉ Den Laib einschneiden und bei 250°C fallend auf 220°C im vorgeheizten Backofen 50 Minuten mit Dampf backen. 🍴



Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Frischhefe
Zeit gesamt:	19 Stunden
Zeit am Backtag:	5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Tipp

Mit Roggen-Vollkornmehl wird das Brot noch etwas aromatischer. Es sollten dann aber etwa 30 Gramm mehr Wasser zum Vorteig gegeben werden.

Leichtes Mischbrot



Rezept: Lutz Geißler
Fotos: Andrea Thode

Rezept: Sebastian Marquardt
Fotos: Andrea Thode

Pumpernickel





Pumpernickel ist in jeder Hinsicht ein Brot der Königsklasse. Meine Familie hegt nicht nur eine große Leidenschaft für das vollmundige Gebäck, sondern auch eine lange Tradition. Die Erwartungen sind also hoch. Pumpernickel stresst aber auch jede Küchenmaschine. Der klebrige Teig entzieht sich dem Knethaken gern durch festes Kleben am Schüsselrand. Da muss man manuell immer wieder eingreifen. Andere Maschinen schleudern auch gern Teigbrocken Heraus. Und letztlich ist auch der Zeitaufwand nicht ohne. Aber all das lohnt sich. Dieser Pumpernickel ist ungeschlagen in Geschmack und Konsistenz. Sagt sogar meine Familie.

☉ Alle Zutaten 20 Minuten auf niedrigster Stufe kneten. Dabei immer wieder am Schüsselrand anhaftenden Teig zum Knethaken schieben.

☉ 30 Minuten Teigruhe bei Raumtemperatur.

☉ Weitere 20 Minuten auf niedrigster Stufe kneten.

☉ Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, mit Wasser glatt streichen und die Kastenform mit einem schweren, ofenfesten Deckel abdecken.

☉ Den Teig 60 Minuten bei Raumtemperatur reifen lassen.

☉ Bei 105°C 18 Stunden backen. ▣

Tipp Wenn nur eine oder zwei Sorten Schrot verfügbar sind, kann man auch diese einsetzen.

Schwierigkeitsgrad:	★★★
Getreide:	Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Zeit gesamt:	45 Stunden
Vorbereitungszeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	18 Stunden
Starttemperatur:	105°C
Backtemperatur:	105°C
Schwaden:	nein

Sauerteig

- ▶ 400 g Roggenschrot mittel
- ▶ 400 g sehr warmes Wasser
- ▶ 45 g Anstellgut
- ▶ 5 g Salz

Die Zutaten mischen und 20 bis 24 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Brühstück I

- ▶ 360 g Roggenschrot grob
- ▶ 270 g Wasser
- ▶ 15 g Salz

Roggenschrot und Salz mit kochendem Wasser verrühren, abkühlen lassen und etwa 8 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

Brühstück II

- ▶ 50 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 100 g Wasser

Das Altbrot mit kochendem Wasser mischen und etwa 8 Stunden kühl quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück I
- ▶ Brühstück II
- ▶ 220 g Roggenschrot fein
- ▶ 30 g Rübensirup

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Frischhefe
Zeit gesamt:	54-78 Stunden
Zeit am Backtag:	5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

Vorteig

- ▶ 200 g Ur-Dinkelmehl 1050
- ▶ 175 g Wasser
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 6 g Salz

Die Zutaten mischen und etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur reifen lassen, danach für 2 bis 3 Tage in den Kühlschrank.

Autolyseteig

- ▶ 420 g Weizenmehl 550
- ▶ 250 g Wasser (sehr warm)

Die Zutaten von Hand vermengen und 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen.

Zwiebeln

- ▶ 200 g Zwiebeln
Mit etwas Öl rösten

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 8 g Salz
- ▶ Später: geröstete Zwiebeln

Der Vorteig für dieses Brot ist sehr geduldig. Wenn er im Kühlschrank steht, kann man entscheiden, ob man das Brot lieber nach zwei oder drei Tagen backen möchte. Das Gute daran: Mit der Zeit entwickelt der Teig auch mehr Aroma.

☉ Die Zutaten zunächst 5 Minuten auf niedrigster Stufe mischen, dann die Zwiebeln hinzugeben und weitere 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ Den Teig 2 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen, dabei nach 30 sowie nach 60 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig rund wirken und mit Schluss nach unten für 30 Minuten im bemehlten Gärkorb ruhen lassen.

☉ Den Laib in einen vorgeheizten gusseisernen Topf fallen lassen und bei 250°C fallend auf 230°C im geschlossenen Topf 45 Minuten backen. ■

Tipp

Ur-Dinkel lässt sich durch beinahe jedes andere Mehl ersetzen (Roggen 1320, Dinkel oder Weizen 1050 zum Beispiel), je nachdem, welche Aromenote man dem Brot geben möchte.



Rezept: Lutz Geißler, Sebastian Marquardt
Fotos: Andrea Thode



ZWIEBELBROT

MILDES WEIZENSAUERTEIG- BRÖT

Rezept: Lutz Geißler
Fotos: Andrea Thode





Ein leckeres Weißbrot, morgens frisch gebacken – so kann der Tag beginnen. Trotz einer langen kalten Gare, entwickelt dieses Brot nur eine milde Säure. Es eignet sich hervorragend für süße Beläge, schmeckt aber auch mit einer guten Wurst sehr lecker.

- Die Zutaten zunächst 10 Minuten auf niedrigster Stufe mischen und dann weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem bindigen Teig kneten.
- Den Teig 3 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen, dabei alle 30 Minuten dehnen und falten.
- Einen straffen langen Teig formen und für etwa 12 Stunden in einem reichlich bemehlten Gärkorb zur Gare in den Kühlschrank stellen.
- Das Brot aus dem Kühlschrank kommend direkt einschneiden und bei 250°C fallend auf 220°C im vorgeheizten Backofen 45 Minuten mit Dampf backen. 🍴

Tipp

Wenn man dem Hauptteig 20 Gramm Honig hinzufügt, bringt dieser eigene Hefen mit und unterstützt den Trieb des Teiges. Zudem bekommt er damit eine noch mildere Note.

Sauerteig

- ▶ 85 g Weizenmehl 550
- ▶ 85 g warmes Wasser
- ▶ 85 g Anstellgut

Die Zutaten mischen und etwa 2 Stunden bei 28 Grad reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 320 g warmes Wasser
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 12 g Salz

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Zeit gesamt:	19 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	Beim Einschließen

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Frischhefe
Zeit gesamt:	50 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	25 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



Seit ich dieses Rezept ausprobiert habe, nenne ich die Baguettes nur noch „Präsidentenbaguettes“. Die Bloggerin Marie-Claude (www.farine-mc.com) hat sich auf einer Reise nach Paris in der Bäckerei aufgehalten, die im Jahre 2006 ihr Baguette an Frankreichs Präsidenten liefern durfte. Jean-Pierre Cohier erhielt 2006 die Auszeichnung als bester Baguette-Bäcker, Jean-Noël Julien durfte sich bereits 1995 darüber freuen. Das Besondere bei beiden Bäckern: Sie nutzen keinen Vorteig, sondern nur die lange, kalte Gare. Einer der Bäcker verriet Marie-Claude kein konkretes Rezept, wohl aber relative Mengenangaben und Hinweise zur Teigführung.

Aus ihren Schilderungen habe ich nun das folgende Rezept nachgebaut. Die Baguettes sind mit einer Teigausbeute von knapp 167 (also 67 Gramm Wasser auf 100 Gramm Mehl) wunderbar zu formen, lassen sich gut einschneiden und sind selbst für Anfänger geeignet. Eine Knetmaschine wird nicht benötigt. Im Vergleich erreichen Sie einen erstaunlichen Geschmack und eine fantastische Porung – und das ganz ohne Vorteig und mit nur 0,6% Hefe. Mir sind sie gleich beim ersten Versuch gelungen.

Das Beste: Sie machen kaum Arbeit. 90 Minuten zum Vorbereiten, 90 Minuten bis sie fertig aus dem Ofen kommen.

Hauptteig

- ▶ 580 g Weizenmehl 550
- ▶ 140 g Weizenmehl 1050
- ▶ 480 g Wasser
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 4 g aktives Backmalz
- ▶ 16 g Salz

Tipp

Das Backmalz lässt sich in gleicher Menge durch Zucker ersetzen. Ein Video zum Formen und Einschneiden von Baguettes gibt es hier: <https://youtu.be/KVzrU5g1wU8>

- Die Zutaten von Hand homogen vermengen.
- 60 Minuten Teigruhe bei 24°C, dabei alle 20 Minuten dehnen und falten.
- 48 Stunden Gare bei 4-6°C im Kühlschrank.
- 4 Teiglinge abstechen und zu Zylindern aufrollen (vorformen), 15 Minuten in Bäckerleinen ruhen lassen.
- Die Baguettes formen und 30 Minuten bei etwa 24°C in Bäckerleinen gehen lassen.
- Die Baguettes einschneiden und bei 250°C fallend auf 230°C im vorgeheizten Backofen 25 Minuten mit Dampf backen. ■

Rezept: Lutz Geißler
Fotos: Andrea Thode

Präsidentenbaguette



Rezept: Sebastian Marquardt
Fotos: Andrea Thode



Vollkorn- MISCHBROT

Vollkornbrote haben das Image freudlos-pappiger Stullen, die sich beim Kauen im Mund zu vermehren scheinen. Dabei muss das gar nicht so sein. Dieses Kastenbrot bringt neben einer saftig-lockeren Krume einen milden Geschmack mit.

☉ Die Zutaten zunächst 10 Minuten auf niedriger Stufe mischen und dann weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem bindigen Teig kneten.

☉ Den Teig 60 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.

☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform (30 cm) geben, die Oberfläche mit Wasser glatt streichen und noch einmal 60 bis 90 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Die Oberfläche mit Wasser besprühen und bei 250°C fallend auf 200°C 60 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. 🍞

Tipp

Besprüht man das Brot direkt nach dem Backen mit etwas Wasser, entwickelt die Kruste einen leichten Glanz.

Sauerteig

- ▶ 270 g Roggen-Vollkornmehl
- ▶ 270 g warmes Wasser
- ▶ 50 g Anstellgut
- ▶ 5 g Salz

Die Zutaten mischen und etwa 16 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 370 g warmes Wasser
- ▶ 110 g Roggen-Vollkornmehl
- ▶ 270 g Weizen-Vollkornmehl
- ▶ 10 g Salz

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig

Zeit gesamt: 19 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C

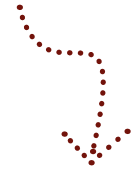
nach 10 Minuten

Schwaden: nein



LESEERBROT

Hier zeigen die Leserinnen und Leser von BROT, wie sie die Rezepte der letzten Ausgabe umgesetzt haben.



Vom ersten Lesen an hat mich der Artikel über Satoko Shinke fasziniert. So habe ich angefangen, alle Schritte zu gehen. Es war eine spannende Reise. Als die natürliche Hefe dann endlich im Glas vor mir stand, war ich überrascht, wie viel Ähnlichkeit sie mit einer Lievito Madre hatte. Bis auf den eher süßlicheren Geruch waren sie optisch nicht zu unterscheiden. Ich habe das Rezept ausprobiert und bin begeistert. Einiges habe ich angepasst: 400 g Mehl (300 g Weizenmehl 550, 100 g Weizenvollkorn), statt Zucker habe ich Waldhonig genommen, 70 g mehr Wasser und 6 g Butter zusätzlich. Als Früchtemischung habe ich Bio-Sultaninen, selbstgemachtes Quittonat (aus Quitten, habe ich mal so getauft) und Zitronat (aus Sweeties) mit Mandeln ausgesucht. Herausgekommen ist ein lockeres, von der Krume halbfestes, Brot mit einer süßlich-aromatischen Grundnote, in die sich eine leicht salzige Randnote mischt. Mega lecker mit Schlehengelee.

Grit Steußloff



Hier mein Burebrot. Ich habe die Wasserzufuhr noch leicht erhöht und als „Wasserspeicher“ etwas Flohsamenschalen dazugegeben. Ich arbeite sehr gerne damit, weil sie eben das Brot sehr frisch halten durch die „Wasserspeicherung“. Resultat: das Rezept ist sehr gut ausgearbeitet und wunderschön zu bearbeiten. Toller Geschmack, tolle Kruste, richtig gute Krume.

Angelika Haindl



Ich bin eine leidenschaftliche Hobby-Bäckerin und probiere sehr gerne neue Rezepte aus. Ich habe euer Heft gleich gekauft und war davon sooo begeistert. Wie von der mega Pane Pugliese, die ich schon mehrmals gebacken habe.

Lucia Summer



Mein nachgebackenes „Brot der Welt“. Die Geschichte und das Rezept haben mich sehr neugierig gemacht und ich wusste – das muss ich nachbacken. Es hat Spaß gemacht. Ein sehr interessantes Brot.

Sabine Archut



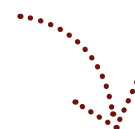
Mein Burebrot! Das Weizenmehl 550 habe ich durch holländisches „Tarwebloem“ ersetzt, meins entspricht in etwa der Type 812. Es ist dermaßen lecker und saftig geworden - ein toller Geschmack. Ich konnte noch etwas für das Foto retten, die Familie hat es am Abend noch lauwarm zur Hälfte vertilgt.

Elke Marks



Hier mein Malzbierkrüstchen aus dem BROT-Magazin, gebacken im Dutch Oven – und vom gleichen Teig gabs noch ein Zwiebelbrot. Ich musste das Rezept leicht abändern, da ich kein Roggenmehl mehr hatte. Ich habe es durch Dinkelvollkornmehl ersetzt.

Heiko Zimmermann





Schoko-Walnuss-Cranberry? Mir war sofort klar, dass ich genau DIESES Brot nachbacken möchte. Denn es klingt genauso verrückt wie ich es auch bin. Und es schmeckt unglaublich... äh... GEIL! Es wird nicht bei einem Mal bleiben.

Agne Spengler

Das Hamburger Rundstück war mir als Hamburger immer ein Begriff, nur in einer Bäckerei ist es mir noch nie begegnet. Da habe ich das Wochenende direkt genutzt und die Brötchen zubereitet. Schade fand ich, dass 25 Gramm Hefe zum Einsatz kamen. Die erste Runde hatte dann auch deutliche Hefe-Noten, sodass ich beim zweiten Backen die Hefe auf 10 Gramm reduziert habe. Bei 30°C Temperatur und doppelter Zeit war das Ergebnis mindestens genauso gut und das Aroma schmackhafter. Die luftigen Brötchen wird es sicherlich öfter geben. Das Burebrot hat bei mir echte Begeisterung ausgelöst. Ich esse Mischbrote lieber als reine Roggenbrote und dieses Brot ist voller Geschmack und bietet eine fluffige Krume. Obwohl ich vergessen hatte, den Vorteig kühl zu stellen, ist ein tolles Brot bei rausgekommen. Glück gehabt!

Sascha Üreten



Ich stecke mit dem Brotbacken noch etwas in den Kinderschuhen (ich backe seit zirka einem Jahr selbst), also muss ich mich noch viel belesen und da kam Eure Zeitschrift ja nun gerade richtig. Ich wagte mich als erstes an das Sauerteig-Mischbrot, war vom Ergebnis optisch sehr begeistert dann folgte der Anschnitt. Schnell war meine Freude dahin, aber wie sagt man so schön – es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Ich freue mich schon aufs nächste Mal.

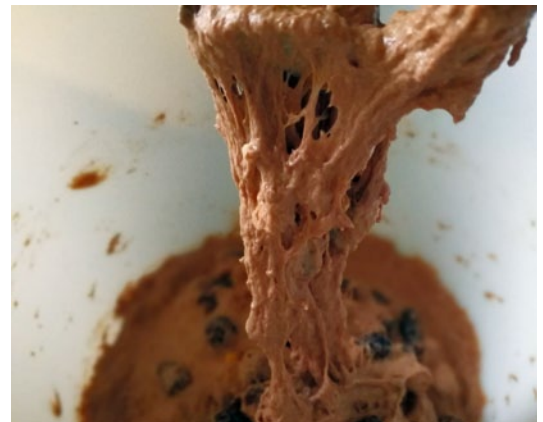
Melanie Kulemann



Als erstes versuchte ich mich am Malzbierkruestchen, das war mein erstes Brot mit Malzbier. Geschmacklich sehr lecker, mit einer leichten süßlichen Note. Danach gabs das Burebrot, welches auch sehr lecker war. Beide Brote waren einfach in der Herstellung. Als Herausforderung gabs dann das Schokoladen-Brot mit Walnüssen und Cranberry. Die Herausforderung lag bei mir eher im Geschmacklichen. Ich

konnte mir das nicht vorstellen – Schokolade im Brot. Aber – sehr lecker. Eher herb im Geschmack, passt wunderbar zu Käse und schmeckt mit Salzbutter köstlich. Die Herstellung war für mich sehr interessant, nur mit Sauerteig. Wahnsinn, wie sich der Teig über die Stunden entwickelte. Das hat richtig Spaß gemacht.

Tanja Riedl



Hier ein Foto des Burebrots. Aufgrund der eher weichen Teigbeschaffenheit ging ich den Weg auf Nummer sicher und habe es im Gusseisentopf gebacken. Aber mit Sicherheit werde ich es auch nochmal frei geschoben auf meinem Schamottstein backen, denn der Geschmack sagte uns sehr zu (obwohl wir eigentlich durch und durch zur fränkischen Roggensauerteigfraktion gehören).

Tanja Haas-von Hoyningen-Huene



Mein nachgebackenes Burebrot ist in Anlehnung an das BROT-Rezept ein nicht ganz rustikales, sondern ein „feines Burebrot“ mit Ruchmehl aus der Meraner Mühle in Lana geworden. Das Rezept macht keine Probleme, alles ist stimmig und das Brot sehr lecker.

Gerda Göttling



**ZEIGT HER
EURE BROTE!**

Ihr habt Rezepte aus BROT nachgebacken? Zeigt uns das Ergebnis und schreibt ein paar Zeilen dazu. Was hat Euch gefallen? Was nicht? Einfach Mail an redaktion@brot-magazin.de. Wir freuen uns auf Eure Brote.

Wenn **Job-Frust** zu gutem Brot führt

Frust-Backen

Wenn eine Bäckerei sich E5 nennt, dann muss irgendwas dahinter stecken. Aber auch über den Namen hinaus wirkt das E5 Bakehouse in London wie eine Backstube mit interessanter Geschichte. Außerdem soll das Brot sehr lecker sein. Einige Gründe also, dem mal auf die Spur zu gehen.





Erst 18 Jahre alt und doch schon routiniert – seit drei Jahren arbeitet Gaby neben der Schule in der Bäckerei



Luke bereitet den Teig vor. Gelernt hat er Grafikdesign. Heute ist er einer der Chef-Bäcker bei E5



Offen gestanden wirkt Ben Mackinnon nicht wie ein freundlicher Bäcker aus der Nachbarschaft. Eher wie ein griesgrämiger Designer. Vor allem inmitten seiner vielen Mitarbeiter, die lächelnd und geschäftig durch Cafe, Küche und Backstube wuseln – alles ist in einem großen Raum unter einer Bahntrasse untergebracht.

Vorne wird in einem kleinen Gastraum der Mittagstisch serviert. Es ist wirklich nicht warm an diesem Tag und dennoch sitzen Leute auch draußen an Tischen. In der Küche dahinter bereiten fleißige Hände belegte Brote vor, geben den Speisen den letzten Schliff, während im Nebenraum eine Steinmühle unablässig frisches Mehl ausspeit.

Ganz hinten schließt sich die Backstube an, die auch vom Gastraum aus zu sehen ist, weil es keine hohen Trenn-Elemente zwischen den Räumen gibt. Dort dehnt und faltet Fin den Teig in großen Bottichen, während Luke das Formen der Laibe vorbereitet. Der 31-jährige ist von Hause aus eigentlich Grafikdesigner. Seit dreieinhalb Jahren gehört er zum E5-Team, ist inzwischen einer der Chef-Bäcker.

Ihm zur Hand geht Gaby. Für sie ist es ein Job neben der Schule. Und das bereits seit drei Jahren. 15-jährig begann sie als Helferin in der Backstube und sieht hier auch ihre Zukunft.

Aus Frust im Job kam Ben Mackinnon zum Backen. Heute versorgt er seine Nachbarschaft in Hackney mit fantastischem Brot



Fin mischt die Zutaten im großen Hubknetter

So griesgrämig kann Ben also am Ende nicht sein. Sein Team strahlt dafür zu viel Fröhlichkeit und Leidenschaft fürs Brotmachen aus.

Dabei hatte alles mit Frust begonnen. Ben, studierter Biologe, arbeitete zunächst im Fischerei-Management, später als Berater für Nachhaltigkeit im Bau. Nichts davon machte ihn richtig glücklich. So reichte er 2011 seine Kündigung ein und ging auf Reisen. Einfach so, ohne Ziel.





Zum Formen der Brote kommt die ganze Mannschaft der Backstube zusammen



In Formen ruht der Teig. Er hat genug Zeit, langsam zu reifen

Im andalusischen Alpujarras stolperte der damals 32-jährige über eine Tüte Mehl und etwas Hefe, buk sein erstes Brot. Es dauerte dann aber noch ein paar Wochen, der Brite war inzwischen in Marokko angekommen, da entdeckte er diese kleine Bäckerei in einer Nebenstraße. Ein Holzofen wärmte die Stube den ganzen Tag, Männer standen da, formten Brote und Ben fühlte sich zu Hause.



Zwischen den Arbeitsschritten müssen die Bäcker ran zum Reinigen

Zurück in England besuchte der neugierig gewordene eine Schule für handwerkliche Lebensmittel, nahm Unterricht bei Carl Schavitz. Der ist selbst Autodidakt, zählt heute aber zur internationalen Brotback-Elite und beliefert Restaurants sowie Geschäfte in Cambridge und London, gibt international Kurse für traditionelles Backen.



Mittags-Teller bekommen den letzten Schliff in der Küche, die zwischen Gastraum und Backstube liegt

Ben, der eigentlich aus Suffolk stammt, lebte inzwischen in Hackney. Der Stadtteil im Nordosten Londons war mal ziemlich runtergekommen, bekannt für seine Straßenkriminalität. Aber 2011 war die Gentrifizierung bereits kräftig im Gang. Junge Familien zogen in die Gegend, hippe Leute eroberten den Bezirk. Es war die richtige Zeit für gesundes, nachhaltiges Essen.

Ben fand ein italienisches Restaurant in der Nachbarschaft, dessen Ofen er morgens nutzen durfte, bevor er für die Pizza gebraucht wurde. Die Laibe formte er zuvor im Keller eines Freundes. Am Wochenende wurden die Brote in verschiedenen Geschäften Hackneys verkauft.

JUST BREAD

Schon seit 1951 setzt sich der Londoner Flüchtlingsrat für Menschen ein, die ihre Heimat verlassen mussten. Angesichts des aktuellen Zustroms kam Liz Siena auf die Idee, Menschen unterschiedlicher Kulturen über Brot zueinander zu bringen. Als Partner kam schnell das E5 Bakehouse ins Projekt. Hier lernen Frauen aus aller Welt in 14 Tagen, wie eine Bäckerei funktioniert. Gleichzeitig bringen sie ihre eigenen Erfahrungen und kulturellen Hintergründe, Rezepte und Backtechniken mit ein. So entsteht nicht nur Kommunikation, so entstehen vor allem tolle Brote. Ziel ist es, gemeinsam mit den Flüchtlingen perspektivisch kleine Bäckereien aufzubauen. Neben dem sozialen Aspekt des gemeinsamen Brotbackens und Erfahrungsaustauschs sollen die Teilnehmer also auch



in die Lage versetzt werden, sich eine eigene Zukunft in Großbritannien aufzubauen. „Just Bread“ heißt das Projekt, das seit 2014 läuft. Man kann es mit „Einfach nur Brot“ am besten übersetzen. Und genau darum geht es. Brot bringt Menschen zusammen, Brot gibt ihnen eine wirtschaftliche Zukunft.

Beeinflusst von der Vielfalt der kulturellen Hintergründe entstehen ganz neue Brote






E5 bringt das Bäckerei-Know-how mit ein, Flüchtlingsfrauen ihre Erfahrungen beim Backen, Rezepte und Techniken. Es gibt also viel Gesprächsstoff beim Backen

Außerdem suchte der umtriebige Bäcker Privatkunden. Er klopfte an Haustüren, lies Probierstücke da und fand so 20 Haushalte, die sich samstags frisches Brot von ihm liefern ließen. Sie gaben ihm das Selbstvertrauen für den nächsten Schritt.

