

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

MEHLWURM, MOTTE & CO.

Wie man Schädlinge loswird

VON HEFE BIS SAUERTEIG

Alle Fakten über
Triebmittel

PROBLEMFALL WEIZEN

Neues zur
Unverträglichkeit

MYTHOS KLEBER-EIWEISS

Fakten zur glutenfreien
Ernährung

IM HEFT

mehr als
30 Rezepte
lecker, kreativ,
gelingsicher

Der Krakauer Kringel

Geschichte und Rezept
des Obwarzanek



5,90 EUR

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

Jetzt bestellen



Für ein gutes Brot benötigt man im Prinzip nur ein paar Dinge: Mehl, Wasser, Salz, Zeit – sowie eventuell ein bisschen Hefe. Und natürlich etwas 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: Sie sind erlernbar.

In „Basis-Wissen“ vermittelt die Backexpertin Valesa Schell auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, was man beim Backen der ersten Brote wissen sollte. Dabei spannt sie den Bogen vom einfachen Hefe-Laib über den richtigen Umgang mit Sauerteig, Brüh- und Kochstücken bis zum Einsatz von Lievito Madre oder Hefewasser.

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



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser.

02/2021

Ich würde Dich gern näher kennenlernen. Jetzt auch nicht zu persönlich. Aber ich wüsste schon gern mehr über Dich. Denn wenn man ein Magazin produziert, dann sendet man immer ein wenig ins Dunkel hinein. Ähnlich wie am Theater, wo man im Gegenlicht auf der Bühne die Gesichtsausdrücke im Saal nicht erkennen kann.

Mit unserer Facebook-Gruppe wirken wir dem schon sehr entgegen. Viele der mehr als 7.000 Mitglieder geben sich nicht nur gegenseitig Hilfe und Unterstützung, sondern uns und mir auch wertvolles Feedback. Aber nicht alle unsere Leserinnen und Leser nutzen die Plattform. Auch sie würden wir gern näher kennenlernen.

Zu wissen, für wen wir dieses Magazin alle zwei Monate zusammenstellen, ist wahnsinnig interessant und hilfreich für unsere Arbeit. Daher freue ich mich sehr, wenn Du uns ein paar Minuten Deiner Zeit schenkst, um unsere Fragen zu beantworten. Die findest Du auf Seite 59 in diesem Heft oder online unter www.brot-magazin.de/umfrage

Eines wissen wir bereits sicher: Früher oder später bekommen wir alle es mit unerwünschtem tierischen Besuch zu tun. Die Mehlvorräte sind einfach zu verführerisch. Daher haben wir in dieser Ausgabe alle entscheidenden Fakten über die wichtigsten Vorratsschädlinge und vor allem über ihre Bekämpfung zusammengetragen.

Genauso wie die neuesten Erkenntnisse der Forschung zur Unverträglichkeit von Weizen oder alle

Informationen über die gängigen Triebmittel beim Backen. Eine schöne Aufstellung für Einsteigerinnen und Einsteiger, aber auch wertvolle Wissensauffrischung für alte Häsinnen.

Kurzum: Auch diese Ausgabe strotzt vor Wissen und Rezepten für kreative wie schmackhafte Gebäcke. Beim Erkenntnisgewinn wünsche ich Dir viel Freude und fürs Backen viel Erfolg. Ich freue mich immer, die Ergebnisse zu sehen.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 [facebook.com/groups/brotforum](https://www.facebook.com/groups/brotforum)

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

Ein Sonderheft, auf das ich mich besonders freue, ist **BACKEN International**. Wo wir gerade nicht real reisen können, nimmt uns Autorin Olga Rau mit auf eine kulinarische Weltreise. Schritt für Schritt erklärt sie in Bild und Text die Herstellung landestypischer Leckereien aus fast 30 Nationen. Gearbeitet wird dabei in der Regel mit Hefe. So sind die kreativen Rezepte auch bestens für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet. Abonentinnen und Abonnenten erhalten mit diesem Heft ein Vorzugsangebot für die Vorbestellung des Sonderheftes.



INHALT

02/2021

Rohstoffe

- **Auf der Suche nach dem perfekten Korn** Seite 30
Neue Studie zur Glutenunverträglichkeit
- **Schädlingsbekämpfung** Seite 72
Lösungen für die Vorratskammer

Glutenfreies Backen

- **Mythen des glutenfreien Backens** Seite 114
Was stimmt und was nicht?

Selbst ist das Brot

- Gesund und nährstoffreich** Seite 12
Backen mit Wasser-Kefir
- Haltbarer Trieb** Seite 38
Wissenswertes zu Hefe-Aufbewahrung
- **Grundkurs Brotbacken – Teil 3** Seite 62
Mit diesen Triebmitteln zur perfekten Porung