Der war fällig als Ben Lisa Stockton kennenlernte. In ihrer „Happy Kitchen“ stellte sie glutenfreie Kuchen her. Und stimmte zu, dass Ben in ihren Räumen einen Holzofen baute. So legte er los, schleppte Lehm, Ziegel und Pflastersteine durch den Laden und erschuf einen Ofen, wie er ihn in Marokko kennengelernt hatte. Betrieben mit dem nicht mehr gebrauchten Holz einer nahen Tischlerei, begann die Geschichte des E5 Bakehouse. Und Ben lebte seinen Traum einer nachhaltig betriebenen Bäckerei.

Der kam in Hackney richtig gut an. Bald schon wurde der Backplatz zu klein, die Bäckerei zog um in ihre heutigen Räume unter der Overground-Linie. Verbunden mit dem Umzug war auch der schmerzhaft Abschied vom Holzofen. Elektrisch betriebene waren eine rationale Entscheidung in Sachen Kosten und Nachhaltigkeit.

Nie in Frage stand allerdings die Philosophie. Dem Gedanken der Nachhaltigkeit muss sich alles unterordnen. Das beginnt schon mit dem Strom aus erneuerbarer Energie, geht über die Kompostierung organischer Abfälle und Verpackungen aus Recycling-Material bis hin zum Triebmittel für das Brot. Nur Sauerteig kommt zum Einsatz. Den brachte eine

 @justbreadlondon
 /justbreadlondon
 www.justbreadlondon.com



Im Gastraum herrscht den ganzen Tag über geschäftiges Treiben

Unscheinbar, im Bahn-Viadukt, ist das E5 Bakehouse beheimatet



Dunkel ausgebacken, innen saftig-gnätischig, ist das klassische E5-Brot



Nebenan wird experimentiert und fermentiert

Kundin irgendwann mit aus Schweden, wo ihre Familie lebt. Schon ihre Mutter, Großmutter und Urgroßmutter hatten mit ihm gebacken. Die Geschichte des Sauerteiges lässt sich bis nach Lappland zurückverfolgen.

Während des Brot-Formens besprechen Ben und Luke den Tag

In einem großen Topf blubbert er vor sich hin, regelmäßig schaut ein Mitarbeiter liebevoll nach seinem Wohlbefinden. Es ist auch nur dieser eine Weizen-basierte Sauerteig, der alle Brote treibt. Egal, ob Roggen, Weizen oder Dinkel.



Signature-Brot des E5 – also die wichtigste Eigenkreation – ist das „Hackney Wild“. In einer dunkel ausgebackenen Kruste steckt eine saftig-gnätische Krume voller Geschmack, der von einem Mix aus neuen und alten britischen Weizensorten kommt.

Die Rahmendaten aller Brote werden auf dem Whiteboard festgehalten

LEAVENS		RYE	WHITE	H.W. CLASS	WV FOR	WM	BAGUETTE	CL	NUMB
AIM FOR 28-26C				HW	66% 75%		72 Rohr LPH	KHOR BA-G	
F I R S T	WATER TEMP	31.5	X	25.5	25.5	37	26	24	MG XXL
	TIME	10:50	X	10:45 1:15	10:30	10:15	11:45 11:40		HW XXL
	LEAVEN TEMP	26	X	24.7	25.2	28.7	26.8 26.3	19	
	FRIDGE	X	X	TRC 100 2X50	450 ml 5X90	SPELT		66%	0.239 X25
S E C O N D	WATER TEMP	27.5		24.7	26	37			25.2
	TIME	15:45		15:50	15:55	10:10	5:10		15:00
	LEAVEN TEMP	26.5	26.5	25.5	24.8	25	5:10		24.5 25.5
	FRIDGE	16:30		16:05					

3.000 Laibe verlassen die Bäckerei inzwischen pro Woche. Ein Teil des benötigten Mehls wird in der eigenen Mühle gemahlen. Das Korn kommt von britischen Bio-Höfen. Ziel ist es, jede Zutat genau zu kennen, ihre Herkunft, ihre Entstehung. Auf der Website wird jeder Lieferant vorgestellt, erzählt, woher die Dinge stammen, die man bei E5 kaufen kann.

Immer mehr will Ben die Dinge aber auch in die eigene Hand nehmen. So denkt er nicht darüber nach, eine weitere Bäckerei zu eröffnen oder den Cafe-Betrieb auszuweiten, sondern eher über einen eigenen Bauernhof.

Viele Kunden sind dem Backhaus treu seit seinen ersten Tagen. Ihnen geht es genau um diese Philosophie. Andere kommen einfach rein, um sich mit köstlichem Brot zu versor-



Vorgeformte Laibe warten auf ihre Weiterverarbeitung



Nach dem Formen haben die Brote noch eine Nacht im Kühlhaus vor sich, gebacken wird am nächsten Morgen

gen. Denn das steht an erster Stelle. Garant dafür sind erstklassige Zutaten und Mitarbeiter mit Leidenschaft für gutes Brot.

Dabei fällt auf, dass eigentlich nur Seiteneinsteiger im E5 Bakehouse arbeiten. Sind sie die besseren Bäcker? „So ganz stimmt das nicht“, sagt Ben, „natürlich haben wir Leute, die direkt von der Schule zu uns kommen. Aber ja, viele unserer Bäcker hatten vorher andere Berufe. Der Schlüssel zu gutem Brot ist doch, die Bedeutsamkeit und Verantwortung des Bäckerdaseins. Und manchmal wissen das Seiteneinsteiger mehr zu schätzen.“


Dieses Gefühl, aber auch jede Menge Wissen gibt Bens Team inzwischen auch an Freizeit-





Ohne Trennwände geht der Blick von der Backstube durch die Küche bis in den kleinen Gasträum der Bäckerei

Bäcker weiter. Regelmäßig finden Backkurse statt, in denen es um Pizza oder Brot geht. Ben will die Wertschätzung für gutes Essen weitertragen. Das ist vielleicht der nachhaltigste Ansatz seiner Philosophie. Wozu Job-Frust manchmal führen kann...

Ach ja – und das E5 steht für die ersten beiden Stellen der Londoner Postleitzahl der Nachbarschaft, in der die Bäckerei einst startete. Nach einem Umzug fängt die nun allerdings mit E8 an. Ahnt ja auch keiner. 🇬🇧

 @e5bakehouse

 e5-bakehouse-132555766758130/

 www.e5bakehouse.com

Inspiration

Da leuchtet das Baguette. Flimmernde Brote gibt es im Japanischen Online-Shop Pampshade von Yukiko Morita. Pampshade setzt sich zusammen aus dem Französischen „Pain“ für Brot sowie dem Englischen „lamp shade“, also Lampenschirm. Das Besondere: Es handelt sich um echte Backwaren, die Yukiko Morita da zum Glühen bringt. Daher ist jede Leuchte auch ein handgefertigtes Einzelstück. Das relativiert die Preise, die bei etwa 70 Euro starten.



 <https://pampshade-ec.stores.jp>

Dem Thema Brot kann man sich von vielen Seiten nähern: Kulinarisch, technisch, wirtschaftlich, künstlerisch. Hier eine Auswahl von Dingen, die in letzter Zeit unsere Aufmerksamkeit erregt haben.

Ofenfrisches, schmackhaftes Brot – was gibt es besseres? Selbst gebackene ursprüngliche Brote mit nur wenig Hefe, aber dafür langer Garzeit und Vorteigen sind groß im Trend. Katharina Arrigoni hat mit ihrem Brot-Blog ihre Passion erfolgreich zum Beruf gemacht. In ihrem ersten Brotbackbuch mit wunderschönen Fotos von Fotografin Veronika Studer gibt sie nun ihr Wissen und ihre Erfahrung in Schritt-für-Schritt-Rezepten weiter. Vorangestellt sind dem Buch Grundlagen-Informationen zu Zutaten, Equipment, Begriffen und Basis-Prozessen. Video-Tutorials ergänzen das gedruckte Werk.

Katharina Arrigoni
Schweizer Brot – Einfach gutes Brot backen
170 Seiten
978-390686-906-3
€ 34,00

 www.besondersgut.ch

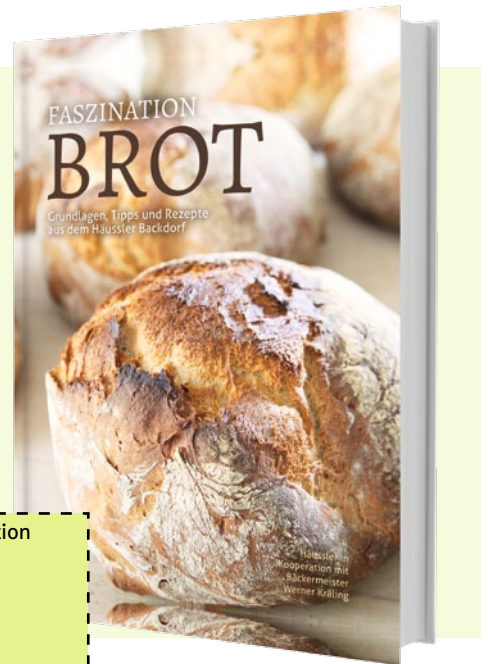


Ob Butterstulle oder elegantes Canapé, herzhaftes Sandwich oder schicke Crostini, raffiniertes Smørrebrød oder kreative Bruschetta – die hier versammelten „belegten Brote“ sorgen für Abwechslung. Die Rezepte sind für zwei konzipiert, schnell zubereitet und variantenreich. Mit Käse oder vegan, mit Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten passen sie zum Aperitif oder als Partyfood sogar ins Büro.

Katja Briol, Klaus Arras
Sandwiches, Panini, Smørrebrød und belegte Brote
72 Seiten
978-377500-652-1
€ 12,95

Häussler trifft Kräling: Der Fachbuchautor und Bäckermeister Werner Kräling hat in Zusammenarbeit mit dem Häussler Backdorf-Team ein Buch gemacht. Gutes Brot braucht nicht mehr als Mehl, Wasser, Salz, Hefe und/oder Natursauerteig. Und natürlich viel Zeit für die Teigreife, damit sich das rein natürliche Brotaroma entfalten kann. In diesem Buch wird detailliert erklärt, was man zur Brotherstellung in der heimischen Küche wissen muss. Angefangen bei den Geheimnissen der Vor- und Sauerteige über das richtige Kneten und die Teigruhe bis hin zum Formen, Gären und Backen wird jeder Schritt praxisnah erklärt und mit wertvollem Hintergrundwissen ergänzt. Die 66 Rezepte spannen einen weiten Bogen über die faszinierende Brotvielfalt: leichte und lockere Weizenbrote, klassische Roggenbrote, kernige Bio- und Vollkornbrote und spannende neue Brotkreationen machen das Buch zu einer reich gefüllten Schatztruhe.

Werner Kräling in Kooperation mit Häussler
Faszination Brot
 255 Seiten
 978-398096-619-1
 € 29,90




Zugegeben – die Musik ist relativ unerträglich. Und trotzdem machen diese 11 Video-Minuten richtig Spaß. Vincent Talieu gibt tolle Einblicke, wie in einer Bäckerei gearbeitet wird und man bekommt richtig Lust, die eigenen Hände in einen Berg von Weizenteig zu tauchen.


<https://youtu.be/iUuKstAWof4>

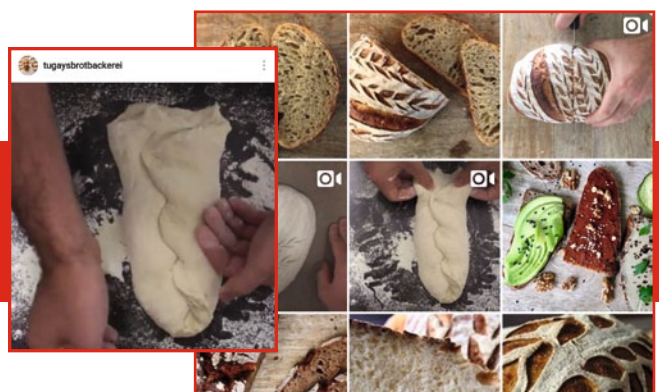


Auf Facebook ist Andrea Danz als umtriebige Bäckerin und Gruppen-Betreiberin bekannt. Auf Instagram gibt sie Einblicke in ihren Backalltag, zeigt tolle Ergebnisse und Lust machende Fotos von der Herstellung ihrer schönen Brote, Pizzen oder Panetone.

 @brotkoerbchen

Tugay Özcan lebt in Karlsruhe und liebt Brot. In kurzen Videos zeigt er, wie er es formt oder auch kunstvoll einschneidet. Und immer wieder natürlich Bilder seiner beeindruckenden Brote.


 @tugaysbrotbackerei



B Forum

In der Facebook-Gruppe zum Magazin finden Macher und Leser zusammen. Hier werden die Rezepte des Heftes diskutiert, nachgebackene Brote gezeigt,

Tipps gegeben, Rat erfragt. Außerdem gibt es exklusive Einblicke in die Produktion der Zeitschrift sowie die Möglichkeit, sie aktiv mitzugestalten.

 /groups/brotforum

Die tschechisch-kanadische Künstlerin Jana Sterbak macht Kunst aus allem – bis hin zu Kleidern aus Fleisch oder Betten aus Brot. Dieser Beitrag aus der ARD-Sendung „titel thesen temperamente“ zeigt das Schaffen der bemerkenswerten Frau und ihre sehr gewöhnungsbedürftige Kunst.

 <http://bit.ly/2iGouOP>



Gefällt 441 Mal

tatyana_karmashova Доброgo всем утра/дня!
Опять закваска) (листьяйте)

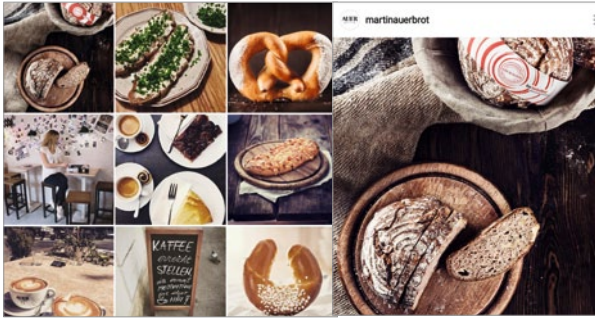
Tatyana Karmashova gehört zu den jungen Back-Stars in Russland. Sie gibt Kurse, vermarktet ihre eigenen Sauerteig-Kulturen und kennt eigentlich nur dieses eine Thema: die Faszination Sauerteig. Daran lässt sie alle bei Instagram teilhaben.



 @tatyana_karmashova

Thermomix-Fans wissen, dass man mit der Hilfe des Alleskönners spielend leicht und ohne viel Aufwand backen kann. Vom Abwiegen übers Teigkneten bis hin zum Sahneschlagen gelingen köstliche Kuchen und Torten. Selbstgemachtes Brot und frische Sonntagsbrötchen lassen sich genauso einfach zaubern. Und natürlich dürfen Weihnachtsplätzchen nicht fehlen. Mit über 100 Rezepten kommt garantiert keine Langeweile auf. „Das große Mix-Backbuch“ bietet zahlreiche Klassiker und trendige Ideen für den TM31 und den TM5. Tipps und Tricks aus der Expertenküche laden zum schnellen, unkomplizierten und gelingsicheren Backen mit der Küchenmaschine ein. Etwa 50 Seiten widmen die Autoren dem Themengebiet Brot und Brötchen.



Daniela und Tobias Gronau
Das große Mix-Backbuch
Über 100 Rezepte für den
Thermomix TM5 & TM31
192 Seiten
978-3-51709-623-0
€ 19,99



 @martinauerbrot
 www.martinauer.at


Erst kürzlich machte der Grazer Bäcker Martin Auer Schlagzeilen – mit dem Verkauf von Vortagsbrot, dessen Erlös er komplett spendet. Hier gibt der Unternehmer Einblick in den Alltag der Bäckerei und ihre Produkte sowie deren Produktion.

Sauerbraten, Markklösschensuppe und Handkäs mit Musik – traditionelle und bodenständige Gerichte aus verschiedenen deutschsprachigen Regionen, die schon Mutter und Großmutter zubereiteten. Diese Klassiker hat Rose Marie Donhauser in einfache Rezepte mit zwei bis sechs Zutaten übersetzt, wodurch sie nicht weniger geschmackvoll oder raffiniert werden. Alle Gerichte und Zutaten sind mit Fotos von Sabrina Sue Daniels bebildert. Das Buch ist ideal für alle, die gern essen und kochen, sich aber bislang nicht an die Klassiker trauen, weil sie fürchten, dass diese zu kompliziert wären.



Rose Marie Donhauser
 Einfach - Heimatküche:
 Genial kochen mit 2-6 Zutaten 320 Seiten
 978-386355-745-4
 € 24,99



 /tatsumi.orimoto

Tatsumi Orimoto wurde 1946 in Japan geboren, studierte dann aber in den USA und lebt heute in New York. Brot zieht sich als Thema durch seine Kunstwerke. Und das auf sehr skurrile Art, oft in Verbindung mit skurrilen Menschen. In seinen Performances nutzt er das Lebensmittel als universelles Symbol für Kommunikation. Sagt Wikipedia. Erkenntlich ist das nicht immer. Aber spannend anzusehen.

Nur einen Tag lang hat Matthew Pendergast mit seiner Sony-Kamera in La Ferme d'Heurteloup gedreht. Dort, in der Nähe von Paris, backt Nicolas Humphris jeden Tag Brot. Handwerklich nach alter Tradition. Dabei sinniert er über Brot und die Welt. In knapp vier Minuten zeigt der Film „The Birth of a Bread“ die Geburt eines Brotes. Und lässt Humphries dabei seinen Gedanken nachhängen, wie gutes Brot uns mit früheren Generationen und dem Universum verbindet.



 <https://vimeo.com/233943014>

HAUSSLER

Teignetmaschine Alpha



Zu Hause kneten wie die Profis. Lockere, glatte und geschmeidige Ergebnisse dank dem professionellen Spiralknetsystem, bei dem sich sowohl der Knehtaken als auch der Teiggessel gleichzeitig drehen. Mit dem robusten Kettenantrieb und dem bärenstarken Motor werden selbst feste und schwere Teige mühelos geknetet.

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal · Tel. 0 73 71 / 93 77 - 0


 DEUTSCHE ■ BACKOFEN ■ MANUFATUR

Perfekte Backöfen!



Perfekt für Brot, Brötchen, Baguettes, Pizza, Kuchen etc.

Über 60 verschiedene Modelle und Größen

Kostenlos Katalog anfordern!

MANZ Backtechnik GmbH
 Backofenstraße 1
 97993 Creglingen-Münster
 Tel.: 0 79 33 / 91 40-0
www.manz-backtechnik.de

Volldampf voraus

Schwaden wie die Profis



Wir wollen eine schön knusprige Kruste, aber erstmal soll sie fein elastisch sein, damit das Brot im Ofen wachsen kann und dabei nicht vollkommen unkontrolliert aufreißt. Schön, dass man beides mit nur einem Schritt erzielen kann. Dafür muss das Brot in den ersten Back-Minuten kräftig bedampft werden. Der Profi spricht vom Schwaden, der Amateur kann das aber auch.

In der Backstube zischt es kräftig kurz nachdem die Laibe in den Ofen geschoben wurden. Der Bäcker hat gerade einen kräftigen Stoß Wasserdampf hineingegeben. Einer der letzten wichtigen Schritte auf dem Weg zum guten Brot oder Brötchen. Dabei schlägt er gleich mehrere Fliegen mit einem Brotschieber.

Der Dampf kondensiert auf der Teighaut und lässt dank der freiwerdenden Wärme das darin enthaltene Eiweiß sofort gerinnen. Gleichzeitig verkleistert die Feuchtigkeit die Stärke darin. Beides ist Voraussetzung für eine rösche und knusprige Kruste.

Gleichzeitig aber hält der Dampf die Teighaut kühl, elastisch und ermöglicht so einen optimalen Ofentrieb. Das Brot kann sein Volumen vergrößern, ohne unkontrolliert aufzureißen. Nicht zuletzt sorgt der Dampf für einen leichten Glanz des späteren Brotes. Indem sein Kondenswasser die aus der Mehlstärke entstandenen Dextrine löst.

Dampf gehört also zu den ganz elementaren Dingen des Brotbackens. Ist im Privaten aber eine gar nicht so kleine Herausforderung. Bäckerei-Öfen haben dafür eine Vorrichtung. Private können da nicht mithalten.

Es gibt zwar Backöfen mit Dampffunktion, diese sind aber auf das Dampfgaren optimiert. Dafür ist es wichtig, den Innenraum über einen längeren Zeitraum konstant zu bedampfen. Es gibt Selberbäcker die darauf schwören. Das Brot hat aber eigentlich andere Bedürfnisse. Ihm geht es um einen kräftigen Dampfstoß zum Start, nicht um zarte konstante Benebelung.

Es gibt aber ein paar mehr oder weniger alltagstaugliche Ideen und zunehmend auch Produkte, die den Effekt gut erzielen.

• Die Blumenspritzflasche

Einfachster Weg ist, kurz vor oder nach dem Einschließen des Brotes mit einem Wasserzerstäuber in den Ofen hinein zu spritzen. Der Effekt ist eher mittelgroß, aber besser als nichts. Und tatsächlich ist es eine der gebräuchlichsten Methoden für Selberbäcker, die oft empfohlen wird.

• Die Tasse auf dem Ofenboden

Parallel mit dem Brot kann eine mit Wasser gefüllte hitzebeständige Tasse oder Schüssel

auf den Ofenboden gestellt werden. Auch hier verdampft das Wasser eher langsam als schnell.

• Das zweite Blech

Einfachster Weg ist, beim Vorheizen des Ofens ein zweites Blech auf einem niedrigeren Einschub mit zu erhitzen. Wird das Brot in den Ofen gegeben, spritzt man Wasser auf das untere Blech und schließt den Ofen schnell. Das Wasser verdampft auf der Oberfläche relativ schnell. Man muss aber immer darauf gefasst sein, dass einem ein Teil der Dampf Wolke umgehend aus dem Ofen entgegenkommt. Natürlich kann man das Wasser auch direkt auf den Ofenboden schütten, das zeitigt die gleichen Effekte.

• Die Schraubenschüssel

Mit Schrauben und Muttern lässt die Oberfläche fürs Verdampfen erheblich vergrößern. Das Verdampfen geht schneller und stärker vonstatten. Dazu füllt man eine Metallschüssel mit Schrauben, Muttern und/oder anderem rostfreien Edelstahl-Material (oder auch Lava-Stein) und heizt diese im Ofen mit auf. Wird das Wasser draufgespritzt, kommt es zu einer intensiven Verdampfung. Auch hier kommt dem Anwender gern eine heiße Wolke entgegen.

In allen Fällen empfiehlt sich destilliertes Wasser, das es für rund einen Euro pro Liter in der Drogerie gibt. Das verhindert kalkhaltige Ablagerungen, die nach einiger Zeit

Mit der Sprühflasche in den Ofen-Innenraum zu spritzen, ist der einfachste Weg, nicht der effektivste

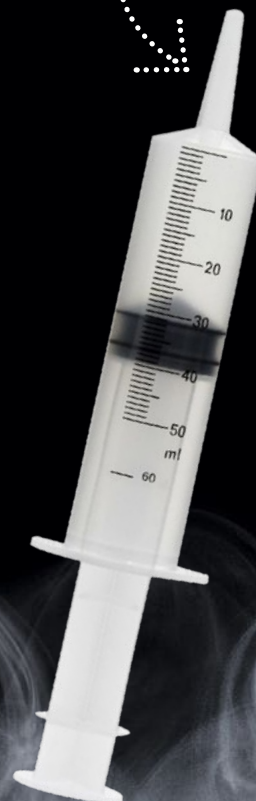
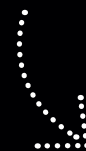


unschön aussehen können. Ebenso empfehlenswert ist eine Plastikspritze, die etwa 100 Milliliter fasst. Mit ihr kommt das Wasser ebenso schnell wie gezielt in den Behälter.

Etwa 50 bis 60 Milliliter Wasser empfehlen sich bei diesen Spritz-Lösungen. Das gibt im Haushaltsofen ausreichend Dampf, der übrigens nach etwa zehn bis zwanzig Minuten auch wieder abgelassen wird. Dazu öffnet man einfach die Ofentür für ein paar Sekunden. Denn zum Ende des Backvorgangs soll die Kruste ja krachen.

Mit dem großen Trend zum Selberbacken kommen aber auch semiprofessionelle Lösungen auf den Markt. DeSh-Stoom ist so eine. Dabei handelt es sich um eine kleine

Eine Plastikspritze hilft, das Wasser gezielt und schnell in das entsprechende Gefäß zu bringen



Schrauben und Muttern vergrößern die Oberfläche, auf der das Wasser verdampft



DeSh~Stoom heißt eine Entwicklung aus Holland. In der Keramik-Schale verdampft das Wasser Lebensmittel-sicher



Pfanne aus einem natürlichen Keramikgemisch. Der Hersteller aus den Niederlanden verweist sogar auf ein Zertifikat zum Beleg der Lebensmittel-Sicherheit.

DeSh~Stoom wird im Ofen mit aufgeheizt. Ist das Brot im Ofen kommt maximal lauwarmes Wasser in den Behälter, das dann binnen fünf Minuten verdampft. Auch hier also eine eher langsamere Verdampfung. Vorteil: Aufgrund der geringen Größe kann DeSh~Stoom auch in Mikrowellen und Grills eingesetzt werden. 49,95 Euro kostet das Keramik-Schüsselchen.

Einen anderen Ansatz hat der Schwadomat. Er wartet mit dem lustigsten Namen und dem höchsten Preis auf. Satte 119,99 Euro werden fällig. Dafür sind aber Plastikspritze und ein kleiner Silikonschlauch im Preis inklusive.

SO SCHWADEN LESERINNEN UND LESER IHRE BROTE



1) Elke Marks arbeitet mit Lavasteinen in einer Schüssel. 2) Freddy We hat Schrauben in der Schüssel. 3) 500 rostfreie Spanplattenschrauben sorgen bei Stefan Reinelt für den nötigen Dampf. 4) Torsten Sindermann schwört auf Kieselsteine

Für regelmäßige Bäcker ist es die beste verfügbare Lösung. Das lange Schwadomat-Rohr kann seitlich in den Ofen gehängt oder gestellt werden und dort verbleiben. Ist der Ofen aufgeheizt, hat auch der Schwadomat ordentlich Temperatur angenommen. In das nach vorne gerichtete Loch passt nun genau der Silikon-Schlauch, der an der Spritze hängt. So kann das Wasser gezielt in den Schwadomaten gegeben werden, wo es umgehend verdampft und seitlich in den Ofenraum gegeben wird. Vorne rein, seitlich raus, keine Dampf Wolke im Gesicht. Passt.



Wasserspritzer zeichnen sich auf dem Brot ab – eine behebbar Nebenwirkung des Schwadomaten

Einziges Wermutstropfen: Gerade bei großer Hitze wird das Wasser auch in größeren Tropfen aus dem Schwadomaten gespuckt. Entsprechen zeichnen sich später auf dem Brot Wasserflecken ab. Für den Geschmack vollkommen unerheblich. Nur die Optik des Brotes leidet. Aber Abhilfe ist einfach. Da er auf beiden Seiten über ein Einfüll-Loch

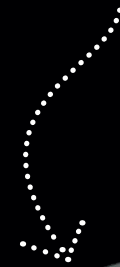
verfügt, dreht man den Schwadomaten einfach. Soll er doch gegen die Ofen-Wand spritzen. Dem Dampf-Effekt schadet das nicht.

Es führen also einige Wege nach Rom, beziehungsweise zum richtigen Schwaden. Eine relativ einfache Abkürzung ist das Backen im Topf. Aufgrund des geringen Innenraum-Volumens beschwadet sich das Brot praktisch selbst, indem es einerseits aufgrund der Hitze verdampftes Wasser abgibt und sich damit selbst elastisch hält. ☒



Im Ofen fällt der Schwadomat kaum auf

Der Schwadomat schmiegt sich schlank an die Seitenwand des Ofens. Vorne spritzt man rein, seitlich dampft es raus



Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 18-20 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C nach
10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen



Köstliches
Körnerbrot mit Sesam

Schwarzes Sesam-Weizen

Quellstück

- ▶ 75 g Sesam schwarz
- ▶ 75 g Kürbiskerne
- ▶ 75 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 75 g Leinsaat geschrotet
- ▶ 225 g Wasser

Die Zutaten für das Quellstück mischen und mindestens 3 bis 4 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ 400 g Weizenmehl Type 550
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 350 g Wasser
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 15 g Hefe

Rezept:
Marc Zastera



Nach dem Backen das Brot sofort mit Wasser abstreichen, so bekommt es einen schönen Glanz.

🕒 Die Zutaten des Hauptteigs gründlich mischen und anschließend 12 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

🕒 Den Teig erst rund und dann länglich wirken.

🕒 Mit Schluss nach unten auf die Arbeitsplatte legen und mit einem Holzstab oder Kochlöffelstiel der Länge nach etwa 1 Zentimeter eindrücken.

🕒 Den Teigling mit der eingedrückten Seite nach unten in einen Gärkorb legen. So entsteht eine Naht an der das Brot beim Backen kontrolliert aufreißt. 1 Stunde und 45 Minuten gehen lassen.

🕒 Bei 250°C fallend auf 220°C mit Schwaden 60 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. ■



Deckel drauf

Backen **im Topf**

Wo der Profi schwadet, packt der Amateur den Deckel drauf. Beim Backen im Topf sorgt das Brot selbst für den Dampf, der die Kruste erst elastisch und dann knusprig macht. Dabei ist das Material des Topfes zweitrangig, das Angebot riesig.



Rezept gleich, Temperaturen gleich, nur wurde das Brot links im Topf gebacken, rechts freigeschoben, also auf dem Backstein im Ofen. Der Unterschied zeigt sich in der Kruste

Optisch sind im Topf gebackene Brote immer ganz vorne dabei. Die kleine Teigsaunder macht es möglich, dass das Brot eine tolle Ofentrieb entwickelt, die Kruste wunderschön aufreißt und später angenehm kross wird.

Dabei gibt es nicht viele Ansprüche an den Topf. Hitzebeständig muss er sein (also keine Plastikteile haben), der Deckel muss fest schließen. Der Dampf soll ja beim Brot bleiben. Edeltahltöpfe sind im Grunde möglich. Aber in denen wird die Kruste eher laff, sie ähnelt der eines Toastbrot.

Außerordentlich gut geeignet sind gusseiserne Töpfe. Ob nun von LeCreuset für 180 Euro oder von IKEA für 50 Euro – das ist mehr Glaubensfrage als entscheidend fürs Brot. Wichtiger ist da schon die Größe – der Durchmesser sollte mindestens 24 Zentimeter betragen. Rund oder oval hängt dann von der eigenen Vorliebe fürs Brotformat ab.

Bei der Beschichtungsfrage gehen die Meinungen weit auseinander. Die einen schwören auf Emaillierung, die anderen auf unbeschichtetes Eisen. Letzteres muss etwas besser gepflegt werden (Ölen gegen den Rost), ist dafür robuster und hält auch Metall-Pfannenwender aus. Die Beschichtung macht Töpfe sensibler. Man liest nicht selten von abgeplatzter Emaillierung.

Fakt ist – im unbeschichteten Topf, so er denn schon einige Kochgänge hinter sich hat, bildet sich eine Patina, die eine natürliche Anti-Haft-



Bei Temperaturen von mehr als 1.150 Grad werden Gusseisen-Töpfe produziert



Bei emaillierten Töpfen berichten Nutzer oft von Abplatzungen der Beschichtung

Beschichtung darstellt. Da klebt kein Teig dran fest, wenn der Laib bemehlt in den Topf gestürzt wird.

Auch Backpapier ist im Topf prinzipiell nicht nötig. Ein wenig Öl auf der Oberfläche pflegt, schützt vor Flugrost und schadet beim Backen nicht, wenn man auf Nummer sicher gehen will.

Komplizierter wird es, wenn ein Römertopf zum Einsatz kommt. Auch der ist beliebt in der Brotbäckerei. Aber eine Mimose. Die aktuellen Modelle vertragen plötzliche Temperaturschwankungen nicht. Das Material (mindestens die Glasur) reißt, manchmal zerspringt der Topf.

So ist die offizielle Empfehlung, den kalten Topf mit dem Teigling in den kalte Ofen zu schieben. Im Idealfall sollte auch schon die Gare des Laibs im Römertopf stattgefunden haben, der seinerseits in einem Wasserbad stand. So saugt sich das Material mit Wasser voll, das es im Backprozess wieder abgeben kann. Dann aber das perfekte Timing fürs Brot zu ermitteln, wäre halbe Wissenschaft oder Ergebnis vieler Erfahrungen. Wichtig ist auf jeden Fall auch hier der Deckel, damit das Brot in angenehmer Sauna-Atmosphäre backt.

Auch wenn es Fans für dies und jenes gibt, die auf positive Erfahrungen verweisen – klare Empfehlung ist der unbeschichtete Topf aus Gusseisen. Neben den ständig verfügbaren Standard-Modellen verschiedener Marken und Preisklassen (siehe Folgeseiten) gibt es immer wieder Angebote um 20 Euro



Der Teigling wird aus dem Gärkorb einfach vorsichtig in den vorgeheizten Topf gestürzt



Gusseisentöpfe sind aufgrund ihrer Robustheit vielfältig verwendbar – auch am Lagerfeuer oder auf dem Grill

von Lidl bis Amazon. Für den Einstieg und zum Ausprobieren mag das eine gute Wahl sein.

Am Ende ist der Topf beinahe nebensächlich, alle haben ihr Für und Wider, die Preise rangieren zwischen 20 und 200 Euro. Ausprobieren sollte man es in jedem Fall. Denn in Sachen Volumen und Optik sind Topfbrote wirklich eine schöne Ergänzung. 🍞

In Edelstahl-Töpfen kann man backen, eine schöne Kruste macht das aber nicht



13 Töpfe fürs Brotbacken



Le Creuset

Die gusseisernen Töpfe des französischen Unternehmens Le Creuset gibt es in allen erdenklichen Formen und Farben. Sie haben ihren Preis, das stimmt. Aber sie halten nicht nur ein Leben lang – das tun andere auch – sondern sind einfach von einer beispiellosen Eleganz, die sich in der Hipster-Wohnung ebenso gut macht wie in der Landküche.

Preis Bräter rund 24 cm (4,2 l):	ca. 199,- Euro
Preis Bräter oval 33 cm (7,5 l):	ca. 330,- Euro
Internet:	www.lecreuset.de



Fotos: Le Creuset GmbH

Römer

Römertöpfe sind für das Backen von Brot bestens geeignet. Ein wenig Vorsicht ist bei der Handhabung der tönernen Klassiker geboten. Anders als die eisernen Kollegen heizt man sie besser nicht vor, da sie beim Hineinlegen des kühlen Teiglings zerspringen könnten. Römertöpfe gibt es in zahlreichen Ausführungen, rund oder oval, groß, mittel oder klein.

Preis Römertopf rund 31,5 cm (4 l):	ca 40,- Euro
Internet:	www.roemertopf.de



Foto: RÖMERTOPF Keramik GmbH & Co. KG



Foto: Ikea Systemens B.V.

Ikea

Gut, günstig, solide. Und zusammenbauen muss man sie auch nicht, die gusseisernen Töpfe von Ikea. Bei der Farbe hat man aber keine Auswahl. Die aus glänzender Emaile bestehende Außenseite ist sowohl beim runden als auch beim ovalen Topf in elfenbeinweiß erhältlich.

Preis Bräter rund 24 cm (3 l):	49,- Euro
Preis Bräter oval 39 cm (5 l):	59,- Euro
Internet:	www.ikea.de



Foto: WMF (www.wmf.com)

Preis Bräter oval 30 cm (5 l):	ca. 140,- Euro
Internet:	www.wmf.com

WMF

WMF ist für seine gute Qualität bei Kochgeschirr bekannt. Und so verspricht der emaillierte Gusseisen-Bräter ProfiSelect sehr gute und gleichmäßige Wärmeverteilung. Der Bräter ist ausschließlich in schwarz erhältlich.

Staub

Von wunderbarer Eleganz sind die Cocottes von Staub (gesprochen: Stohb). Facettenreich und farbenfroh sind sie zudem. Von den runden gusseisernen Töpfen gibt es 57, von den ovalen 39 Varianten. Das besondere aber ist die mit Tropfen versehene Deckel-Innenfläche der Cocottes. Das soll für eine bessere Bedampfung sorgen. Für Brote natürlich ideal.

Preis Bräter rund 24 cm (3,8 l):	ca. 140,- Euro
Preis Bräter oval 33 cm (6,7 l):	ca. 180,- Euro
Internet:	www.staub-online.com



Fotos: ZWILLING J.A. Henckels AG

Tchibo

Bräter sind immer mal wieder im Programm von Tchibo. Noch bis Anfang Januar gibt es im Online-Shop des Hamburger Unternehmens einen runden und einen ovalen gusseisernen Topf mit Emaillierung in den Farben rot und grün.

Preis Bräter rund 25 cm (5 l):	59,95 Euro
Preis Bräter oval 33 cm (6,8 l):	69,95 Euro
Internet:	www.tchibo.de



Fotos: Tchibo

Lodge

Richtig schwer. So einfach ließe sich der Kombi-Topf von Lodge beschreiben. Aber dieses „heavy duty“-Teil aus den USA ist mehr als ein Topf. Der Deckel fungiert ganz nebenbei auch als Pfanne. Ideal für saftiges Steaks. Und natürlich ist der gusseiserne Topf auch ein perfekt geeigneter Backraum für Brote.

Preis Kombi-Topf 26 cm (3 l):	75,- Euro
Internet:	www.lodgemfg.com



Petromax

Eigentlich sind die sogenannten Dutch Oven für das Kochen oder Backen über offenem Feuer oder auf dem Grill gedacht. Die gusseisernen Feuertöpfe eignen sich aber auch hervorragend für das Backen von Brot in einem herkömmlichen Ofen. Petromax bietet runde Dutch Oven für Topfinhalte von 1,1 bis von 17,3 Liter an. Zudem hat das Unternehmen auch gusseiserne Kastenformen mit Deckel im Programm. Eine längliche und eine fast quadratische.

Preis Dutch Oven ft6 rund 36,5 cm (6,1 l):	72,99 Euro
Preis Kastenform lang (B34 x H13 x T13,5 cm):	42,99 Euro
Preis Kastenform quadratisch (34 x 14,5 x 24 cm):	79,99 Euro
Internet:	www.petromax.de



Fotos: Petromax GmbH



Das zweitälteste und **wichtigste**
Getreide der Welt

Weizen

Kein Getreide wird weltweit häufiger geerntet und gegessen als Weizen. Seit 9.000 Jahren schon bauen Menschen ihn an. Damit ist er eine der ältesten Kulturpflanzen. In 9.000 Jahren passiert eine Menge. In dieser Zeit entstanden unzählige Sorten. Und in diesem reifen Alter muss das Getreide auch noch um seinen Ruf bangen. Ihm wird viel Schlechtes nachgesagt.



Weizen blickt auf eine lange Geschichte zurück. Seine Wurzeln liegen in Mesopotamien, dem heutigen Irak. In Mitteleuropa breitete sich das Getreide erst vor 7.000 Jahren aus, als die Menschen hier begannen, sesshaft zu werden. Die Geschichte des Weizens ist stark auch mit gesellschaftlichen Entwicklungen verknüpft.

Emmer und Einkorn, heute als Urgetreide wieder en vogue, waren die ersten regelmäßig angebauten Weizenarten. Aus der Kreuzung dieser Getreide mit verschiedenen Wildgräsern entstand der heutige Saatweizen. Dieses fröhliche Gekreuzte verschiedener Sorten sorgt dafür, dass es heute nicht den einen Weizen gibt. Vielmehr gibt es mehr Weizenarten als er Jahre auf dem Buckel hat. Etwa 1.000 von ihnen werden angebaut.

Dabei brauchte der Weizen eine Weile bis er sich durchsetzen konnte. Lange waren Einkorn, Emmer und Gerste deutlich angesagter, später der Dinkel. Dann aber – im 11. Jahrhundert – begann der Siegeszug des Weißbrotes in Europa, das die Menschen besser verdauten als Vollkornbrote. Und mit ihm entdeckte man auch die Liebe zu diesem neuen Star am Getreidehimmel.

Seine Vorgänger hatten durchaus ihre Vorzüge. Einkorn, Emmer und Dinkel sind Spelzgetreide. Das heißt, das Korn wird von einer Hülle umschlossen. Damit hat es einen Schutzmantel gegen Umwelteinflüsse und lässt sich lange lagern. Unter den damals widrigeren Bedingungen war das ein klares Plus.

Wenn es an die Weiterverarbeitung geht, kommt das Minus ans Licht. Das Korn muss in einer Röllmühle aus dem Spelz gelöst werden. Das ist mühsam und teuer. Entsprechend verschwanden zumindest Emmer und Einkorn vor 60 Jahren nahezu komplett von den Feldern. Erst seit den Neunzigern gibt es eine Rückbesinnung und nennenswerten – meist biologischen – Anbau.

Dem spelzenlosen Nacktweizen fehlt etwas von der Robustheit seiner Vorgänger. In der Verarbeitung spart das aber viel Zeit und Aufwand. Zudem ist die Ernte ertragreicher, das Getreide deutlich backfähiger. Auch ein

Ergebnis ständiger Optimierung durch Kreuzung. Vor allem ging es dabei um die Verbesserung der Qualität. Dafür wählte man Sorten eines Anbaugesbietes und kreuzte sie.

Die systematische Züchtung begann im 19. Jahrhundert – und mit ihr die Kreuzung von Sorten ganz unterschiedlicher Anbauregionen. Inzwischen geht es bei der Zucht nicht mehr nur um eine allgemeine Verbesserung des Korns, sondern vielmehr um die gezielte Beeinflussung bestimmter Eigenschaften.

Wollte man früher zum Beispiel noch möglichst lange Halme haben, um das Stroh als Tierfutter oder Dämm-Material einzusetzen, geht es in der Gegenwart eher darum, den Ernte-Ertrag und vor allem auch seine Sicherheit zu erhöhen.

Heute sind die Weizenhalme zwischen einem halben und einem Meter lang, die Pflanze hat auf dem Feld eine dunkelgrüne Farbe. Erst durch Trocknung erhält sie ihr Goldgelb. Die Blätter des Weizens besitzen kleine Häutchen, gezähnt und mittelgroß.

Gesät wird der in Europa gebräuchliche Winterweizen zwischen September und Dezember in einer Dichte Dichte von 300 bis 500 Saatkörnern pro Quadratmeter. Man steckt sie etwa vier Zentimeter tief in den Boden. Binnen drei Wochen keimen die Samen, überwintern dann aber erstmal bevor die richtige

SORTIERUNG

Alle Weizensorten gehören zur Gattung *Triticum*. Innerhalb derer wird Weizen anhand seiner Chromosomenzahl in drei Gruppen gegliedert.

Einkorn-Reihe

Diploider Weizen, einfacher Chromosomensatz, 14 Chromosomen.

Die älteste Gruppe. Einkorn (*Triticum monococcum*) hat unter den gängigen Weizenarten keine näheren Verwandten und wird nur noch selten angebaut.

Emmer-Reihe

Tetraploider Weizen, zweifacher Chromosomensatz, 28 Chromosomen.

Wesentlich gebräuchlicher. Zu dieser Reihe gehören Emmer (*Triticum dicoccum*), Hartweizen (*Triticum durum*) und Kamut (*Triticum turanicum*).

Dinkel-Reihe

Hexaploider Weizen, dreifacher Chromosomensatz, 42 Chromosomen.

Diese Reihe führt über die diploide Form des Kultur-Einkorns und die tetraploide Form des Kultur-Emmers zu der hexaploiden Weizenform mit nacktem Korn. Dinkel (*Triticum spelta*) und der Weichweizen (*Triticum aestivum*) gehören dieser Reihe an.

Die Entwicklungsreihe führt über die diploide, spindelbrüchige Form des Kultur-Einkorns *Triticum monococcum* und die tetraploide, spindelbrüchige Form des Kultur-Emmers *Triticum dicoccum* zu der hexaploiden Weizenform mit zäher Spindel und nacktem Korn. Auch der heute meist verwendete Weizen zählt also biologisch zur Dinkel-Reihe.





Auf 27 Millionen Hektar wird Weizen in der Europäischen Union angebaut



Selbst in der Reis-Nation Japan steigt der Weizen-Konsum Jahr für Jahr, weil das Interesse an Brot wächst.

Dabei muss das Getreide zugleich zunehmend um seinen einst so guten Ruf kämpfen. In den vergangenen Jahren haben sich mehrere Bücher daran abgearbeitet, dass Weizen dick, dumm und krank machen soll.

Grundsätzlich ist es tatsächlich so, dass mehr Menschen an einer Weizensensitivität leiden. Sie haben keine nachweisbare Unverträglichkeit wie Zöliakie – und dennoch geht es ihnen beim Verzicht auf Weizenprodukte nachweislich besser. Aktuell wird an diesem Phänomen geforscht, viel weiß man noch nicht.

Der erste Verdacht fiel auf das Gluten. Das Klebereiweiß ist das Problem bei Zöliakie und damit natürlich der naheliegendste Kandidat.

Entwicklung im Frühjahr losgeht. Die Ernte findet im Hochsommer statt. Dann trägt jede Ähre im Durchschnitt 35 Körner.

Sommerweizen wird im Frühjahr gesät. Sein Ertrag ist aber niedriger. Daher spielt er in hiesigen Gefilden kaum eine Rolle.

Rund 750 Millionen Tonnen Weizen werden aktuell jährlich angebaut, mehr als 260 Millionen Tonnen liegen in Getreidespeichern auf Lager.



Den Körnern des Weizens fehlt die schützende Hülle seiner Vorfahren wie Emmer, das macht die Verarbeitung einfacher



Je kleiner der Type-Nummer von Mehlen, desto geringer ist der Schalenanteil des Korns. Und nur die Schale enthält wichtige Nährstoffe



Durch Züchtung wurde die Gluten-Zusammensetzung im Weizen so verändert, dass der Teig besser zu verarbeiten ist. Folgen für die Verdauung sind nicht auszuschließen

Zumal an ihm kräftig rumgedoktort wird. Gluten besteht aus Glutenin und Gliadin. Des Bäckers Ziel ist es, möglichst elastische Teige zu haben. Dabei hilft das Glutenin. Entsprechend wurde bei der Zucht der Anteil des Glutenins zunehmend erhöht, um die Backeigenschaften des Weizens zu verbessern. Durchaus möglich, dass Menschen darauf anders reagieren.

Doch stießen Forscher im Zuge ihrer Untersuchungen noch auf einen ganz anderen Übeltäter: ATIs. Amylase-Trypsin-Inhibitoren sind Proteine, die den Weizen vor Schädlingen schützen. Sie verstärken jedoch auch entzündliche Prozesse im menschlichen Körper, entdeckte Professor Detlef Schuppan von der Universität Mainz im Rahmen seiner Forschungen. Er glaubt, dass die erhöhte Menge ATI in Hochleistungssorten eher Unverträglichkeiten auslöst als Gluten.

Andere Forscher haben die sogenannten FODMAPS in Verdacht. Das steht für fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole, letztlich natürliche Kohlenhydrate (also Zucker), die von einigen Menschen nicht gut vertragen werden. Bei ihnen gelangen Teile des Zuckers unverarbeitet in den Dickdarm, wo sich Bakterien über ein Fressfest

freuen. Sie fermentieren die Kohlenhydrate und es kommt zu Gasbildung oder Durchfällen. Nehmen Betroffene weniger FODMAPs zu sich, verbessern sich die Beschwerden nachweisbar.

Das Problem der Forscher: Aktuell gibt es keine klare Diagnostik. Es ist also eher ein Raten und Vermuten, welchen Einfluss nun Gluten, ATIs oder FODMAPs haben.

Zumal auch die Art der Verarbeitungen in der Backindustrie starken Veränderungen unterliegt. Arbeitete man früher mit langen Knet- und Garzeiten, ist Geschwindigkeit ein Faktor moderner Lebensmittelherstellung. Heute geschehen die Prozesse im Teig binnen weniger Stunden. Um das zu ermöglichen, werden Enzyme, Emulgatoren und Ascorbinsäuren zugesetzt. Auch sie mögen ihren Anteil an Unverträglichkeiten haben.



Im Durchschnitt trägt eine Ähre 35 Körner. Damit ist Weizen ergiebiger als Urgetreide





Oft haben Menschen weniger Probleme mit Weizen, wenn das Brot lange Garzeiten hatte

Interessant ist jedenfalls, dass Menschen mit vermuteter Weizenunverträglichkeit gelegentlich keine Symptome mehr zeigen, wenn sie Brote mit langen Garzeiten zu sich nehmen. Das stärkt jedenfalls den Verdacht, dass am Ende der Weizen am wenigsten dafür kann, dass es Menschen mit ihm schlechter geht. Vielmehr leiden sie unter dem Umgang mit ihm.

Unstreitig ist, dass Weizen per se eine Menge guter Dinge enthält. Jedenfalls, wenn das volle Korn verarbeitet ist. Auszugsmehle enthalten wenig davon. Ein Weizenmehl Type 405 besteht beinahe ausschließlich aus Gluten und Stärke. Es sättigt also kurzfristig, treibt für kurze Zeit den Blutzuckerspiegel hoch, führt dem Körper aber keine wichtigen Nährstoffe zu.



Unser Alltag ist voll von Weizenprodukten. Wie so oft kommt es auf maßvollen Genuss an

Je höher die Typennummer des Mehls, desto höher ist der Schalen-Anteil des Korns im Mehl. Und die Schale enthält all die wertvollen Mineralien und Nährstoffe. Komplett sind sie nur im Vollkornmehl zu finden.

Am Ende ist es wie immer im Leben – Weizen als Teil der Ernährung ist gut und wichtig. Viel mehr noch, wenn man selbst damit arbeitet und dem eigenen Brot Zeit für seine Reife gibt. Auf den Mix kommt es an. Und für den haben sich in den letzten Jahren – mit der Rückbesinnung auf die Urgetreide – die Möglichkeiten deutlich erhöht. 🍞



Auf dem Feld hat Weizen zunächst eine satt-grüne Farbe, erst trocken wird er goldgelb

Zwischen 2012 und 2016 stieg der Weizen-Import in Deutschland von 3,5 Millionen auf **4,7 Millionen Tonnen.**

Für den Jahrgang 2017/18 wird weltweit eine Weizen-Ernte von

754 Tonnen

erwartet und damit ein Rückgang um knapp 9 Millionen Tonnen gegenüber 2016/17.



Die Lagermenge von Weizen steigt seit 2007 weltweit. Betrug sie damals noch 129 Millionen Tonnen, liegen weltweit aktuell geschätzte **263 MILLIONEN TONNEN** Weizen in den Getreidespeichern.

10 Fakten → ÜBER WEIZEN

Mit **535.000 Hektar** ist Bayern größtes Weizen-Bundesland, gefolgt von Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern. Mit immerhin noch 1.300 beziehungsweise 400 Hektar sind Hamburg und Bremen die Schlusslichter.

Importweltmeister ist Ägypten mit

12 Millionen Tonnen

Weizen jährlich. Auf den Plätzen folgen Indonesien (10,5 Millionen) und Algerien (8 Millionen).

In der Europäischen Union wird Weizen auf rund **27 Millionen Hektar** angebaut. Das entspricht der Fläche von Großbritannien. Plus Niedersachsen.

Der Pro-Kopf-Verbrauch von Weizenmehl in Deutschland liegt seit einigen Jahren relativ stabil bei

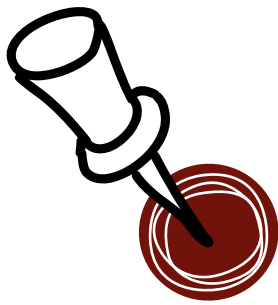
66 KILOGRAMM.



Der Jahresverbrauch von Weizen weltweit beträgt rund **738 Millionen Tonnen.**

INNERHALB DER EU WIRD DER HÖCHSTE KILO-PREIS FÜR WEIZENMEHL MIT **0,22 EURO** IN **FRANKREICH** BEZAHLT. **DEUTSCHLAND** RANGIERT MIT **0,16 EURO** AUF PLATZ 5. MIT **KNAPP 10 CENT** IST DAS KILO WEIZENMEHL IN **ÖSTERREICH** AM BILLIGSTEN.

32,5 Millionen Tonnen machen Russland zum Export-Weltmeister im Weizen. Es folgen die Europäische Union (28,5 Millionen) und die USA (26 Millionen).



Mühlenfinder

PLZ 20000

*Backen Sie
Ihr Brot mit
unseren wertvollen
Zutaten!*

Horster Hauptstraße 5
26446 Friedeburg / OT Horsten
Telefon 04453 2230
www.muehle-erks.de

**MEYER'S
WINDMÜHLE**

- * Getreide * Mehl
- * Tiernahrung
- * Naturkostprodukte
- * Gartenbedarf

Mühlenstraße 36/38
21357 Bardowick
Fon 04131 / 12 20 6
www.meyers-windmuehle.de

PLZ 50000

Bio-Mühle 
Eiling

Biomühle Eiling
Möhnstraße 98
59581 Warstein
shop@biomuehle-eiling.de
www.bio-muehle-eiling.de

Horbacher Mühle

**Horbacher Mühle
Prod. u. Handels GmbH**

Oberhorbacher Str. 25
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Telefon: 02247 / 300 102
Mail: shop@horbacher-muehle.de
www.horbacher-muehle.de

PLZ 70000

BLATTERT MÜHLE

Gesunde
Mühlenprodukte,
frisch aus dem
Schwarzwald!

79848 Bonndorf T. 07703-318
www.blattert-muehle.de

PLZ 80000

**MAILÄNDER
MÜHLE**

Egerweg 30 · 86753 Möttingen
Tel.: 090 83/208 · Fax: 92 02 08
www.mailaender-muehle.de

RIESERGOLD

PLZ 90000

Gailertsreuther
Mühle
seit 1612

Gailertsreuther Mühle
Gerald Meierhöfer

Gailertsreuth 5
92685 Floß
Tel.: 09606/353

www.gailertsreuther-muehle.de
webShop@gailertsreuther-muehle.de



Das Museum der **Brotkultur** in Ulm

EIN DENKMAL DEM BROT

Von Melissa Markovs



Willy Eiselen und seinem Sohn Hermann war es ernst mit dem Brot. Ihr ganzes Berufsleben lang beschäftigten sich beide mit Backmitteln. Nicht weniger als die Geschichte und Bedeutung eines der wichtigsten Nahrungsmittel für die Menschheit festzuhalten, war ihr Ziel.

Willy Eiselen wurde 1926 Direktor einer Firma für Herstellung und Vertrieb von Backmitteln. Später übernahm er sie, verlor im Zweiten Weltkrieg alles und baute wieder von vorn auf. Seit den 50er Jahren gemeinsam mit seinem Sohn Hermann.

Beide waren beseelt von dem Gedanken, Geschichte und Bedeutung des Brotes ein Denkmal zu setzen. Und so gründeten sie 1955 den Verein „Deutsches Brotmuseum“ in Ulm. Über drei Jahre lang sammelten sie Materialien, um schließlich das erste und für viele Jahre das einzige Brotmuseum weltweit zu eröffnen. Der schlichte Name wurde 2002 in Museum der Brotkultur geändert, um der umfangreichen Betrachtung des Brotes als Lebensmittel und Kulturgut gerecht zu werden.

Mittlerweile beherbergt das Museum etwa 18.000 Objekte verschiedener Epochen und Kulturkreise. Rund um das Thema Brot und Ernährung finden sich handwerkliche und technische Gegenstände, Kunstwerke und Skulpturen. Sie dokumentieren die Geschichte des Brotes unter historischen, religiösen, technischen, sozialgeschichtlichen und kulturellen Aspekten.

Neben der Geschichte und Bedeutung des Brotes legt die Ausstellung einen besonderen Fokus auf die Auseinandersetzung mit dem

Gründer Willy Eiselen machte sich nach seiner beruflichen Karriere einen Namen als Spender und Mäzen



Im idyllischen Ulm liegt das weltweit erste Brotmuseum

Thema Hungersnot. Diese hat immer eine zentrale Rolle für die Menschheit gespielt und tut es im Zusammenhang mit der aktuellen Welt ernährungslage auch immer noch.

So widmet sich auch die aktuelle Sonderausstellung noch bis Ende Januar dem Thema „Für eine bessere Welt“. Zu sehen sind Plakate und Projekte von Misereor sowie Brot für die Welt. Beide haben seit ihrer Gründung 1958 und 1959 mit Plakaten und Strategien der Öffentlichkeitsarbeit Bilder geprägt, die sich in das kollektive



Etwa 80.000 Dokumente und Exponate beinhaltet die Dauerausstellung des Museums

tive Gedächtnis der Gesellschaft eingeschrieben haben. So etwa die schwarze Hungerhand von Brot für die Welt aus den Sechzigern. Ziel war es, Menschen zu erreichen und zum Spenden zu animieren. Die Ausstellung zeigt einen Querschnitt von Kampagnen und Projekten.

Neben einer umfangreichen Dokumentation des Themas Brot bietet das Museum auch ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm an. Ob Mitmachführungen für Kinder (mit einem Hängergarten zum Mitnehmen), Familienführungen, Erwachsenenführungen wie dem Kunstschmaus, einer Kombination aus Führung und Verköstigung während der Mittagspause, oder Backworkshops. Wen Brot interessiert, für den lohnt sich der Besuch. 🍞



Aktuell sind Plakate und Projekte von Misereor sowie Brot für die Welt in einer Sonderausstellung zu sehen

www.museum-brotkultur.de

Der **Geschmack** meiner Kindheit

Schmägged nidd, giwedds nidd



„Heude giwedds Grien Kuhren!“ Obwohl in meinem Elternhaus nicht ausgeprägt nordhessisch geschnuddelt wurde, war dieser Satz meiner Großmutter eine Ansage, die in der ganzen Familie eine aufgeregte Freude auslöste. Denn das hieß nichts anderes, als dass Oma Trinchen mal wieder Speckkuchen machte.


Katharina Freitag
ist Begründerin des
Familienrezeptes
für nordhessischen
Speckkuchen

An Speckkuchen-Tagen ging ich nach der Schule nicht nach Hause zum Mittagessen, sondern direkt zu meinen Großeltern. Dort waren dann bereits alle versammelt: meine Eltern und mein Bruder, Tante, Onkel, Cousine und Cousin.

Besagte Tante Elsbeth, meine Godel (so nennt man in Nordhessen die Patentante), habe ich auch gleich angerufen, als ich mich auf die Suche nach Omas Speckkuchen-Rezept machte. Eine weitere Tante, die Elfi, wurde ebenfalls befragt. Mit ihr bin ich zwar nicht verwandt, sie stammt aber aus demselben Dorf wie meine Oma: Ermethis, ein Stadtteil von Niedenstein im Schwalm-Eder-Kreis.

Der alte Ortskern liegt idyllisch in einem kleinen Tal eingebettet und ist so klein, dass er 1945 von den US-amerikanischen Soldaten, zu deren Besatzungszone Hessen gehörte, zunächst glatt übersehen wurde. So zumindest die Legende. Auf jeden Fall ist es ein typisch nordhessisches Dorf mit viel Fachwerk, einem Teich und einer Kirche in der Mitte. Wenn man sich umhört und aufmerksam umschaut, kann man sie noch finden, die alten Geschichten, Dokumente und Rezepte.

Speckkuchen, so heißt es, wurde traditionell an Backtagen in den Öfen der Dorfgemeinschaften hergestellt. Das in den Dörfern auch als „Grüner Kuchen“ bezeichnete Backwerk

 /Kasseler-
Speckkuchen-
337191349699301



Sieht wie Streußelkuchen aus, ist aber herzhaft und deftig. Die Streußel sind in Paniermehl gehüllte Speckwürfel



Schon Katharina Freitag (links), in der Familie nur Oma Trinchen genannt, und Tante Elsbeth Lange verwöhnten ihre Lieben mit Speckkuchen

wurde in dem noch heißen, jedoch fürs Brotbacken schon zu kalten Backofen als Tagesgericht hergestellt.

Ich stieß auf drei Ausführungen dieser nordhessischen Spezialität. Die erste Variante wird mit viel Petersilie, Schnittlauch und einer Handvoll Frühlingszwiebeln zubereitet. Das ist die „Urversion“ meiner Oma. Sie hatte diese Kräuter seinerzeit reichlich im Garten und der Grüne Kuchen war eine wunderbare Möglichkeit der Verwertung.

Das heute gebräuchlichere Rezept kommt von meiner Tante. Hier wird für den Belag Lauch verwendet. Und in der dritten Machart, nach Tante Elfi, kommt von allem etwas hinein.

Nach diesen Rezepten zubereitet, kann auf Geschmackverstärker wie die oft verwendete Maggi-Würze gänzlich verzichtet werden. Ein traditioneller Speckkuchen hat sowas nicht nötig.

Grundlage des Grünen Kuchens ist ein Roggenbrotteig auf Sauerteigbasis. Er trägt den mit



Fürs Topping wird der fette Speck in kleine Würfel geschnittene und in Paniermehl gewälzt



Zu den Kernzutaten zählen Petersilie, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Speck und Lauch. Ebenfalls unverzichtbar: Schmand, Milch und Eier, je nach Rezept Brötchen oder geriebene Kartoffeln

Eiern und Schmand vermischten Belag aus „Grünzeug“. Oben drauf kommt fetter Speck. Nur dann schmeckt es richtig gut. Es gibt inzwischen „abgemilderte“ Rezepte mit magerem Speck, die vor allem von Großbäckereien auf Winter- und Weihnachtsmärkten angeboten werden und daher massentauglich sein müssen.

DIE NORDHESSISCHE KÜCHE

ist eine nahrhafte und würzige Angelegenheit, unverfälscht und mit einfachen Zutaten. Neben Speckkuchen gibt es weitere Spezialitäten, man nennt sie als typischer Nordhesse auch gerne „Schmeggewöhlerchen“. Beispiele sind Schmandkuchen, die Ahle Wurst oder die Grüne Soße.

Schmandkuchen besteht aus Hefeteig und einem Belag aus Früchten oder Quark, der wiederum von einer Schicht Schmand, Pudding oder Brei bedeckt ist. Als Abschluss kommt auf den Schmandkuchen eine Schicht Zimt. Die Rezepte unterscheiden sich von Dorf zu Dorf und werden oft von Generation zu Generation weitergegeben.

Ahle Wurst ist eine Wurstspezialität, die auf Hausschlachtungen der Familienhaushalte zurückgeht. Es ist eine luftgetrocknete oder geräucherte Dauerwurst aus Schweinefleisch. Die Härte ist ein Qualitätsmerkmal. Sie wird auch als „Stracke“ und als „Dürre Runde“ angeboten.

Kasseler Grüne Soße wiederum ist die „leichte Schwester“ des Grünen Kuchens. Es handelt sich um eine herzhaft-würzig schmeckende Soße mit grob gehackten Kräutern, gern gegessen im Frühjahr zu gekochtem Ei, gekochtem Rindfleisch und/oder Pellkartoffeln. Im Gegensatz zur Zubereitung im Frankfurter Raum werden die Kräuter für die Kasseler Grüne Soße nur gleichmäßig grob geschnitten und nicht fein gewiegt, sodass die helle Schmand-Farbe erhalten bleibt.



Eine knappe halbe Stunde backt der Speckkuchen im Ofen




In mindestens dritter Generation probiert Autorin Christiane Aschenbrenner die Speckkuchen-Varianten selbst aus. Schmackhaft und würzig sind sie alle

Unter uns: Die haben mit dem Original nicht mehr viel zu tun. Schmägged nidd giwweds also manchmal doch. Für mich gilt das Motto „ganz oder gar nicht“, also ran an den Speck!

Der Schmand, mit dem der Belag geschmeidig gemacht wird, ist ebenfalls eine in Hessen beliebte Spezialität. Wer keinen Schmand mag oder bekommt, kann auf Crème fraîche oder Sauerrahm ausweichen. Saure Sahne mit nur 10% Fettgehalt hingen

gen eignet sich nur bedingt. Speckkuchen ist eben in jeder Hinsicht was für den deftigen Geschmack.

Damit passt die Spezialität in den Landstrich: herb-würzig, unkompliziert und gediegen, so könnte man gleichermaßen das Hügelland rund um Kassel bezeichnen. Und diese Charakterisierung ist im Großen und Ganzen auch auf die Mentalität der dort beheimateten Menschen zutreffend. 🍴

Christiane Aschenbrenner
 www.cf-pr.de

Northessisches Geschnuddel übers Essen gibt es als Poster und Postkarte beim Verlag Kasseler Perspektiven



Herb-würzig, unkompliziert und gediegen – wie das Hügelland rund um Kassel, so die Menschen in dem Landstrich und ihre kulinarischen Vorlieben

GODEL ELSBETHS SPECKKUCHEN

- Den Brotteig auf einem Backblech ausrollen.
- Den Lauch in kleine Ringe schneiden, den Speck würfeln.
- Die Milch zum Kochen bringen, die Brötchen darin einweichen, bis sie sich ganz vollgesogen haben. Dann ausdrücken.
- Die Brötchenmasse mit dem klein geschnittenen Lauch, den Eiern und dem Schmand vermengen. Mit etwas Öl und Salz abschmecken.
- Die Masse gleichmäßig auf den Teig geben.
- Die Speckwürfel im Paniermehl wälzen und anschließend auf dem Kuchen verteilen. Noch ein wenig Paniermehl auf die Masse streuen.
- Bei 200 bis 220 Grad 20 bis 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
- Für die „Urversion“ von Oma Trinchen wird der Lauch ersetzt durch frische Kräuter: 5 bis 6 Bund frische krause Petersilie, 5 bis 6 Bund Schnittlauch und 1 bis 2 Bund Frühlingszwiebeln. 🍴

Zutaten

- ▶ 750 g Brotteig (idealerweise Roggenbrotteig auf Sauerteigbasis)
- ▶ 5 Stangen Porree/Lauch
- ▶ 3 Brötchen
- ▶ 4 Eier
- ▶ 500 g Milch
- ▶ 250 g Schmand
- ▶ 300 g fetten Speck
- ▶ Paniermehl, etwas Öl, Salz



Petersilie, Schnittlauch und Frühlingszwiebeln sind je nach Rezept eine Alternative zum Lauch

TANTE ELFIS SPECKKUCHEN

- Die Kartoffeln roh reiben und dann in einer Pfanne mit dem Schmalz oder Öl sowie der Milch zu einem Brei kochen und diesen kräftig mit Salz abschmecken.
- Die Petersilie waschen und klein schneiden, zusammen mit dem Schmand, den Eiern sowie den geschnittenen Kräutern zum Brei geben und unterrühren. Gegebenenfalls mit Salz nachwürzen.
- Den Teig ausrollen und auf ein mit Öl gefettetes Blech (Fettpfanne) geben. Dort weiter ausrollen und etwas gehen lassen. Dann die Masse darauf verteilen.



Lauch wird mit Eiern, Schmand und eingeweichten Brötchen vermengt

- Den Speck in kleine Scheiben oder Würfel schneiden, in Paniermehl wenden und auf dem Kuchen verteilen.
- Bei 200 bis 220 Grad 20 bis 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. 🍴

Zutaten

- ▶ 500 Gramm Sauerteig
- ▶ 40 g Schmalz oder Öl
- ▶ 2 dicke Kartoffeln
- ▶ 400 g Milch
- ▶ Salz
- ▶ 3 Bund Frühlingszwiebeln
- ▶ 3 Stiele Porree (nur das Gelbe)
- ▶ 1 Hand Petersilie
- ▶ 200 g Schmand
- ▶ 2 Eier
- ▶ 200-250 g Speck

Leckerer Aufstrich **schnell** selbst gemacht

DIE FARBE ROT

Dips und Aufstriche auf Basis von Roter Bete gibt es etliche. So würzig und rund im Geschmack sind wenige. Frischkäse macht diesen Aufstrich extra cremig und Meerrettich gibt den Wumms.

Zutaten

- ▶ 1 große Rote Bete Knolle
- ▶ 1 Schalotte oder kleine rote Zwiebel
- ▶ 100 g Frischkäse
- ▶ 1 guter TL Meerrettich, frisch oder aus dem Glas
- ▶ 1 TL gemahlene Flohsamenschalen
- ▶ Pfeffer/Salz
- ▶ optionale Toppings: Zwiebeln, Hanf, Sesam, Amaranth, Sonnenblumenkerne, Mohn und Kürbiskerne



Die Zutaten für meinen Rote Bete Aufstrich bleiben immer die selben, man kann die Toppings aber toll variieren. Ich habe bereits Zwiebeln, Hanf, Sesam, Amaranth, Sonnenblumenkerne, Mohn und Kürbiskerne verwendet – aber es gibt noch etliche Variationen.

Die Bete, ohnehin schon leicht süß, passt nicht nur auf kerniges Brot, sondern genauso gut auf süße Croissants oder Brioche.

Die Zutaten des Dips kann man an einer Hand abzählen. Zum Einsatz kommen unter anderem gemahlene Flohsamenschalen. Mit ihnen kann man Speisen schnell und ohne Aufwand andicken. Einrühren – 15 Minuten warten – fertig.

Und so einfach geht's:

🍷 Die Rote Bete entweder in wenig Wasser 45 Minuten köcheln, oder geschält und in Spalten geschnitten, in etwas mildem Öl gewälzt 45 Minuten bei 180 °C im Backofen garen.

🍷 Alle Zutaten außer Toppings einige Minuten im Blender, Blitzhacker, Food Processor oder mit dem Stabmixer pürieren.

🍷 Als Dip passt die Creme zu Gemüse, Chips oder geröstetem Brot und schmeckt auch einfach ohne das alles ganz wunderbar. 🍷



Rezept:
Simone Filipowsky

📷 @skueche

📘 /SKueche

🌐 www.s-kueche.com

Brot backen **endlich** verständlich

EINSTEIGERKURS

Mein erstes Brot habe habe vor 15 Jahren gebacken. Wie so viele andere zu der Zeit mit einem Brotbackautomaten. Richtig gut wurde das nie und so landete mein Automat schnell im Keller. Das war's dann erstmal für viele Jahre. Hier die Geschichte meines Wiedereinstiegs.



Von Valesa Schell



1) Beim Falten werden die äußeren Enden des Brotes zur Mitte hin gezogen und leicht angedrückt. 2) Während der Teigling gedreht wird, schiebt man die flachen Hände leicht unter den Laib, sodass der Teig gestrafft wird

Nachdem Bäckerei-Brote immer weniger geschmeckt haben, begann ich vor fünf Jahren wieder, mich mit dem Thema Brot zu beschäftigen. Ich habe mir alle möglichen Informationen über das Internet zusammengesucht, überall ein bisschen nachgelesen und dann angefangen. Meine ersten Brote waren, gelinde gesagt, katastrophal. Meine Familie und mich selbst konnte ich jedenfalls noch nicht überzeugen.

Aber ich blieb dran und probierte weiter. Zunächst Hefebrote. Natürlich mit einem ganzen Würfel Hefe auf 500 Gramm Mehl. Doch auch das war geschmacklich keine Offenbarung. So versuchte ich mich irgendwann am ersten Roggensauerteig. Mit ihm wurden auch meine Brote von Monat zu Monat besser.

Mit der Zeit habe ich noch andere Vor- und Sauerteige entdeckt, lange Teigführungen und viele weitere Dinge, die dazu geführt haben, dass uns meine Brote dann irgendwann besser geschmeckt haben als die vom Bäcker. Brotbacken ist mittlerweile zu meiner Leidenschaft geworden. Ich kann nicht mehr ohne.

Selbst im Urlaub zieht es mich zum Backofen. Aber ich habe auch noch lange nicht alles gelernt, was es zu dem Thema zu lernen gibt. Auch nach 5 Jahren Brot backen lerne ich täglich neu dazu. Eigentlich ist es aus meiner heutigen Sicht ganz einfach, ein gutes Brot zu backen. Vor 5 Jahren hatte ich aber viele Informationen nicht und fand es gar nicht so einfach.

Für ein gutes Brot benötigt man im Prinzip nur ein paar Dinge: Mehl, Wasser, Salz und Hefe, eventuell noch ein wenig Honig oder sonstige Süße. Und natürlich ein wenig Wissen darüber, was wichtig beim Brotbacken ist. Ob ein Brot gut schmeckt, eine tolle krachende Kruste hat und die Krume schön locker wird, hängt von mehreren Faktoren ab. Das Gute: Die sind erlernbar.

Zunächst braucht es gutes Mehl. Die gängigsten Mehlsorten für Brotteige sind Weizen-, Roggen- und Dinkelmehl. Jede dieser Sorten unterscheidet sich noch einmal in verschiedene Typen-Zahlen. Sie geben an, wie hoch der jeweilige Mineralstoffgehalt im Mehl ist. Je höher die Typenzahl, desto mehr Nährstoffe enthält das Mehl. Die findet man beim Korn nämlich in der Schale. Während helles Mehl (niedrige Typen-Nummer) also wenig Schalen-Teile enthält, steigt ihr Anteil mit der Typennummer.

Um sich nicht zu viele Mehlsorten zu kaufen, reicht für Roggen das 1370er erst mal aus. Bei Weizen lohnen sich die Typen 550 und 1050. Die gängigen Dinkelmehlsorten sind 630, 1050 und das Vollkornmehl. Jeder Hobby-Bäcker kennt das wahrscheinlich. Man beginnt mit drei verschiedenen Mehlen. Irgendwann aber wird man neugierig und beginnt, zu experimentieren. Ehe man sich's versieht, liegen im Vorratsschrank acht Mehlsorten oder mehr. Doch wie gesagt – für den Anfang ist das gar nicht nötig. Zumal man Mehlsorten im Rezept immer auch ersetzen kann, wenn man weiß, wie's geht.



Je mehr Schalenanteil das Mehl enthält, desto mehr Wasser kann es binden. Arbeitet man also mit hellem Mehl, ist weniger Wasser gefragt, je höher die Typenzahl, desto mehr Wasser kann dem Teig hinzugefügt werden. Eine grobe Formel hierfür ist: Etwa 10% mehr Wasser pro Typenschritt (z.B. 550 auf 1050). Aber das kann nur eine Orientierung sein, da jedes Mehl andere Eigenschaften hat. Die ergeben sich daraus, wie die Mühle es verarbeitet hat und unter welchen Bedingungen es gelagert wurde. Herrscht eine hohe Luftfeuchtigkeit, dann hat das Mehl schon Wasser gezogen und kann etwas weniger aufnehmen.

Getreide wird, außer in diese Typenbezeichnungen, auch noch in der Konsistenz unterschieden. Man spricht von Mehl, wenn es sehr fein gemahlen ist, von Grieß, wenn es leicht körnig ist und von Schrot, wenn es grob geschnitten oder gequetscht ist. Da hat jede Mühle ihre eigene Technik.

Früher war man der Meinung, für einen Hefeteig sehr viel Hefe zu benötigen. Jeder von uns kennt diese Rezepte, in denen auf 500 Gramm Mehl ein ganzer Würfel Hefe zum Einsatz

kommt und der Teig bereits nach 30 bis 45 Minuten in den Ofen geschoben wird. Damit kann man schon auch ein erst mal ganz gutes Brot backen. Man schmeckt aber die Hefe sehr klar raus und richtig lecker ist das Brot eigentlich nur am ersten Tag. Es wird zudem schnell trocken.

Viele Hobbybäcker backen heute ganz anders, nämlich mit möglichst wenig Hefe, mit Vorteigen und Sauerteigen sowie mit langen Gehzeiten. Das hört sich alles erst mal kompliziert an, ist aber unter dem Strich nicht zeitaufwändiger und bringt ein Ergebnis, das viel zufriedenstellender ist. Das Brot wird nicht nur aromatischer, sondern auch bekömmlicher und hält sich länger frisch.

Weiter ist es wichtig, den Teig gut auszukneten, damit er ein gutes Klebgerüst aufbauen kann, sich gut formen lässt und nachher beim Backen auch gut in Form bleibt. Das geht natürlich per Hand, kann aber körperlich anstrengend werden. Gerade, wenn man öfter backt, lohnt sich eine Knet- oder Küchenmaschine mit Knethaken. Weizenlastige Teige werden meistens so lange geknetet, bis sie sich vom Schüsselrand lösen. Roggenlastige Teige mischt man eher, als dass man sie knetet.

Denn Roggen enthält weniger Gluten als Weizen. Und genau das ist dafür zuständig, im Teig ein sogenanntes Klebgerüst aufzubauen. Also ein Teignetz, in dem sich während der Gehzeiten durch die Hefeaktivität Gase bilden, die für die Porung des Brotes sorgen.

Soweit zur Theorie. Zeit fürs erste Brot.



Zur Stockgare kommt der Laib ins Gärkorbchen



Vor dem Einschießen in den Ofen wird der Laib eingeschnitten, wichtig sind schnelle, kraftvolle Schnitte

Ein einfaches, aber **schmackhaftes Brot**
mit ausführlicher Anleitung

DAS EINSTEIGER-BROT

Das erste Brot ist ein ganz einfaches Mischbrot mit 30 Prozent Roggenmehl und 70 Prozent Weizenmehl. Durch die lange Gehzeit benötigt man tatsächlich nur dieses eine Gramm Frischhefe. Dafür bekommt dieses Brot ein herrliches Aroma, eine wattige Krume und bleibt lange frisch. Wer keine Feinwaage hat, kann sich ein Gramm frische Hefe wie eine Erbse vorstellen.

Zutaten

- ▶ 150 g Roggenmehl
1150 oder 1370
- ▶ 350 g Weizenmehl 550
- ▶ 1 g frische Hefe
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 1 TL Zuckerrübensirup,
alternativ Honig, Zucker,
Agavendicksaft
- ▶ 270-280 g Wasser



Der Anschnitt gibt den Blick auf die wattige Krume frei, die viel Zeit zum Reifen hatte

Vorsicht mit dem Wasser

Da auch beim gleichen Mehltyp jedes Mehl unterschiedlich Flüssigkeit aufnimmt, ist es immer ratsam, etwa zehn Prozent der Flüssigkeitsmenge zurückzuhalten und erst nach und nach dazu zu geben, wenn der Teig noch zu trocken ist. Dafür bekommt man mit der Zeit ein gutes Gefühl.

3 Minuten mischen, 5 Minuten kneten

Alle Zutaten kommen zusammen in die Schüssel der Teigmaschine und werden erstmal drei Minuten lang auf der kleinsten Stufe vermischt. Danach wird auf höherer Stufe weitere 5 Minuten geknetet. Diese höhere Stufe unterscheidet sich von Maschine zu Maschine. Bei einfachen Küchenmaschinen geht man eher auf die schnellste Einstellung, bei Kenwood-Maschinen zum Beispiel genügt Stufe 2, bei Ankarsrum ist es die mittlere Geschwindigkeit bei Bosch Stufe 2 oder bei festeren Teigen Stufe 3. Wer keine Maschine hat, knetet den Teig einfach von Hand. Damit verdoppelt sich in etwas die Knetzeit gegenüber der Maschine.

Die Stockgare

Zum ersten Gehenlassen des Teiges, der Stockgare, benötigt man eine große Schüssel mit Deckel. Ist kein Deckel vorhanden, tut es auch ein feuchtes Tuch oder eine Plastik-Abdeckhaube. Wichtig ist nur, dass der Teig in der Schüssel nicht austrocknet.

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	20-26 Stunden
Zeit am Backtag:	3-5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 15 Min.
Schwaden:	Beim Einschließen



Der rundgewirkte Teigling, fertig zur Gare.

Bevor er aber in die Schüssel geht, kommt der Teig auf eine dünn bemehlte Backunterlage. Das kann ein großes Holzbrett oder einfach die Arbeitsplatte in der Küche sein. Darauf wird der Teig gefaltet und rundgewirkt. Für das Falten nimmt man die äußeren Teigenden und faltet sie zur Mitte hin, dabei wird der Teig immer mitgedreht. Wenn man das einmal rundum gemacht hat, wird der Teigling umgedreht und mit den Händen noch etwas rundgeformt. Der Teigling sollte eine geschlossene runde Oberfläche und Spannung haben.

So kommt er nun für 16 bis 20 Stunden bei Raumtemperatur in die abgedeckte Schüssel. Wer zwischen-



In der Schüssel ruht der Teig, drinnen arbeiten die Mikroorganismen

durch Zeit hat, kann ihn nochmal in der Schüssel falten. Damit werden die Gärgase aus dem Teig gedrückt und neuer Sauerstoff eingearbeitet, das regt die Hefen an.

Das Rundwirken

Ein bis zwei Stunden, bevor das Brot gebacken werden soll, wird der Teig aus der Schüssel genommen und mit möglichst wenig Mehl nochmal gefaltet und rundgewirkt. Dafür wird der nach dem Falten wieder umgedreht und dann mit den flachen Händen gedreht. Während dieser Drehbewegung schiebt man die

Entlang der Einschnitte ist der Laib aufgegangen, ohne sie wäre er unkontrolliert aufgeissen





Ziel ist die Reduktion von Hefe im Brot. Dadurch braucht der Teig mehr Zeit und die Aromen können sich besser entfalten

Hände jeweils ein wenig unter den Teig. Dabei ziehen sie ihn automatisch unten zur Mitte. So erhält er beim Drehen mehr Spannung.

Die Stückgare

Ein Gärkorb wird mit Mehl ausgestreut. Sollte es noch keinen Gärkorb im Haus geben, tut es auch eine mit einem Handtuch ausgelegte Schüssel oder gar ein Sieb. In jedem Fall muss das Behältnis ausgemehlt werden, wofür man Mehl nimmt oder besser noch Dunst (etwas grober als Mehl). Roggen- oder Maismehl eignen sich besonders, da sie sich nicht mit dem Teigling verbinden. So bleibt er nachher nicht im Gärkorb kleben.

Der Teigling kommt mit dem Schluss nach oben in den Gärkorb. Als Schluss bezeichnet man die Stelle, an der die Enden des Teiges beim Falten zusammenkommen. Ein Tuch über den Teigling legen und nochmal 60 bis 90 Minuten gehen lassen (siehe Tipp).

Ofen vorheizen

Nach etwa 30 bis 40 Minuten wird der Backofen mit Ober- und Unterhitze auf 250 Grad vorgeheizt. Das

ist wichtig, da ein Brot zu Beginn des Backprozesses sofort große Hitze braucht. Dabei kann man gleich ein Backblech mit Backfolie oder Backpapier mit aufheizen. Nach der Stückgare wird das Backblech aus dem Backofen geholt und das Brot aus dem Korb vorsichtig auf das Backblech gestürzt.

Das Einschneiden

Mit einem möglichst scharfen Messer schneidet man den Laib ein. Das braucht etwas Übung. Anfangs ist man oft zu zaghaft. Die Schnitte sollten schnell, in einem Zug und mit etwas Kraft gemacht werden, damit der Teigling an den Stellen später schön aufgehen kann und nicht unkontrolliert einreißt. Das Backblech kommt nun in den Backofen. Fachleute nennen das Einschneiden. Bei den Profis geht das tatsächlich sehr schnell.

Das Schwaden

Bäcker geben dem Brot zu Beginn des Backprozesses einen ordentlichen Stoß Wasserdampf. Das macht die Kruste während des Ofentriebs (also das Wachsen des Laibes in den ersten Minuten) flexibel und später



Tipp

Die richtige Gare: Eines der entscheidenden Kriterien für ein gutes Brot ist die richtige Gehzeit. Wenn ein Brot Untergare hat, also nicht lange genug geht, wird es fest und kompakt. Wenn es Übergare hat, also zu lange gegangen ist, kann es zusammen fallen und innen klitschig werden. Die Stückgare kann je nach Teigtemperatur und Umgebungstemperatur unterschiedlich sein. Der ideale Zeitpunkt zum Einschneiden ist die Vollgare. Dieser Zeitpunkt liegt genau zwischen Unter- und Übergare. Der Teigling ist noch stabil und behält auch beim Stürzen aus dem Gärkorb seine Form. Damit man sicher sein kann, wann der richtige Zeitpunkt zum Backen ist, kann man selbst den sogenannten Fingertest machen. Wenn man vorsichtig mit einem Finger in den Teigling drückt und er sofort das dabei entstandene Loch wieder auffüllt, ist er noch nicht „reif“. Erst wenn diese Delle bleibt und sich nur langsam wieder auffüllt, ist der richtige Zeitpunkt, um das Brot einzuschneiden.


schön knusprig. Bäckerei-Öfen haben dafür eine Vorrichtung. Aber auch zu Hause lässt sich Schwaden. So kann man zum Beispiel Wasser mit einer Sprühflasche in den Ofen sprühen, so dass ordentlich Dampf entsteht. Will man auf Dauer Kalkspuren verhindern, empfiehlt sich destilliertes Wasser aus der Drogerie.


Das Backen

Der Backofen wird geschlossen und das Brot gebacken. Nach 15 Minuten öffnet man den Ofen kurz, um den Dampf abziehen zu lassen. Er wird nicht mehr benötigt. Danach regelt man die Temperatur im Ofen auf 200 Grad herunter und backt das Brot weitere 30 bis 35 Minuten. Wenn man ganz sicher sein will, ob das Brot durchgebacken ist, kann man von unten klopfen. Es sollte es sich hohl anhören. Alternativ lässt sich mit einem Kerntemperatur-Thermometer die Innentemperatur messen. Sie sollte um 97 Grad betragen. Nach dem Backen lässt man das Brot auf einem Gitter abkühlen. Der Laib wiegt etwa 700 Gramm. 🍞

UMGEBEN WIRD DIE WEICHE KRUME
VON EINER KRACHENDEN KRUSTE

Rezept und Text: Valesa Schell

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com

BUCHTIPP

Als Literatur für den Einstieg empfiehlt sich das Brotbackbuch Nr. 1 von Lutz Geißler, in dem alle Grundlagen leicht verständlich erklärt werden. Darauf aufbauend, gibt es inzwischen auch zwei weitere Bände. Mehr Information: www.brotbackbuch.de





Kulinarik-Therapeutin Julie Ohana über die Freude am **gemeinsamen Essen**

Von der **Freude,** **Brot** zu teilen

Warum macht Backen so viel Spaß, gibt das Verschenken von Brot so viel Freude? Wie kann gemeinsames Kochen Beziehungen stärken? Genau damit beschäftigt sich die amerikanische Therapeutin Julie Ohana täglich. Sie bietet eine Therapie an, die in der Küche stattfindet. Reden wir doch mal darüber.

Kulinarische Kunst und Therapie sind zwei Begriffe, die man eher nicht zusammenbringt. Wo liegt ihre Verbindung?

Ich habe viele Jahre kochend in der Küche verbracht, mich dort entspannt, Zeit zum Nachdenken und Verarbeiten von Erlebnissen gehabt. Während meiner Hochschulzeit reifte dann die Erkenntnis: Kochen kann durchaus therapeutische Wirkung haben. Ich habe diese Idee zwei Jahre lang verfolgt und schrieb meine Masterarbeit dazu. Heute wende ich dieses Wissen an, um Menschen dabei zu helfen, zusammenzukommen und positive Erlebnisse während ihrer Zeit in der Küche zu haben.

Hmm. Sind Sie nun Köchin oder Therapeutin?

Ich bin zugelassene klinische Sozialarbeiterin, die überdies Kochen liebt.

Wie funktioniert diese Therapie?

Die therapeutischen Ansätze meiner Arbeit sind moderierte Übungen und Gesprä-

che während wir – der Klient und ich oder eine kleine Gruppe von Klienten – gemeinsam in der Küche arbeiten. Meine Klienten sind Menschen, die gerne in der Küche arbeiten und sich ein besseres Selbstwertgefühl oder bessere Beziehungen zu anderen Menschen wünschen. Die Kulinarische Kunst-Therapie (KKT) hat viele Nutzen, sie steigert das Selbstbewusstsein, die Achtsamkeit, die Sinne werden gefördert, Kommunikation verbessert und vieles mehr.

Gibt es ein historisches Vorbild für das, was Sie tun?

Die Vorbilder sind weniger historisch als vielmehr kulturell. Wenn man mal in die Kulturen, Religionen oder auch Nationalitäten schaut, dann sieht man zum Beispiel, dass sie alle die gemeinsame Idee vom „Brot brechen“ oder dem gemeinsamen Mahl teilen. Das ist etwas bedeutsames, das Menschen zusammenbringt – an jedem Platz der Welt, in jeder Periode unserer Geschichte.

Wie kann Brotbacken helfen, mit Stress oder auch psychischen Auffälligkeiten umzugehen?

Beim Backen ist es entscheidend, die volle Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe zu richten. Dem Rezept zu folgen, die Zutaten zu mischen, zu riechen, zu schmecken. Dabei muss der Mensch alle anderen Gedanken beiseite schieben und alle Energie diesem Prozess widmen. Wenn das Ergebnis dann erfolgreich und auch noch köstlich ist, spürt man



Kochen als Familienerlebnis ist Julie Ohana auch privat wichtig, natürlich steht sie regelmäßig mit ihrer Tochter in der Küche



Gemeinsames Kochen stärkt Kommunikation und Beziehungen zwischen den Menschen, zudem steht das Ergebnis gemeinsamer Arbeit gleich auf dem Tisch

Stolz, Wert und die eigene Leistung. Das ist eine unglaubliche Belohnung und hilfreich.

Bleiben diese Gefühle in der Küche oder übertragen sie sich auch auf andere Lebensbereiche?

Die Idee ist genau die, dass diese Gefühle nach einiger Zeit von der Küche aus Einzug in das alltägliche Leben ziehen. Die steigern Vertrauen und Kommunikation, helfen, mit anderen zusammenzuarbeiten und geben dem Bäcker auf unterschiedliche Weise ein Gefühl von Stolz. All das kann man in der Küche erlernen, aber nötig und hilfreich ist es in allen Lebensbereichen.

Selberbäcker empfinden oft große Leidenschaft für ihr Hobby. Steckt dahinter mehr als nur die Freude am Geschmack frischen Brotes?

Geschmack ist wichtig. Aber ich glaube, viel wichtiger ist noch der Stolz auf die eigene Kreation. Wenn wir etwas mit eigenen Händen erschaffen können, verschafft uns das großen Selbstwert und ein immenses Gefühl, etwas geschafft zu haben. Alles Gefühle, die als menschliche Erfahrung unerlässlich sind.

Viele Menschen empfinden Freude daran, Brot zu verschenken. Auf der anderen Seite empfinden Menschen es als besonders wertvoll, selbst gebackenes Brot geschenkt zu bekommen. Warum ist das so?

Weil das Ergebnis harter Arbeit etwas wertvolles für seinen Schöpfer darstellt, noch

mehr, wenn er dieses Ergebnis verschenkt. Diese Gefühle werden an den Empfänger übertragen. Das Gefühl, jemandem ernähren zu können, ist zudem ein ganz grundlegendes Bedürfnis der Menschen. Es ist dieses fundamentale Element des Lebens, jemandem anderes helfen zu können.

Es gibt Gewohnheiten und Traditionen im Zusammenhang mit Essen. Sei es der Leichenschmaus oder das Brot, das man zusammen mit Salz zum Einzug in die neue Wohnung schenkt. Sind das auch Gesten zur Verbesserung des Zusammenlebens?

Genau darum geht es. Wir gehen im Leben durch viele schwierige Situationen. Oder erreichen auch schöne Meilensteine, wie die Geburt eines Babies oder ein neues Heim. Freunde und Familie würden oft gerne helfen, wissen aber nicht wie oder können auch nicht wirklich hilfreich sein. Essen erfüllt ein Grundbedürfnis, steigert aber auch das Wohlbefinden. Es hat etwas pflegendes. Es ist eine machtvolle Geste, denn sie übersteigt Kulturen und Religionen. Es ist eine eigene universelle Macht.

Glauben Sie, dass gemeinsamen Kochen und Backen als Familie ebenso helfen kann, Beziehungen zu verbessern?

Ja! Hundertprozentig. Ich denke, dass genau diese Art von Zusammenarbeit einer Familie oder auch von Kollegen enormen Nutzen hat. Man arbeitet gemeinsam am Ziel, ein Gericht oder eine ganze Mahlzeit herzustellen. Es bringt Menschen dazu, miteinander zu kommunizieren, erfordert manchmal Kompromisse und zeitigt umgehend ein Ergebnis. Die Menschen sehen, riechen und schmecken direkt, woran sie gerade noch gemeinsam gearbeitet haben.

Viele Menschen würden das mit dem Backen oder Kochen gern versuchen, zögern aber, weil es so kompliziert erscheint. Wie kann man diese Zweifel überwinden?

Wenn jemand diese Furcht überwinden möchte, kann er das auch. Ich würde empfehlen, mit ganz einfachen Rezepten zu beginnen, die zudem ausführlich erklärt sind. Kleinfanfängen und die eigenen Fähigkeiten Schritt für Schritt stärken. Man fängt als Bäcker nicht mit einem Soufflee an. Das erzeugt viel zu viel Angst. Ein einfacher Keks-Teig – das ist ein guter Beginn. 🍪



Julie Ohana kocht schon ihr ganzes Leben lang. Kochen ist für sie Leidenschaft seit Kindheitstagen, als sie gemeinsam mit der Großmutter buk. Später entdeckte sie eine zweite Leidenschaft - Menschen helfen. Sie machte ihren Bachelor als Beraterin am SUNY Empire State College und ihren Master-Abschluss als Sozialarbeiterin an der Yeshiva University's Wurzweiler School of Social Work in New York City. Sie half Abhängigen wie auch geistig behinderten Menschen und verfügt über jahrelange Erfahrung in der Arbeit mit Heranwachsenden sowie ihren Eltern. Julie lebt mit ihrem Mann (einem hervorragenden Koch) und zwei Kindern in West Bloomfield, Michigan.

Super-Stullen

Rezepte und Styling: Stevan Paul
Fotos: Andrea Thode

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Also tun wir gerne mal was drauf. Wenn Gäste kommen oder wir uns selbst etwas gutes tun wollen, darf es auch mal edler aussehen. Unmenschlichen Aufwand sollte es aber nicht verursachen. Genauso funktionieren unsere Super-Stullen – gigantischer Geschmack, betörende Optik und einfach in der Umsetzung.

Kürbis-Mango-
Chutney
mit gratiniertem Ziegen-
Camembert



Minutensteak-
Stulle mit Zwiebel-
Backpflaumen-Chutney



Wurstsalat-
Stulle



Nordische
Deckeldrinks
mit Lachstatar und
Krebsschwänzen



Kürbis-Mango-Chutney mit gratiniertem Ziegen-Camembert

Da wird die Stulle zur festlichen Vorspeise: exotisch-pikantes Kürbis-Mango-Chutney auf Sauerteigbrot mit warmem Ziegen-Camembert, der mit Honig, Pfeffer und Rosmarin gratiniert wird.

Chutney (für 4-6 Personen)

- ▶ 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (250 g)
- ▶ 250 g Zwiebeln
- ▶ 300 ml Orangensaft
- ▶ 200 ml frisch gepresster Mandarinsaft (ersatzweise ebenfalls Orangensaft)
- ▶ 50 ml Weißweinessig
- ▶ 75 g brauner Zucker
- ▶ 1 Anisstern
- ▶ 2 Lorbeerblätter
- ▶ Salz
- ▶ 1 reife Mango
- ▶ 1 rote Pfefferschote
- ▶ 1 EL scharfer Senf

☉ Kürbis vierteln, Kerne mit einem Löffel herausschaben, das Kürbisfleisch ungeschält fein würfeln. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Orangen- und Mandarinsaft mit Essig, Zucker, Anis, Lorbeer und einer Prise Salz aufkochen. Kürbis und Zwiebeln zugeben. Bei mittlerer Hitze zirka 30 Minuten offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verdampft ist.

☉ Inzwischen die Mango schälen und fein würfeln, die Pfefferschote fein hacken und beides nach Ablauf der Garzeit unter das Chutney rühren. Weitere 3 bis 4 Minuten schmoren. Senf einrühren und das Chutney erkalten lassen.

☉ Rosmarin-Nadeln fein schneiden. Ziegenrollen in jeweils 6 gleichgroße Stücke schneiden und auf ein Blech mit Backpapier setzen. Die Oberflächen mit Rosmarin bestreuen, mit Honig beträufeln. Im heißen Ofen unter dem Grill in 3 bis 5 Minuten goldbraun bräunen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

☉ Chutney auf Lieblingsbroten verteilen, die gratinierten Käse aufsetzen und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren. ■

Ziegenrollen: (für 4-6 Personen)

- ▶ 1 TL Rosmarin-Nadeln
- ▶ 2 x 200 g Ziegen-Camembert Rollen
- ▶ flüssiger Honig
- ▶ 1 Frühlingszwiebel
- ▶ 4 Scheiben Lieblingsbrot (z.B. Vollkorn-Mischbrot Seite 44)



Übriges Chutney hält, verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt, mindestens 6 bis 8 Tage und schmeckt großartig auch zu Käse, zu Leberpastete mit Brioche, zu Wildgerichten oder luftgetrocknetem Schinken, zu Raclette und Fondue.

Zubereitungszeit



35 Minuten
(plus zirka 30 Minuten Kochzeit für das Chutney)





Minutensteak-Stulle mit Zwiebel-Backpflaumen-Chutney

Kurz gebratene, pfeffrige Rindersteaks auf in Portwein geschmorten roten Zwiebeln, mit feiner Säure und der Süße von Backpflaumen, dazu würziger Parmesan und Rauke – da sollte nur ein wirklich gutes Brot zum Träger werden dürfen.

Chutney (für 4 Personen)

- ▶ 200 g Backpflaumen
- ▶ 500 g rote Zwiebeln
- ▶ 40 g Ingwer
- ▶ Salz
- ▶ 100 ml Rotweinessig (wahlweise Weißweinessig)
- ▶ 75 g brauner Zucker
- ▶ 200 ml roter Portwein
- ▶ 300 ml Apfelsaft
- ▶ 1 TL Senfsaat
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Minutensteaks (für 4 Personen)

- ▶ 400 g Rinderfilet
- ▶ Olivenöl
- ▶ 4 Zweige Zitronenthymian (wahlweise Thymian oder Rosmarin)
- ▶ Meersalz
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ▶ 4 Scheiben Lieblingsbrot (z.B. Zwiebelbrot, Seite 38)
- ▶ einige Zweige Rauke (Rucola)
- ▶ 60 g Parmesan am Stück

● Backpflaumen klein schneiden, die Zwiebeln pellen und in feine Spalten schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Essig mit Zucker, Portwein, Apfelsaft, Senfsaat, Ingwer und einer Prise Salz aufkochen. Backpflaumen zugeben. Bei mittlerer Hitze zirka 25 bis 30 Minuten offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verdampft und die Zwiebeln weich sind (Biss dürfen Sie gerne noch haben). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

● Einen Teller im 50 Grad warmen Ofen erwärmen. Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden und dünn mit Olivenöl einreiben. Eine große beschichtete Pfanne stark erhitzen. Die geölten Rindersteaks portionsweise einlegen und 2 bis 3 Minuten scharf anbraten, wenden und noch 1 Minute braten. Im Ofen auf dem warmen Teller ruhen lassen und die übrigen Steaks braten.

● Zum Schluss 3 EL frisches Olivenöl in die Pfanne geben, den Zitronenthymian hineingeben, aufknistern lassen (vorsicht, das spritzt) und das aromatisierte Öl über die Steaks geben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Chutney mit den Steaks auf Brotscheiben anrichten. Mit Rauke und frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren. ■

Tipp

Übriges Chutney hält, verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt, mindestens 6 bis 8 Tage und schmeckt großartig auch zu Käse, zu Leberpastete mit Brioche, zu Wildgerichte oder luftgetrocknetem Schinken – oder auch als Belag für schnelle Quiches und Tartes, sowie als Beilage zum Raclette.

Zubereitungszeit



25 Minuten

(plus zirka 30 Minuten Kochzeit für das Chutney)





Wurstsalat- Stulle

Die erste Stulle, bei der der Schwäbische Wurstsalat schon drauf liegt. Eigentlich ja Schweizer Wurstsalat, weil auch Käse dabei ist. Da murren dann wiederum die Thüringer und Hessen, die die gute Rotwurst beigesteuert haben. Einigen wir uns doch darauf: Diese Stulle schmeckt allen.

Zutaten

(Für 4 bis 6 Personen)

- ▶ 4-5 EL Weißwein- oder Kräuteressig
- ▶ 5 EL Öl (Sonnenblumenöl, mildes Rapsöl, Olivenöl, gerne auch gemischt)
- ▶ 1 TL scharfer Senf
- ▶ 1-2 Frühlingszwiebeln
- ▶ 4-6 Radieschen
- ▶ 2-3 Gewürzgurken
- ▶ 1 kleine rote Zwiebel
- ▶ 80 g Bergkäse
- ▶ 4-6 Scheiben Lieblingsbrot (z.B. Leichtes Mischbrot, Seite 34)
- ▶ Je 150 g Lyoner- und Rotwurst

☉ Aus Essig, Öl, Senf und 2 EL Gewürzgurkenwasser eine Vinaigrette anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und unterrühren.

☉ Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Gurken in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Den Käse in Streifen schneiden.

☉ Brotscheiben mit Lyoner- und Rotwurstscheiben leicht überlappend belegen, mit Käsestreifen, Zwiebelringen, Radieschen und Gurken toppen. Mit der Vinaigrette beschöpfen und servieren, dabei darf die Vinaigrette gerne auch leicht ins Brot einziehen. ■



Zubereitungszeit



15 Minuten



Nordische Deckeldrinks mit Lachstatar und Krebschwänzen

Tapas auf nordische Art: würziges Pumpernickel-Brot mit feinem Lachstatar und Krebschwänzen belegt – drunter finden sich klare Sachen*.

Lachstatar (für 4 Personen)

- ▶ 200 g gebeizter Lachs, wahlweise Räucherlachs in Scheiben
- ▶ 1 Schalotte
- ▶ 1 EL Schmand
- ▶ ½ TL Wasabi-Meerrettich-Paste (ersatzweise scharfer Senf)
- ▶ Zitrone
- ▶ etwas Schnittlauch
- ▶ 4 Scheiben Pumpernickel-Brot (z.B. Seite 36)
- ▶ 4-6 TL Meerrettichsahne

Krebschwänze (für 4 Personen)

- ▶ 200 g Krebschwänze
- ▶ 1 Zweig Dill
- ▶ 4 Scheiben Pumpernickel-Brot (z.B. Seite 36)
- ▶ 80-100 g Frischkäse

☉ Lachs in Streifen schneiden, dann fein würfeln, leicht durchhacken. Schalotte pellen und fein würfeln und in einer Schüssel mit Schmand, Wasabi und einem Spritzer Zitrone glatt rühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden und den Lachs unterrühren. Pumpernickel-Taler ausstechen. Mit zwei Teelöffeln Nocken formen und diese mit Meerrettichsahne auf den Pumpernickel-Talern anrichten.

☉ Krebschwänze im Sieb warm abspülen, auf Küchenpapier abtropfen. Dill fein schneiden und mit den Krebschwänzen mischen, ganz leicht salzen. Pumpernickel-Brotsscheiben zu Dreiecken teilen, mit Frischkäse bestreichen und die Krebschwänze darauf anrichten. Optional mit Dill dekorieren. ■

Tipp

Dazu passen *Aquavit, Helbing Kümmel oder Wodka – die Flaschen sollten gut gekühlt sein und bleiben im Tiefkühler eiskalt, ohne zu frieren. Auch die Gläser lassen sich vorab einfrieren, für ein typisch eiskaltes Vergnügen.

Zubereitungszeit



20 Minuten



Auf der **Suche** nach dem
perfekten **Brot ohne Gluten**

Die Jägerin



Eigentlich hatte sie alles, wovon viele Menschen so träumen. Eine behütende Familie, eine glänzende Karriere als Schauspielerin, wirtschaftliche Sicherheit. Und dann kam die Diagnose Zöliakie, gefolgt von vielen freudlosen Broten. Bis Ava Celik alles an den Nagel hängt und sich nur noch dieser einen Mission widmete: Der Suche nach dem perfekten glutenfreien Sauerteigbrot.

Wenn man mit Ava Celik über die Schauspielerei spricht, dann ist das ein Kapitel ihres Lebens. Sie redet darüber, aber es ist lange her. Und wirkt beinahe unbedeutend. Trotz vieler Engagements, nach denen sich andere Akteure sehnen würden.

Spricht sie aber über Brot, Essen, das Fermentieren von Lebensmitteln, dann leuchten ihre Augen, dann strahlt ihr Gesicht, dann ist sie ganz in ihrem Element. Dabei begann das alles mit der niederschmetternden Diagnose Zöliakie.

Es war der negative Höhepunkt einer schwierigen Zeit. Sie fühlte sich unwohl. Schwach. Selbst der Gang zum Kühlschrank war ein Kraftakt. „Eisenmangel“, sagte ein Arzt und ließ sie Eisenpräparate schlucken. Das half ein wenig, aber nur kurz.

Ein anderer Arzt kam dann im November 2014 zur Schlussfolgerung Zöliakie. Und nicht nur so ein bisschen. Die Zahl der in ihrem Blut nachgewiesenen Antikörper lag zwanzigfach über dem Normalwert. Avas Körper reagiert heftig auf Gluten. Wenn man es aus seinem Leben haben will, reicht es nicht, einfach andere Lebensmittel zu kaufen. Denn wenn es Gluten in einem Haushalt gab, dann schwebt es überall. Grundreinigung war angesagt. Stück für Stück verschwand das Klebereiweiß aus der Wohnung. Neue Lebensmittel kamen rein, viele davon freudlos.

Das Angebot glutenfreier Brote ist bis heute kein sonderlich schmackhaftes. Das stellte auch Ava schnell fest. Sie nahm es – wie fast alle Betroffenen – eben als gegeben hin. Was soll man auch tun? So ging das zwei Jahre lang. In dieser Zeit spielte sie Rollen im „Großstadtrevier“, im Till-Schweiger-Kinofilm „Tschiller“, bei „In aller Freundschaft“, im „Tatort“. Äußerlich lief es also glänzend.

In Wahrheit ging es Ava aber nicht gut mit ihrer Situation. „Wenn Menschen zum Mond fliegen können, muss es doch mög-



Avas Brot-Laibe sind immer auch künstlerisch verziert. Man mag sie kaum anschneiden



Ohne Gluten ist der Brotteig eher eine breiige Masse, die keine Bindung entwickelt



lich sein, gutes glutenfreies Brot zu backen“, war ihr Gedanke. Und der ließ sie nicht mehr los.

Knapp zwei Jahre nach der Diagnose krepelte Ava Celik ihr gesamtes Leben um. 25 Jahre war sie da alt und schmiss die Schauspielkarriere hin. Sie hatte ausreichend Geld gespart, fuhr die Lebenshaltungskosten runter, lebt bis heute in einem Zimmer bei ihren Eltern und konzentrierte sich nur noch auf dieses eine Thema: Gutes Sauerteig-Brot ohne Gluten.

Dabei hatte Ava eine klare Vorstellung, wie das aussehen sollte: Eine harte Kruste war ihr Ziel, Sauerteig sollte das Triebmittel sein, Vollkorn verarbeitet, frei geschoben (also nicht in einer Kastenform gebacken) und große gleichmäßige Poren haben.

Badhunterstories heißt der Instagram-Account, auf dem Ava die Welt an ihrer Suche teilhaben lässt. Es ist also eine Jagd? „Der Name“, sagt sie, „ist mehr Projektionsfläche, eine gedankliche Anregung“, also weniger wörtlich zu nehmen. Aber irgendwie ist aus

dem Projekt auch eine Jagd geworden. Eine Leidenschaft, der sie akribisch nachgeht.

So begann sie das Brotbacken auch erst einmal damit, alles zu vergessen, was sie darüber wusste. Sie wollte bei Null anfangen. Ava beschäftigte sich mit den Grundlagen, den Vorgängen im Teig. Reagenzgläser standen auf ihrem Tisch. In jedem ein anderer Sauerteigansatz. Sie wollte die Prozesse verstehen, sehen, welche Mehlmischung ein besseres Gerüst aufbaut, um die Luft im Brot zu halten. So fand sie den perfekten Sauerteig-Starter, mit dem sie bis heute arbeitet.

Es folgten Backversuche, Fehler, Frustration – Dinge, die im Grunde jeder Hobby-Bäcker durchlebt. Nur gab es für Ava und ihr Projekt keine Vorbilder, keine Websites, auf denen sie nachlesen konnte. Sie jobbte in klassischen Bäckereien, um zu sehen, wie Brot dort hergestellt wird. Solange bis der Glutenstaub auf ihre Gesundheit schlug.

Zu Hause lernte sie dann, mit dem glutenfreien Teig umzugehen. Eine der größten Herausforderungen. Denn mit dem Gluten



1) Viele der Mehl-Zutaten werden von Ava selbst gemahlen. 2) Grundlage sind Mehlmischungen aus verschiedenen glutenfreien Zutaten. 3) Der Mix der Zutaten bestimmt dann die Teigeigenschaften. 4) Die sorgsame Bearbeitung des Teiges ist eines der Geheimnisse. 5) Glutenfreier Teig ist eine klebrige Angelegenheit – und Handarbeit gefragt. Eine Knetmaschine ergibt kaum Sinn

fehlt eben das Klebereiweiß, das Teige zusammen- und das Gas im Laib hält.

sein sollen. So eine geschmackvolle fluffige Krume ist man ohne Gluten nicht gewohnt.

Schon nach einem halben Jahr verkaufte sie zum ersten Mal ihr Brot in der Berliner Markthalle. Sie selbst war nicht mit allen glücklich, die Leute aber reagierten begeistert. Und so ist es bis heute. Wenn sie ihre Brote zur Verkostung anbietet, sind die Menschen vollkommen perplex, dass das glutenfrei Laibe

Selbst türkisches Fladenbrot bekommt sie, Tochter türkischer Eltern, inzwischen glutenfrei hin und fühlt sich damit, wie sie lachend sagt, endlich als „vollwertiges Mitglied der Familie“. Bisher saß sie immer nur daneben, aß ihr eigenes Brot, während die Verwandten ihr Fladenbrot genossen.



*Der Anschnitt
gibt den Blick
frei auf die
fluffig-leichte
Krume*



Noch sieht Ava Celik sich nicht am Ziel. Aber natürlich weiß sie, dass es nah ist. Ihre Arbeit findet weltweit Beachtung und Anerkennung. 12.000 Menschen folgen ihrem Instagram-Account, fragen interessiert nach oder zollen einfach nur Respekt.

Und manchmal gibt die Berlinerin dort auch Einblick in ihre zweite Leidenschaft – das Fermentieren von Lebensmitteln. Etliche Gläser stehen da auf dem Boden ihres Zimmers, gefüllt mit Oliven, grünen Tomaten, Weinblättern oder auch Kombucha und Kefir.

Sie hat sich mit Haut und Haar natürlichen und gesunden Lebensmitteln verschrieben. Und es ist Ava Celik anzusehen, wie glücklich sie das macht. 🌱



Ein weiteres Geheimnis ist die lange Gare der Teige. Bis zu 18 Stunden gehen sie vor dem Backen in den Kühlschrank



Der Anschnitt ist oft der entscheidende Moment. Dann sieht man, ob der Versuch gelungen ist. Inzwischen spürt Ava das oft schon, wenn sie den Laib nur in die Hand nimmt

Glutenfreies Treiben

Triebmittel für Brote ohne Gluten

Für glutenfreie Brote bieten sich drei Triebmittel an: Hefe, Sauerteig und Hefewasser. Während Hefe einfach zu handhaben ist, stellt gerade glutenfreier Sauerteig eine Herausforderung dar, die aber mit ein paar Kniffen gar nicht so groß ist.

Im Grunde können glutenfreier Sauerteig und Hefewasser einfach selbst hergestellt werden. Gerade Sauerteig ist unerlässlich für ein gutes Brot mit kräftigem Geschmack. Er trägt besonders bei glutenfreien Broten entscheidend zum Gelingen bei. Ganz ohne Sauerteig benötigt man meistens viel Hefe,

um die schweren Teige in Gang zu bringen. Das wirkt sich nicht positiv auf den Geschmack aus.

Um selbst einen Sauerteig anzusetzen, nimmt man am besten eine dunkle Mehlmischung oder Buchweizenmehl und geht dabei vor, wie beim Ansetzen eines klassischen Sauerteiges. Ziel ist ein dicker Brei, der sich gut rühren lässt.



Buchweizen eignet sich hervorragend für einen Ansatz glutenfreien Sauerteigs. Alternativ kann man Reismehl verwenden

Eine gute Alternative für glutenfreies Brot ist selbst angesetztes Hefewasser. Es hat eine enorme Triebkraft und ist in ein paar Tagen fertig. Man benötigt dazu lediglich Wasser, Früchte und Honig oder Zucker. Der Sauerteig kann ebenfalls auf Basis von Hefewasser angesetzt werden und ist dann innerhalb kürzester Zeit fertig.

Beim Einsatz von Hefewasser muss man nur bedenken, dass der Teig gegenüber Hefe deutlich längere Gärzeiten hat. Alle Triebmittel können auch wunderbar kombiniert werden.

Buchweizen-Sauerteig

Mit Buchweizenmehl lässt sich genau wie mit Roggen- oder Weizenmehl ein Sauerteig ansetzen. Mit Hefewasser und warm gestellt, ist er in drei Tagen fertig. Mit klarem Wasser dauert es etwa fünf bis sieben Tage. Wer Buchweizen nicht mag, kann dieser Anleitung auch mit Reismehl folgen.

Am besten nimmt man ein Weckglas mit aufgelegtem – nicht dicht schließendem – Deckel. Optimal ist viel Wärme. Das kann auf einer Heizung sein oder im Backofen bei eingeschaltetem Licht.

Buchweizen-Sauerteig Tag 1

- ▶ 50 g Buchweizenmehl
- ▶ 50 g Wasser

Beides vermischen, in einem Weckglas mit aufgelegtem Deckel 12 Stunden möglichst warm ruhen lassen (zum Beispiel auf der Heizung). Dann einmal umrühren und nochmals 12 Stunden stehen lassen.

Tag 2

- ▶ 50 g Buchweizenmehl
- ▶ 50 g Wasser

Beides nach 24 Stunden gründlich in den Ansatz vom Vortag einrühren und nochmal 24 Stunden gehen lassen.

Tag 3 bis 7

Jeweils nach 24 Stunden von dem angesetzten Teig 50 Gramm abnehmen (der Rest wird entsorgt) und wieder mit jeweils 50 Gramm Buchweizenmehl und Wasser füttern, gut umrühren und erneut 24 Stunden gehen lassen.



Der erste Ansatz für den glutenfreien Sauerteig ist eine breiige Masse

Nach sieben Tagen sollte das so entstandene Anstellgut schon ordentlich Bläschen bilden und bereits für das nächste Brot genutzt werden.

Schneller Buchweizen-Sauerteig mit Hefewasser Tag 1

- ▶ 50 g Buchweizenmehl
- ▶ 50 g Hefewasser

Beides vermischen, in einem Weckglas mit aufgelegtem Deckel 12 Stunden möglichst warm ruhen lassen (zum Beispiel auf der Heizung). Dann einmal umrühren und nochmals 12 Stunden stehen lassen.

Tag 2

▶ 50 g Buchweizenmehl

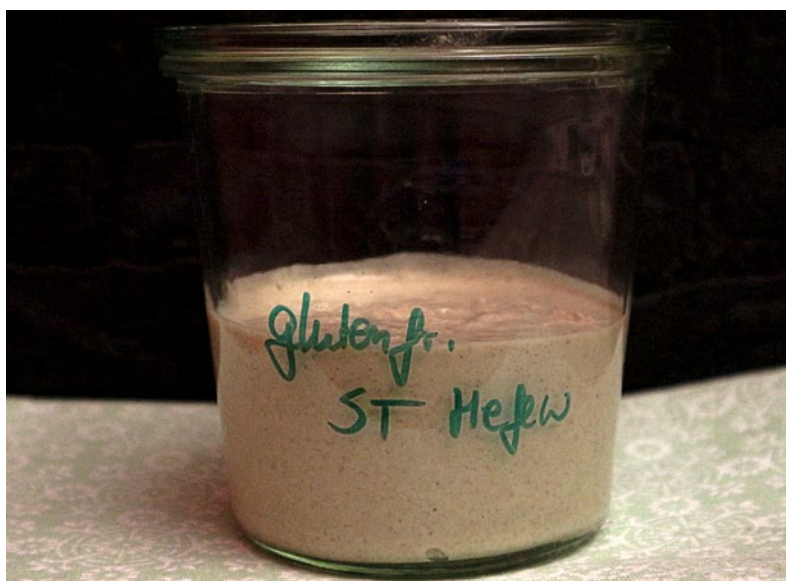
▶ 50 g Hefewasser

Beides nach 24 Stunden gründlich in den Ansatz vom Vortag einrühren und nun 12 Stunden gehen lassen.

Dank des Hefewassers sollte sich in diesem Ansatz schon an Tag zwei merklich etwas tun. Vom übrig bleibendem Ansatz (den man eigentlich entsorgen würde) können daher 50 Gramm abgenommen werden, um einen glutenfreien Lievito Madre anzusetzen.



Nach wenigen Tagen schon haben sich kräftig Blasen gebildet. Optisch ähnelt der Sauerteig seinem glutenhaltigen Freund sehr



Eine Abkürzung kann man gehen, indem man statt klaren Wassers direkt Hefewasser für den Ansatz nimmt. In nur zwei bis drei Tagen erhält man triebstarkes Anstellgut

Tag 3

▶ 50 g Buchweizenmehl

▶ 50 g Hefewasser

Nach 12 Stunden von dem angesetzten Teig 50 Gramm abnehmen und nochmal mit je 50 Gramm Buchweizenmehl und Hefewasser füttern, gut umrühren und wieder 24 Stunden gehen lassen.

Das Anstellgut müsste jetzt schon Bläschen zeigen und damit einsatzfertig sein. Ist das nicht der Fall, nochmal wie oben füttern und nochmal 24 Stunden warmstellen.

Pflege des Anstellguts


Anstellgut ist immer der Teil des Sauerteiges, den man für die nächste Verwendung im Kühlschrank lagert. Sauerteig ist der mit Anstellgut, Wasser und Mehl angerührte Teig, der – je nach Raumtemperatur – in der Regel 10 bis 20 Stunden gehen muss, um fertig zu sein.

Damit das Anstellgut triebstark bleibt, sollte es wöchentlich gefüttert werden. Es empfiehlt sich, immer rund 100 Gramm Anstellgut im Kühlschrank zu haben. In der Regel reichen für ein Brot etwa 50 Gramm davon. Die nimmt man ab und füttert sie entsprechend dem Rezept.

Dann kann man den Rest im Glas wieder mit je 25 Gramm Wasser und Buchweizenmehl füttern, ein paar Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen bis sich Bläschen bilden und den Ansatz dann wieder kühl stellen.

Wenn man mal eine Woche gar kein Anstellgut benötigt, gibt man nach einer Woche einfach einen Esslöffel Buchweizenmehl (oder anderes dunkles Mehl) und einen Esslöffel Wasser dazu, verrührt alles und lässt es ein paar Stunden stehen, bis es Bläschen bildet und stellt es dann wieder kalt. Das Anstellgut sollte immer spätestens nach einer Woche umgerührt und ein bisschen gefüttert werden, dann hat man lange seine Freude daran. 🌱

Valesa Schell

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com

Sauerteig

- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 100 g Hefewasser
- ▶ 50 g Anstellgut glutenfreier Sauerteig

Alle Zutaten vermischen und bei Raumtemperatur 20 Stunden gehen lassen. Wenn der Teig warm gestellt wird (zum Beispiel auf der Heizung), braucht er nur 8 bis 10 Stunden.

Brühstück

- ▶ 25 g Kürbiskerne
- ▶ 20 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 10 g Sesam
- ▶ 30 g Haselnüsse
- ▶ 30 g Walnüsse
- ▶ 100 g Hirseflocken
- ▶ 20 g Leinsamen geschrotet
- ▶ 200 g Wasser

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Haselnüsse und Walnüsse in einer Pfanne trocken rösten. Leinsamen und Hirseflocken dazugeben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Dann 1 bis 2 Stunden quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 200 g Maisstärke
- ▶ 100 g Maismehl
- ▶ 50 g Quinoamehl
- ▶ 25 g Haselnussöl
- ▶ 1 EL Traubenkernmehl
- ▶ 20 g Pfeilwurzelmehl, alternativ Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl
- ▶ 200 g Hefewasser
- ▶ 30 g Zuckerrübensirup
- ▶ 14 g Salz
- ▶ Zum Bestreuen: Sesam, Sonnenblumenkerne, Hirseflocken

SAUERTEIGBROT MIT SAATEN UND NÜSSEN



Rezepte: Valesa Schell

Mit bestimmten Zutaten und Vorteigen kann auch ein glutenfreies Brot schön dunkel und kräftig werden. Die dunkle Farbe und einen leckeren Geschmack bringt eine kleine Menge Traubenkernmehl in den Brotteig. Außerdem habe ich ein Brühstück aus gerösteten Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Haselnüssen und Walnüssen sowie Leinsamen, Sesam, Hirseflocken und Wasser gemacht.

☉ Sauerteig mit Hefewasser, Zuckerrübensirup, Haselnussöl, Salz und Brühstück vermischen. Maismehl, Quinoamehl, Stärke, Traubenkernmehl und Pfeilwurzelmehl dazugeben und alles 4 bis 5 Minuten verkneten.

☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform (30 cm) füllen, mit den Saaten bestreuen und mit einer Haube oder Folie abdecken. 3 bis 4 Stunden warm gehen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat. Das geht am besten auf einer warmen Heizung oder im Backofen mit angeschaltetem Licht.

☉ Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Brot auf die mittlere Leiste in den Backofen geben. Danach schwaden. Nach 15 Minuten die Backofentür kurz öffnen und den Dampf abziehen lassen. 50 Minuten backen. ■



Schwierigkeitsgrad:	★★★
Getreide:	Glutenfrei
Triebmittel:	Sauerteig, Hefewasser
Zeit gesamt:	15-25 Stunden
Zeit am Backtag:	5-6 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	beim Einschließen

SAUERTEIG-KARTOFFELBROT

Wenn ich Kartoffeln mache, dann immer absichtlich etwas zu viel, damit ich noch ein Kartoffelbrot daraus backen kann. Gerade in glutenfreien Brotteigen sind Kartoffeln klasse. Sie geben einen wunderbaren Geschmack und bringen viel Feuchtigkeit in den Teig. Für dieses Brot habe ich eine Mischung aus Hefewasser und glutenfreiem Sauerteig als Triebmittel verwendet. Die Kartoffelflocken unterstützen noch den Kartoffelgeschmack. Zur Bindung sind Leinsamen und Guarkernmehl mit im Teig. Zutaten für 1 Brot



☉ Sauerteig mit Agavendicksaft, Kartoffeln, Hefewasser, Salz, Guarkernmehl, Leinsamen, Wasser und Kartoffelflocken gründlich vermischen. Maismehl, Braunhirse, Kartoffelstärke und Maisstärke dazugeben und alles 4 bis 5 Minuten verkneten.

☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und 3 bis 4 Stunden mit Folie abgedeckt gehen lassen, bis sich der Teig ungefähr verdoppelt hat.

☉ Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Brot in den Backofen geben und 45 bis 50 Minuten backen. Gleich beim Einschließen schwaden und nach 10 Minuten die Tür kurz öffnen, um den Dampf abziehen zu lassen. 🍷

Tipp
Guarkernmehl kann als Bindemittel auch durch Johannisbrotkernmehl oder Pfeilwurzelmehl ersetzt werden.



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Glutenfrei
Triebmittel:	Sauerteig, Hefewasser
Zeit gesamt:	12-29 Stunden
Zeit am Backtag:	4-5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	beim Einschließen

Sauerteig

- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 100 g Hefewasser (alternativ Wasser und 5 g frische Hefe)
- ▶ 50 g glutenfreies Anstellgut für Sauerteig

Alle Zutaten vermischen und entweder 8 bis 10 Stunden warm (auf der Heizung oder im Backofen mit eingeschaltetem Licht) oder 20 bis 24 Stunden bei normaler Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 200 g gekochte Salzkartoffeln
- ▶ 200 g Hefewasser (alternativ Wasser und 20 g frische Hefe)
- ▶ 2 TL Agavendicksaft, alternativ Honig, Zucker, Zuckerrübensirup
- ▶ 50 g Braunhirse (alternativ Hirsemehl)
- ▶ 125 g Maismehl
- ▶ 150 g Kartoffelstärke
- ▶ 75 g Maisstärke
- ▶ 20 g Guarkernmehl (alternativ Pfeilwurzelmehl oder Johannisbrotkernmehl)
- ▶ 25 g Leinsamen geschrotet
- ▶ 175 g Wasser
- ▶ 20 g Kartoffelflocken (Kartoffelpüreepulver)
- ▶ 14 g Salz
- ▶ Zum Bestreuen: Maismehl

BUTTERMILCH-FLOCKENBROT

Hefevorteig

- ▶ 10 g frische Hefe
- ▶ 330 g Buttermilch
- ▶ 200 g Maismehl

Die Hefe im Wasser auflösen und das Mehl unterrühren. 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.



Brühstück

- ▶ 50 g Sojaflocken
- ▶ 100 g Hirseflocken
- ▶ 50 g Reisflocken
- ▶ 250 g Wasser (kochend)

Alternativ können auch andere glutenfreie Flocken genommen werden. Die Flocken mit dem kochenden Wasser übergießen und 1-2 Stunden quellen lassen.



Hauptteig

- ▶ Hefevorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 150 g Maisstärke
- ▶ 100 g Kartoffelmehl
- ▶ 50 g Buchweizenmehl
- ▶ 30 g Zuckerrübensirup
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 10 g Flohsamenschalen
- ▶ 10 g Pfeilwurzelmehl
- ▶ 1 TL Balsamicoessig
- ▶ 165 g Buttermilch
- ▶ 10 g frische Hefe
- ▶ Zum Bestreuen Flocken nach Wahl

Genau wie bei klassischem Brot, kann man in ein glutenfreies Brot durch ein Brühstück viel Feuchtigkeit und Geschmack bringen. Ich habe bei diesem Brot Soja-, Hirse- und Reisflocken genommen. Stattdessen kann auch jede Art anderer glutenfreier Flocken genommen werden. Die Buttermilch bringt einen angenehmen und milden Geschmack in die Krume. Damit glutenfreie Brote nicht trocken werden, sollte der Teig möglichst viel Flüssigkeit enthalten. Daher backe ich alle glutenfreien Brote in der Kastenform.



☉ Den Hefevorteig mit Zuckerrübensirup, Salz, Balsamico, Hefe und Buttermilch vermischen. Maisstärke, Kartoffelmehl, Buchweizenmehl, Flohsamenschalen und Pfeilwurzelmehl mit dem Brühstück dazu geben und alles 4-5 Minuten verkneten.

☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform (30 cm) geben. Mit nassen Händen glattstreichen. Die Oberfläche mit Flocken bestreuen und 30 bis 60 Minuten mit Folie abgedeckt gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Das geht am besten auf einer warmen Heizung oder im Backofen mit eingeschaltetem Licht.

☉ Das Brot auf die mittlere Stufe des auf 220 Grad vorgeheizten Backofens geben, danach schwaden. Nach 15 Minuten die Backofentür kurz öffnen und den Dampf abziehen lassen. Insgesamt 50 Minuten backen. ■



Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	14 Stunden
Zeit am Backtag:	3-4 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	beim Einschließen

SONNENBLUMEN- KERNBROT

Für Einsteiger
geeignet

Dieses Sonnenblumenkernbrot hat das Zeug zum Lieblingsbrot. Es schmeckt wie vom guten Bäcker und ist dank der gequollenen Sonnenblumenkerne auch nach einigen Tagen noch schön saftig.



Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	glutenfreier Mix
Triebmittel:	Frischhefe
Zeit gesamt:	14-16 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Min.
Schwaden:	beim Einschließen

Quellstück

- ▶ 100 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 200 g Wasser

Die Sonnenblumenkerne zusammen mit dem Wasser abgedeckt 6 bis 12 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ 100 g Reismehl
- ▶ 200 g Teffmehl
- ▶ 150 g Vollkornreismehl
- ▶ 50 g Sonnenblumenkernmehl
- ▶ 580 g Wasser
- ▶ 20 g Apfelessig
- ▶ 10 g Flohsamenschalen
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe

- ☉ Zunächst die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die Hefe in 100 ml Wasser auflösen und dazugeben.
- ☉ Die Sonnenblumenkerne in ein Sieb geben, abtropfen lassen und zum Teig geben.
- ☉ Danach die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zu einem weichen Teig verkneten. Der Teig sollte sich beim Kneten mit der Küchenmaschine gerade eben vom Schüsselrand lösen. Dann hat er genau die Richtige Konsistenz, da die Flohsamenschalen noch nachquellen.
- ☉ Anschließend den Teig entweder eine Stunde bei Raumtemperatur oder über Nacht (etwa 10 bis 12 Stunden) im Kühlschrank gehen lassen.
- ☉ Nach der Teigruhe den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dehnen und falten und zu einem länglichen Laib formen. Eine Kastenform fetten und den Teigling hineinlegen. Mit einem Trockentuch zugedeckt 1,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.
- ☉ In der Zwischenzeit den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze aufheizen.
- ☉ Die Kastenform in den Ofen stellen und schwaden.
- ☉ Nach 10 Minuten Backzeit die Temperatur auf 220°C reduzieren und das Brot weitere 30 Minuten backen. Dann die Backofentür öffnen, den Dampf entweichen lassen und das Brot weitere 20 Minuten zu Ende backen. 🍴

Rezept: Mareike Kriesten

📷 @meergruenes

🌐 www.meergruenes.de

Schneller **Helfer** mit schwieriger Öko-Bilanz

Der Preis des Triebes



Hefe macht das Brot locker. Manchmal reichen weder Zeit noch Geduld für den natürlichen Weg, also Sauerteig, Hefewasser oder ähnliche Triebmittel. Dann kommt sie eben direkt zum Einsatz, als Frisch- oder Trockenhefe. Die einen schwören sogar geschmacklich drauf, andere lehnen sie ab. Recht haben beide. Ein Blick in Wirkung und Produktion von Hefe.

In einem Hefeteig tummeln sich Milliarden einzelliger Hefepilze. Ohne sie geht nichts. Aber wenn sie sich richtig wohl fühlen, sorgen diese Kulturen dafür, dass der Teig gut aufgeht, gelockert wird und ein – jedenfalls für viele Menschen – angenehmes Aroma entwickelt. Die Triebkraft der Hefezellen ist dabei abhängig vom Verhältnis von Mehl, Wasser und Salz im Teig, der Temperatur sowie der Sauerstoffzufuhr.

Mehl ist Futter für die Hefen, Wasser ein Katalysator, Salz bremst sie und Sauerstoff sowie Wärme fördern sie. Pro fünf Grad Celsius verdoppeln die Kulturen ihre Tätigkeit. Außerdem stecken Hefen voller Nährstoffe. Dazu zählen unter anderem Vitamine, wie das sonst nur in tierischen Produkten enthaltene Vitamin B12, Aminosäuren, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Kalzium und Zink.



Melasse dient auch als Brotaufstrich. 125 bis 150 Kilogramm werden benötigt, um 100 Kilo Hefe herzustellen

Obwohl schon seit rund 5000 Jahren im Einsatz, gelang es dem französischen Chemiker und Mikrobiologen Louis Pasteur erst Mitte des 19. Jahrhunderts, die wesentliche Funktion von Hefe in Gärprozessen nachzuweisen. Seitdem ist klar, dass Sauerstoff die Vermehrung der Hefezellen fördert, die dabei Zucker (aus der Stärke des Mehls) in Kohlenstoffdioxid und Wasser spalten. Das Gas sorgt dafür, dass der Teig aufgeht und locker wird, das Wasser macht ihn etwas flüssiger, saftiger.

Hefezellen bleiben aber auch ohne Sauerstoffzufuhr aktiv. In diesem Fall vergären sie die Kohlenhydrate, sodass Kohlenstoffdioxid und Alkohol entstehen. Das beeinflusst das Aroma des Brotes positiv. Der Alkohol verdunstet ab 80 Grad Celsius, der Geschmack bleibt.

Hefekulturen finden sich buchstäblich überall in der Natur. Daher ist es relativ einfach, sie zu kultivieren – als Sauerteig zum Beispiel. Alternativ kann sie industriell hergestellt werden. Ein Segen einerseits, unter Umweltsichtspunkten aber eher katastrophal.

Hefe muss vielen Anforderungen genügen – einem sehr hohen Zuckergehalt in vielen Backwaren oder auch den Minustemperaturen als Teil einer Tiefkühlpizza. Für die verschiedenen Zwecke werden unterschiedliche Hefekulturen produziert. Das beginnt mit der Züchtung eines Stammes im Labor. Dort untersucht man, welche Eigenschaften mit-

einander gekreuzte Hefestämme entwickeln. Die dadurch entstehenden Hefekombinationen werden in Fabriken vermehrt und weiterverarbeitet. Fünf davon gibt es in Deutschland, gemeinsam produzieren sie 200.000 Tonnen Hefe pro Jahr.

Der Prozess der Vermehrung nennt sich Fermentation und findet in riesigen Gärbottichen statt, den Fermentern. Basis ist Melasse, ein Nebenprodukt der Zuckerproduktion und damit eigentlich ein billiger Rohstoff. Das war sie zumindest einmal. Aktuell führen zwei Faktoren zu einer Verknappung von Melasse und damit auch zu einer heftigen Kostensteigerung.

Die Europäische Zuckermarktordnung sowie eine Exportbegrenzung Europäischen Zuckers durch die Welthandelsorganisation führen dazu, dass in der EU weniger Zucker produziert wird. Damit fällt auch weniger Melasse ab. Die wiederum dient hauptsächlich der Tierfuttermittel-Industrie. Zudem erwägt die EU-Kommission, Melasse zur Herstellung von Biosprit der zweiten Generation freizugeben. Damit hätte die Hefe-Industrie einen Mitbewerber mehr um den Rohstoff. Die Preise steigen.



Trockenhefe ist etwa ein Jahr haltbar und damit immer schnell zur Hand

42 Gramm wiegt der genormte Würfel Frischhefe, die dem Brot auch typisches Aroma gibt



Dirk Radermacher, Geschäftsführer des Deutschen Verbands der Hefeindustrie, sieht die Entwicklungen schon von Berufs wegen kritisch: „Durch die begrenzten Mengen und die steigenden Preise von Melasse wäre die Hefeindustrie in Konkurrenz zur Biospritindustrie nicht mehr wettbewerbsfähig und stünde vor großen Einschränkungen.“ Verschärft wird das Problem durch den geringen Melassebestand auf dem Weltmarkt. Brasilien ist zwar größter Produzent, exportiert aber kaum. Und Pakistan, in der Vergangenheit wichtiger Exporteur, importiert Melasse inzwischen.

Neben den negativen Auswirkungen auf die Hefeindustrie sieht Radermacher aber auch einen positiven Aspekt in der Preissteigerung: „Der Wert des Brotes als uraltes gesundes Nahrungsmittel würde hervorgehoben und ins Bewusstsein gerückt.“

Zuvor lohnt sich aber ein Blick auf die industrielle Produktion des Triebmittels. Als Nährstoff für die Vermehrung der Hefekulturen wird ihnen die vorher geklärte und bearbeitete Melasse hinzugefügt. Eine Alkoholsonde verhindert dabei, dass die Hefezellen über mehr Glucose als Sauerstoff verfügen und so eine unerwünschte alkoholische Gärung stattfindet. 125 bis 150 Kilogramm Melasse sind nötig, um 100

Kilo Hefe herzustellen. Das ergibt einen Jahresbedarf von bis zu 300.000 Tonnen Melasse.

Nach mehreren Fermentations-Stufen, die sich über etwa zwei Tage erstrecken, wird die Hefe mit einer Zentrifuge abgeschöpft, gründlich gewaschen und konzentriert. So entsteht flüssige Hefemilch, die in großen Tanks verkauft oder zu Hefeextrakt, Trockenhefe und Co. weiterverarbeitet wird.

Dabei filtert man die Feststoffe der Flüssighefe. Die dadurch entstandenen Hefebrocken können zu Trockenhefe gepresst oder mit einer weiteren Trocknungsstufe zu Granulat verarbeitet werden.

Die konventionelle Hefe-Herstellung birgt erhebliche Umweltbelastungen. Das beginnt schon mit der Melasse. Sie ist zwar ein hervorragender Nährboden für Hefepilze, allerdings fühlen sich auch unerwünschte Bakterien in dem Zuckersirup wohl. Daher werden Chemikalien wie Schwefelsäure zum Reinigen oder Natronlauge zum Neutralisieren eingesetzt, um die Melasse von Erregern zu befreien.

Während der eigentlichen Produktion kommen chemische Nährlösungen zum Einsatz. Denn Hefen benötigen neben Zucker unter anderem Stickstoff für die Eiweißbildung, Phosphor zur Unterstützung der Zellatmung, Mineralstoffe und Spurenelemente. Daneben wird synthetisches Öl gegen das Schäumen der Hefe verwendet, um den Produktionsprozess nicht zu unterbrechen.

FRISCHHEFE VS. TROCKENHEFE

Frishhefe	Trockenhefe
• Gute Triebkraft	• Teig geht nicht immer gut auf
• Zirka 10 Tage haltbar (kann für längere Haltbarkeit eingefroren werden)	• Etwa ein Jahr haltbar
• Je älter desto geringer die Triebkraft	• Triebkraft sinkt langsam (daher kühle Aufbewahrung empfohlen)
• Intensives Aroma	• Kein prägnantes Aroma
• Lockere Teigstruktur	• Etwas kompaktere Teigstruktur
• Beigefarben	• Hellbraun
• Leicht säuerlicher Geruch vor der Zubereitung	• Weniger geruchsintensiv
• Ein Würfel enthält 42g	• Ein Tütchen enthält 7g (entspricht einem halben Würfel Frischhefe)
• Eher geschmacksintensiv	• Weniger geschmacksintensiv



Mit dem Hefezopf ist dem Triebmittel ein eigenes Backwerk gewidmet

Einsatz. Im Gegensatz zu Melasse liefert es genügend Stickstoff und benötigt nur selten hinzugefügte Nährstoffe. Wenn dies der Fall sein sollte, wird bei Bio-Hefe anstelle synthetischer Zusätze Molke oder Bierhefe verwendet. Das Schäumen der Hefe verhindert Bio-Sonnenblumenöl. Am Ende erübrigen sich Waschen und radikale Reinigung der Produktionsanlagen, da keine synthetischen Hilfsstoffe zu entsorgen sind.

Mit dem bis zu Zehnfachen hat Bio-Hefe aber auch ihren Preis. Zum einen ist das benötigte Getreide weitaus teurer als Melasse. Zum anderen wird ein geringerer Ertrag an Hefe erzielt, da sie weniger Zuckerstoffe aus dem Getreide zieht und ihr Wachstum länger dauert. Das erklärt den Preisunterschied.

Am Ende ist es wie so oft im Leben eine Abwägungsfrage. Gekaufte Hefe macht vieles einfacher und schneller. Geschmacklich vielfältiger sind natürliche Hefen in Sauerteig oder Hefewasser, die das Brot zudem länger haltbar machen und die Umwelt nicht belasten. Mit Bio-Hefe gibt es inzwischen wenigstens einen guten Kompromiss. 🍞

All das möchte man im Endprodukt nicht haben. Daher müssen all die Zusätze gründlich herausgewaschen werden. So landen sie – zusammen mit Reinigungs- und Desinfektionsmitteln der Produktionsanlage – in großen Mengen im Abwasser. Am Ende verschlingt die Abwasserreinigung 40 Prozent der Produktionskosten von industrieller Hefe. Nur 60 Prozent der Kosten entfallen auf die eigentliche Herstellung.

Für eine Tonne Hefe fallen so 75 Kilogramm Ammoniaklösung, 15 Kilogramm Schwefelsäure, 11 Kilogramm Phosphorsäure, 4 Kilogramm Magnesiumsulfat sowie 10 Kilogramm Reinigungs- und Desinfektionsmittel an. Das macht pro Hefewürfel mehr als ein Drittel seines Eigengewichtes an schwer abbaubaren Stoffen im Abwasser.

Bio-Hefe ist eine ökologische Alternative. Hier kommt, wie bereits vor der Knappheit im Zuge des Ersten Weltkrieges, wieder Getreide als Zuckerlieferant für die Hefezellen zum



Hefepilze entwickeln die Gase, die die Krume auflockern

Schnelles Weizenbrot in Öl





Brot backen braucht Geduld. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Da kann kein Sauerteig aufgefrischt, kein Vorteig 12 Stunden zur Reife gestellt werden. Innerhalb von gut zwei Stunden kann man trotzdem etwas leckeres auf den Tisch stellen.

Gerade aus dem Kurzurlaub zurück oder Besuch kündigt sich kurzfristig an? Das bedeutet nicht, auf gutes Brot zu verzichten. BROT-Leserin Daniela Kretschmer hat ein gutes Rezept für solche Situationen. Gerade am Backtag überzeugt dieses Brot durch ein mild-angenehmes Aroma, eine saftige Krume und eine weiche Kruste. Und das bei nur zwei Prozent Hefe-Anteil.

- Die Hefe in 50 Gramm lauwarmem Wasser auflösen und 5 Minuten stehen lassen.
- Das restliche Wasser, das Hefewasser und alle übrigen Zutaten 5 Minuten auf niedriger Stufe mischen, dann 3 Minuten auf höherer Stufe kneten.
- Den Teig in der Schüssel eine Stunde gehen lassen, er sollte sich in dieser Zeit verdoppeln.
- Den Teig dann in einer gefetteten Kastenform noch einmal 30 Minuten gehen lassen.
- Bei 230°C 45 Minuten backen. ■

Zutaten

- ▶ 600 g Weizenmehl 550
- ▶ 380 g Wasser
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 20 g Öl

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Frischhefe
Zeit gesamt:	2,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein

Rezept: Daniela Kretschmer
Foto: Andrea Thode



Wie gutes Brot **Dainis Gaveikas** Leben gerettet hat

Das Brot ohne nichts

Da steht er vor einem. Groß und stark wie ein Bär. Und so ist auch sein Händedruck. Erst auf dem Weg zum Kaffee bemerkt man seinen merkwürdig humpelnden Gang. Vor acht Jahren glaubte Dainis Gaveika, sein Leben sei zu Ende. Und dann fand er seine Rettung: Gesundes Brot.

Am Rande des Stadtzentrums von Riga, gleich neben dem Busbahnhof, stehen riesige Markthallen. Hier bieten Händler ungefähr alles an, was zum Leben nötig ist. Und Händler, das sind hier alle. Professionelle Unternehmen ebenso wie Omas, die Gemüse aus ihrem Garten verkaufen. Klamotten gibt es, Fleisch, frisch geerntete Pilze, Fleisch, Gemüse – frisch und eingelegt –, Fleisch, Kräuter und immer wieder Fleisch. Mit-tendrin, vollkommen unscheinbar, liegen Brote, Brötchen und Brot-Chips in einer schmucklosen Auslage.

„Das ist Brot ohne nichts“, erklärt die Verkäuferin. Und was im Deutschen merkwürdig klingt, ergibt im Russischen – das hier in Lettland noch oft gesprochen wird – Sinn. Die russische Sprache kennt die doppelte Verneinung. Was sie also sagt: In diesem Brot steckt nichts, was nicht dringend hineingehört. Manchmal nicht einmal Salz. Es ist pur, aus Getreide und Wasser gebacken.

Produziert, sagt sie, werde außerhalb von Riga. Da finde man auch den Chef. Man sollte einfach anrufen. Gesagt, getan. Und so treffen wir uns einen Tag später wieder in der Markthalle. Denn Dainis Gaveika will seine Geschichte erzählen. Fragen kann man,

wenn er einen Schluck von seinem Kaffee nimmt. Ansonsten gibt es kaum Chancen, seinen Redefluss zu unterbrechen.

Vor acht Jahren glaubte Dainis, sein Leben sei vorbei. Er galt als Invalide. Seine linke Körperhälfte funktionierte kaum noch, die linke Hand war unbenutzbar. Nicht mal eine Faust konnte er formen. Er war 40, fett, bewegungsunfähig. Er konnte nicht mehr arbeiten, seine Frau verließ ihn. Ärzte fanden keine Hilfe, stellten aber viele Rechnungen. Dainis war pleite. Komplette am Boden und allein.

Der ehemalige Sportler aber wollte sich damit nicht abfinden. Er glaubte schon immer an die Verbindung zwischen Erde und Kosmos. Irgendwo da musste die Antwort liegen. Freunde halfen ihm mit Geld, das ermöglichte ihm zu reisen. Erst nach Tschechien, dann nach Großbritannien.

Er suchte keinen ärztlichen Rat mehr: „Was die treiben, ist ein Geschäft, nichts was Menschen helfen soll.“ Er suchte Antworten in der Literatur.




Ein Stunde Backzeit haben Dainis' Brote, heraus kommen kleine, aber schwere Laibe



Die Brotchips haben sich zu einem Renner entwickelt. Nichts als Getreide und Wasser steckt in ihnen. 2) Dainis liebt sein Brot, er dekoriert es sorgsam. 3) Probier-Häppchen für Neugierige liegen immer bereit

Er blätterte in uralten Büchern, lernte viel über die Natur, über Heilmittel, Nahrung. Und so kam er zu dem Schluss: „Lebensmittel und Wasser – das sind die wahren Doktoren.“

Mit dem Wasser begann es. Nur Schmelzwasser, so glaubt Dainis, sei reines Wasser. Aber schwer zu bekommen. Und so baute er sich eine eigene Schmelzwasser-Anlage. Er lässt darin Wasser gefrieren. Solange, bis der Kern noch flüssig ist. Hier, so Dainis, sammle sich der Schmutz, alles Ungute. Diesen Kern lässt er abfließen. Das dann wieder geschmolzene Wasser sei sauber, wie die Natur es vorsehe. Jeden Tag trinkt er davon ein Glas.

 /sencumaize

Er stellte in der Folge seine gesamte Ernährung um, verzichtete auf Fleisch, aß auch nur wenig Fisch. „Ich wollte leben“, sagt er. Und so forschte er.

Auf diesem Weg stieß er irgendwann auf das Thema Brot. Na klar! Jeden Tag wird es gegessen. „Und viele Dinge“, sagt Dainis, „sind ein Festtag für die Zunge, aber schlecht für unseren Organismus“. Mit Brot sei das nicht anders. Also musste er sein eigenes machen.

Nie zuvor hatte er in seinem Leben gebacken, keine Erfahrung. Er setzte einfach seinen ersten Sauerteig an. Welcher Anleitung er dabei gefolgt sei? „Einer kosmischen“, antwortet er ernsthaft. Seinem Gefühl sei er gefolgt. Und so kam zehn Tage später sein erstes Brot aus dem Ofen. Damals nahm er noch Mehl.

Inzwischen arbeitet der 48-jährige nur noch mit dem ganzen Korn, das er von einem lettischen Bio-Hof bezieht. Das weicht er in seinem sauberen Wasser ein. So werde dem Getreide alles Giftige entzogen. Wenn es zu keimen beginnt, vermischt er es mit seinem Sauerteig, manchmal auch mit Salz, lässt dem Teig Ruhe und Zeit zum Gären. Drei Tage braucht es vom ersten Schritt zum fertigen Brot. Viel Zeit, die es in Bäckereien selten gibt.

Anfangs wählte er sich noch auf Mission. Für Freunde schmiss er Getreide-Steaks in



Die Auslage ist eher spartanisch dekoriert



die Pfanne. Sie wollten nicht glauben, dass das kein Fleisch ist. Immer wieder fragen Menschen auch, wie das geht mit seinem Brot, so ohne Mehl, nur Korn und Wasser. „Die Leute können sich das hier einfach nicht vorstellen. Und ich erkläre es inzwischen auch nicht mehr. Wer versteht, versteht“, sagt er und zuckt mit den Schultern.

„Alle Energie der Natur fließt in dieses Brot“, macht Dainis klar. Und inzwischen schätzen das auch viele Kunden. 30 bis 40 Kilogramm Brot backt er pro Tag. 15 verschiedene Rezepturen hat er, darunter auch sein Getreide-Steaks, Chips oder Brötchen. Und geschmacklich sind sie alle ein Erlebnis. Sehr kompakt im Mund, mit einer ausgeprägten Säure. Wenn er Salz hinzufügt, dann nie mehr als 1,5 Prozent des Mehlgehaltes (in Deutschland sind zwei Prozent Standard).

Aus seinen Rezepturen macht er kein Geheimnis. „Ich habe keine Konkurrenten. Jeder hat sein eigenes Rezept, vor allem hat jeder seine eigene Energie. Daher ist kein Brot wie das andere. Einmal

habe ich meinen Sauerteig weitergegeben. Das hat nicht funktioniert, meine Energie fehlte.“ Ja, Dainis ist ein Gläubiger. Er glaubt an den Kosmos, die Energie, er glaubt aber auch an Verschwörungstheorien, heimliche Weltherrscher. Alledem will er sich entziehen. Und Brot backen, das Menschen gesund macht.

Und so bereitet er jeden Abend seinen Teig vor, 7 Uhr morgens steht er auf, 8 Uhr beginnt die Arbeit in einer ehemaligen Restaurantküche. Am Nachmittag bringt er das Brot nach Riga, auf den Markt. Dort findet es inzwischen viele Stamm-Abnehmer.

„Anfangs zögern die Leute wegen des Preises“, erklärt Dainis. Der ist für lettische Verhältnisse hoch. Viele Menschen leben vom gesetzlichen Mindestlohn, der unter 400 Euro im Monat liegt. Doch er verkauft sein Brot nach Gewicht. „Und dann biete ich ihnen an, einfach mal 100 Gramm zum Probieren mitzunehmen.“ Die meisten, sagt er, kämen wieder. Weil sie sich wohler fühlen nach dem Genuss seines Brotes.

Und so hat Dainis Gaveika wieder ein Leben gefunden. Seinem starken Körper sieht man die Leidenszeit nicht an. Die Söhne (14, 19 und 21 Jahre alt) helfen inzwischen in der Backstube. „Drei habe ich“, sagt Dainis und fügt lachend hinzu: „Jedenfalls offiziell.“ Und eine Menge glücklicher Kunden für sein Brot ohne nichts. ■



Im Anschnitt sieht man die Kompaktheit des Brotes, da Dainis mit Temperaturen um 20 Grad arbeitet, ist es auch sehr Säure-betont

Glossar

Anstellgut (ASG), auch **Starter** – Das Anstellgut ist ein Rest Sauerteig, der nicht gebacken, sondern zur späteren Verwendung aufbewahrt wird. Vor dem nächsten Backtag wird mit einem Teil des Anstellgutes sowie Mehl und Wasser ein neuer Sauerteig hergestellt (Auffrischung). Das Anstellgut dient der Reduzierung des Zeitaufwandes zur Herstellung von Sauerteig sowie der Entwicklung einer stabilen Bakterienkultur und damit eines definierten Sauer-teigaromas. Anstellgut kann entweder immer vom jeweils für den Backtag angesetzten Sauerteig abgenommen oder separat geführt und aufgefrischt werden.

Ausstoßen – Während oder nach der Stockgare wird der Teig entweder mehrmals mit der Faust ausgestoßen/ eingedrückt oder kurz kräftig durchgeknetet. Ziel ist das Entgasen und Straffen des Teiges. Dabei wird einerseits das Gargas Kohlenstoffdioxid gegen Luft-sauerstoff ausgetauscht, der für die Vermehrung der Hefen benötigt wird. Andererseits verteilen sich die Gasbläschen gleichmäßiger im Teig – eine Grundvoraussetzung für eine gleichmäßige Porung im Brot.



Autolyse – Mehl und Wasser werden zu einem Nullteig verrührt und 20 bis 60 Minuten abgedeckt ruhen gelassen. In dieser Zeit verquellen Stärke und Eiweiße mit Wasser. Das Klebereiweiß verkettet sich zu langen Klebersträngen (Glutenstränge). Die Autolyse dient zur Geschmacksverbesserung bei direkt geführten Teigen. Sie soll außerdem das Gebäckvolumen und die Kruste verbessern. Ziel der Autolyse ist, das Klebergerüst von Weizenteigen aufzubauen. Sie hat den Vorteil, dass der Teig kürzere Zeit geknetet werden muss, da er bereits einen Teil seiner Struktur aufgebaut hat.

Brühstück – gehört zur Gruppe der Nullteige innerhalb der Vorstufen. Es dient der Verquellung gröberer Brotbestandteile (z.B. Körner, Saaten, Schrote). Für ein Brühstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von zirka 1:1 bis 1:3 mit kochendem Wasser vermischt und mindestens 2-6 Stunden quellen gelassen. Würden die groben Bestandteile nicht verquollen, würde der Wassergehalt im Teig sinken und der Teig durch Nachquellung zunehmend fester und trockener werden. Neben Schrot kann auch getrocknetes und gemahlenes Brot überbrüht werden. Dieses Altbrot bindet etwa die dreifache Menge seines Eigengewichtes an Wasser.

Dehnen und Falten – Vorgang, bei dem weizen-dominierten Teigen durch mehrfache Dehnung und Faltung mehr Struktur verliehen wird. Das Klebergerüst wird damit schonend entwickelt. Das Gashaltvermögen steigt. Außerdem dient es der Entgasung und Sauerstoffzufuhr, der Homogenisierung der Teigtemperatur und damit der Unterstützung der Hefenaktivität. Im Bäckeralltag wird meist nur von „Falten“ gesprochen, dennoch sind beide Vorgänge gemeint. Teig kann auf verschiedene Weisen gefaltet werden. Bei der Heimbäckerei eher üblich ist die Methode mit feuchten Händen in einem Behälter (für mittelfeste bis weiche Teige). Dabei wird der Teig am hinteren Ende unterfasst, nach oben gedehnt und zum Körper hin auf den restlichen Teig gefaltet. Nun die gegenüberliegende und anschließend die die anderen Seiten genauso bearbeiten.


<http://tinyurl.com/yagxq38g>  Video

Dextrine – Dextrine sind Abbauprodukte von Stärke. Sie bilden sich beim Backen ab 150 Grad bei Abwesenheit von Wasser in der Kruste von Broten und geben ihnen die Farbe sowie typischen Geschmack.

Einschießen – Einführen des Teiglings in den Backofen mit Hilfe eines Schießers (Backbrett). Als Trennmittel zwischen Schießer und Teigling wird häufig Grieß oder Schrot verwendet. In der Heimbäckerei kann auch Back-



papier als Unterlage genommen werden. Beim Einschießen wird die Trägheit des Teiglings genutzt. Der Teigling wird mit dem Backbrett auf den Backstein geführt. Mit einem schnellen Ruck wird das Backbrett aus dem Ofen gezogen, sodass der Teigling durch die Trägheitskraft auf dem Backstein liegen bleibt.

<http://tinyurl.com/y9xrqer8>  Video

Falten – siehe **Dehnen und Falten**

Krume – Das lockere und elastische Innere eines Brotes, das von der Kruste umgeben wird. Von der Krume hängt der Nährwert des Brotes ab. Geschmack und Geruch der Brotkrume werden nicht nur durch die Zutaten beeinflusst. Die Aromastoffe, die in der Kruste entstehen, ziehen aufgrund des Unterdrucks im Inneren während der Auskühlphase des Brotes durch die gesamte Brotkrume. Die Eigenschaften der Brotkrume (Struktur, Elastizität, Geschmack, Geruch) sind unter anderem abhängig vom Wassergehalt, von den Zutaten, von der Teigführung und der Teigaufarbeitung.



Lievito Madre – Italienische Mutterhefe. Ein kalt und fest geführter Sauerteig, der sich durch Robustheit und milden Geschmack auszeichnet.

Nullteig – Gemisch aus Getreideerzeugnissen, Flüssigkeit und – in einigen Fällen – Salz. Sie werden ohne Triebmittel angesetzt. Zweck ist die Verquellung der Getreideerzeugnisse. Zu den Nullteigen zählen Quellstücke, Brühstücke und Kochstücke. Sie erhöhen den möglichen Flüssigkeitsanteil im Teig, verbessern die Teigausbeute und ermöglichen so eine längere Frischhaltung der Backwaren, saftigere Krumen und günstigere Kaugenschaften.




Ofentrieb – Beschreibt die Volumenzunahme des Teiges während des Backvorgangs. Die Volumenzunahme erfolgt einerseits physikalisch durch Ausdehnung der vorhandenen Gär-gase, andererseits biologisch durch Produktion von Gär-gas über mikrobielle Prozesse. Welchen Anteil der biologische Faktor hat, bestimmt der Gärzustand des Teiglings (bei Vollgare überwiegt der physikalische Ofentrieb, bei knapper Gare überwiegt der biologische Ofentrieb).

Rundwirken – Beim Rundwirken wird der Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in Form gebracht. Dabei klappt man die Außenseiten reihum zur Mitte. Dieser Vor-



gang wird so lange wiederholt, bis eine straffe Teigkugel entsteht. Da bei diesem Prozess Kohlendioxid entweicht und gleichzeitig Sauerstoff eingearbeitet wird, verbessert man noch einmal die Hefeaktivität, was sich positiv auf die Krume auswirkt.

<http://tinyurl.com/ybnxlquw>  **Video**



Schluss – Die Seite des Brotes, auf der der Teig beim Formen zusammengeführt wird. Der Laib kann mit Schluss nach oben gebacken werden, was zu einem eher wilden Aufreißen der Kruste entlang der Nahtstellen führt. Soll das Brot eine glatte Oberfläche aufweisen oder an definierten Einschnitt-Stellen aufreißen, wird es mit Schluss nach unten gebacken. Im Gärkorb muss es jeweils anders herum liegen, da es zum Backen aus diesem gestürzt wird.

Glossar

Schwaden, auch Dampf, bedampfen – Der Dampf wird sofort nach dem Einschließen des Teiglings oder verzögert in den Ofen gegeben. Er kondensiert auf der Teighaut, lässt dank der freiwerdenden Wärme das darin enthaltene Eiweiß sofort gerinnen und die Stärke verkleistern (Voraussetzung für eine knusprige Kruste). Dennoch hält der Dampf die Teighaut kühl, elastisch und ermöglicht so einen optimalen Ofentrieb und ein optimales Gebäckvolumen. Außerdem löst sein Kondenswasser die aus der Mehlstärke entstandenen Dextrine, die später zu einem attraktiven Brotglanz führen.

<http://tinyurl.com/ycob6dfu>  Video

Starter – siehe **Anstellgut**

Stockgare – Die Gärphase des kompletten, ungeformten Teiges nach dem Kneten und vor dem Aufarbeiten. Je nach Dauer der anschließenden Zwischengare und Stückgare sowie der zu erreichenden Gebäckigenschaften wird die Dauer der Gärphase festgesetzt. Während der Teigruhe reift der Teig. Insbesondere verquellen die Mehlbestandteile, bei kleberwirksamen Mehlen entspannt das Klebergerüst. Außerdem wird die Reifung auch zum



Vermehren der Hefen genutzt. Ideale Temperaturen für die Stockgare liegen zwischen 20° und 28°C. Bei kühler Führung (4-10°C) über mindestens 6-8 Stunden entstehen während der Stockgare vielfältige Aromen. Die Stockgare kann durch Teigbearbeitungsprozesse (Dehnen und Falten) unterbrochen werden, um den Teig zu straffen, die Teigtemperatur zu vergleichmäßigen, die Teigstruktur zu beeinflussen und durch Gasaustausch den Stoffwechsel der Hefen anzuregen.

Stückgare – Die letzte Ruhe- und Reifephase vor dem Backen. Abhängig von der Dauer der Stückgare entwickeln sich Ofentrieb und Krumenstruktur. Die Stückgare wird entweder mit Schluss nach unten oder mit Schluss nach oben durchgeführt. Die Gartemperatur sollte idealerweise höher sein als bei der Stockgare. Während der Stückgare wird die Hefegärung angestrebt (optimal zwischen ca. 28-35°C). Für den Heimbäckerbereich sind 24-26°C ausreichend, um ansprechende Ergebnisse zu erzielen.

Teigausbeute (TA) – Das in Zahlen ausgedrückte Verhältnis zwischen der im Teig verwendeten Menge an Flüssigkeit und der Menge an Getreideerzeugnissen (Mehl). Sie ist ein Maß für die Menge an Teig, die entsteht, wenn 100 Teile Getreideerzeugnisse mit einer bestimmten Menge an Flüssigkeit gemischt werden. Bei einer TA 160 kommen also 60 Gramm Flüssigkeit auf 100 Gramm Getreide/Mehl. Als Flüssigkeit gelten neben Wasser alle in ihrer Konsistenz mit Wasser vergleichbaren Flüssigkeiten (Milch, Buttermilch oder Öle). Andere Zutaten wie Quark, Joghurt oder Eier verändern zwar auch den Flüssigkeitsanteil im Teig und damit die Teigausbeute, werden aber nicht in die Berechnung einbezogen. Hohe Teigausbeuten sind kennzeichnend für weiche Teige (TA 180), niedrige Teigausbeuten für festere Teige (TA 160).

Teigführung – Bezeichnet die gesamte Teigentwicklung vom Mischen der Zutaten bis zum Backen. Sie unterliegt vielen Faktoren, die gezielt gesteuert werden können, um optimale Backergebnisse zu erreichen.



Vollgare – Optimaler Gärzustand für Brote mit glatter (nicht aufgerissener) Kruste. Sie liegt zwischen Untergare und Übergare. Der Teigling hat ein großes Volumen, ist dennoch stabil und setzt bei Druck auf die Teighaut etwas Widerstand entgegen, wenngleich sich die Druckstelle nur noch wenig zurückbildet (Fingertest/Drucktest). Die Hefen haben bei Vollgare ihren Stoffwechsel verlangsamt. Vollgarige Teiglinge vergrößern ihr Volumen im Ofen nur noch minimal.



Brotbacken für Anfänger

Auf ein **Wort** ...

Es gibt immer weniger kleine Bäckereien. Die großen Ketten schicken ihre Chemie-Teiglinge quer durchs Land – und von den Brotbackautomaten in den Supermärkten will ich gar nicht erst anfangen. Also war Selberbacken angesagt. Und da stand ich nun: Hobbybäckerin aus Leidenschaft, Fachrichtung Kekse, Kuchen und Pralinen. Quasi ein Profi. Konnte also so schwierig nicht werden.

Nachdem ich einer tollen Online-Brotbackgruppe beigetreten war, in der Brote bewusst mit möglichst wenig Hefe hergestellt werden, las ich mich ein bisschen ein. Schnell kam die bittere Erkenntnis: Ich habe vom Brotbacken nicht den Hauch einer Ahnung.

Dehnen und falten? Das mache ich mit meiner Bügelwäsche – statt sie zu bügeln. Fütterung der Lievito Madre? Bitte? Ich will ein Brot backen und keinen Streichelzoo besuchen. Untergare? Teiglinge schleifen? Enzymaktivität? Gluten-Gerüst? Himmel hilf! Ich bin offensichtlich die ahnungsloseste Brotbäckerin diesseits der Milchstraße.

So wurde aus dem „kurzen Einlesen“ eine tagelange Recherche und währenddessen versuchte ich mich an ein paar einfachen Rezepten. Dabei machte ich Fort- (oder in diesem Fall Rück)schritte: Aus 20 Gramm Hefe wurden 15 Gramm, dann 10 und 8 Gramm und irgendwann schob ich Brötchen in

den Ofen, für die ich gerade einmal ein winziges Körnchen Hefe von meinem 42-Gramm-Block gebröselst hatte. Unglaublich!

Nach acht Monaten war es schließlich so weit: Ich konnte mein erstes hefefreies Brot aus dem Ofen holen. Es war ein „San Francisco Sourdough Bread“. Was war ich glücklich! Die Kruste. Das leise Knistern. Der Duft. Diesen Moment kann ich nicht beschreiben, den muss man selbst erleben.

Stolz legte ich abends meinem Mann eine Scheibe meines Brotes auf den Teller. Er bestrich sie mit Butter, biss ein großes Stück ab und meinte: „Schatz, das schmeckt total lecker.“

Ich (strahlend): „Da ist kein bisschen Hefe drin!“
 Er (gleichgültig): „Ja, schmeckt super.“
 Ich (unduldsam): „Du verstehst das nicht. Dieses Brot ist nur mit Sauerteig gebacken!“
 Er (verängstigt): „Ich sag ja, es schmeckt echt lecker!“
 Ich (wütend): „Ach, du weißt das gar nicht zu schätzen!“
 Verstehe einer die Männer.

Und nun habe ich noch zu tun – meine Lievito Madre möchte gefüttert werden. Für die Anfänger unter den Brotbäckern: Das ist nicht der Name meines Tamagotchis.

Sonja Voit

VORSCHAU

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 22.02.2018

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
09.02.2018

Darum geht es unter anderem:



● Ruchmehl – was es so besonders macht, was man damit backen kann



● Mehr als 20 Rezepte für Brote, Aufstriche und leckere Stullen



● Besuch im Prager Hotel Josef, wo jeden Tag frisch gebacken wird



● Test der Knetmaschinen von Häussler und Ankarsum

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

REDAKTION
Hans-Henry-Jahn-Weg 51
22085 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-300
Telefax: 040/42 91 77-155
redaktion@brot-magazin.de
www.brot-magazin.de

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

AUTOREN
Christiane Aschenbrenner,
Milena Dreffke, Simone Filipowsky,
Lutz Geißler, Lily Hyde,
Daniela Kretschmer, Mareike Kriesten,
Melissa Markovs, Evgenia Maslovskaya,
Olya Morvan, Stevan Paul,
Anastasia Petrunina, Valessa Schell,
Johanna Thees, Andrea Thode,
Sonja Voit, Marc Zastera

FOTOS
Africa Studio, alexklich, Alp Aksoy,
Benjamin [„O“] Zweig, bina79, Bits and
Splits, Brent Hofacker, DanBu, detry26,
dima_pics, elena_hramowa, euthymia,
fascinadora, fpic, HandmadePictures,
java777, J.Mühtbauer exctus., kab-vision,
Kybele, mattilda, MicroOne,
M. Schuppich, Nik_Merkulov, photocrew,
Photogrevy, Romolo Tavani, Stainless
pots, taddle, UBER IMAGES, Vlad
Ivancov, womue

REDAKTIONSASSISTENZ
Dana Baum

VERLAG
Wellhausen & Marquardt
Mediengesellschaft bR
Hans-Henry-Jahn-Weg 51
22085 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-0
Telefax: 040/42 91 77-155
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Tim Inselmann

GRAFIK
Sarah Thomas, Martina Gnaß,
Bianca Buchta, Jannis Fuhrmann,
Tim Herzberg, Kevin Klatt,
grafik@wm-medien.de

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice BROT, 65341 Eltville
Telefon: 040/42 91 77-110
Telefax: 040/42 91 77-120
E-Mail: service@brot-magazin.de

ABONNEMENT
Jahresabonnement für:
Deutschland: € 32,-
EU und Schweiz: € 37,-
Übriges Ausland: € 55,-
Digital-Magazin: € 24,-

Für Print-Abonnenten ist das digitale
Magazin inklusive. Infos unter:
www.brot-magazin/digital

Das Abonnement verlängert sich
jeweils um ein weiteres Jahr, kann
aber jederzeit gekündigt werden. Das
Geld für bereits bezahlte Ausgaben
wird erstattet.

DRUCK
Frank Druck GmbH & Co. KG
Industriestraße 20
24211 Preetz/Holstein
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem
Papier. Printed in Germany.

COPYRIGHT
Nachdruck, Reproduktion oder
sonstige Verwertung, auch
auszugsweise, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages.

HAFTUNG
Sämtliche Angaben wie Daten, Preise,
Namen, Termine usw. ohne Gewähr.

BEZUG
BROT erscheint sechsmal jährlich.
Bezug über den Fach-, Zeitschriften-
und Bahnhofsbuchhandel.
Direktbezug über den Verlag.

EINZELPREIS
Deutschland: € 5,90 / Österreich: € 6,50 /
Schweiz: sFr 11,60 / Benelux: € 6,90

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge
kann keine Verantwortung über-
nommen werden. Mit der Übergabe
von Manuskripten, Abbildungen,
Dateien an den Verlag versichert der
Verfasser, dass es sich um Erst-
veröffentlichungen handelt und keine
weiteren Nutzungsrechte daran
geltend gemacht werden können.

Brot
wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

DUFT

aus dem Ofen – zum Reinbeißen gut!

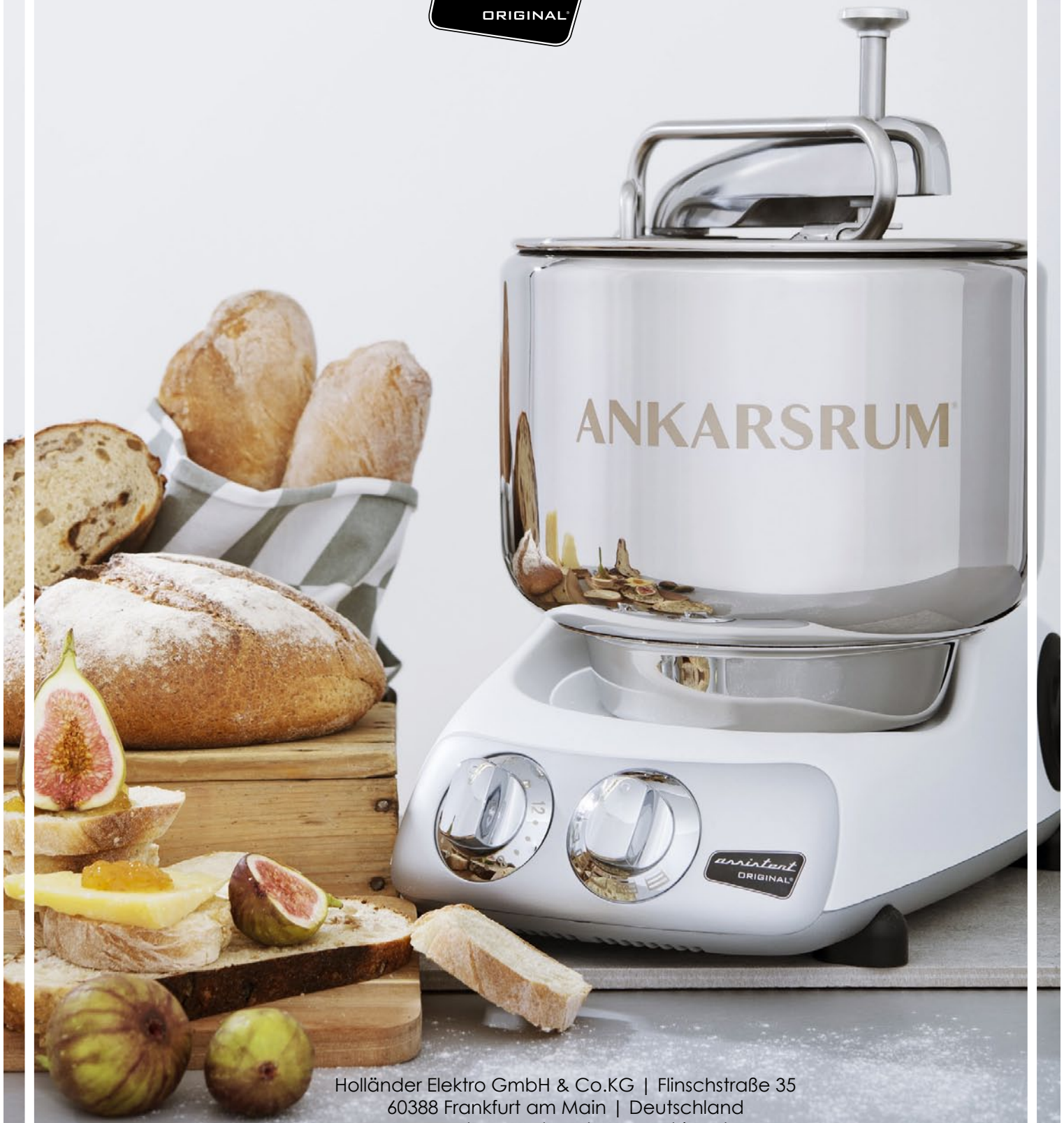


Ob Laugenbrezel oder Sauerteigbrot – mit dem ausführlichen Brotbackbuch gelangen garantiert alle Rezepte auch in der eigenen Küche.

400 Seiten · € (D) 39,99
ISBN 978-3-86244-814-2

Weitere Inspirationen
im Buchhandel und auf
www.christian-verlag.de

ANKARSRUM®



Holländer Elektro GmbH & Co.KG | Flinschstraße 35
60388 Frankfurt am Main | Deutschland
www.ankarsrum-kuechenmaschine.de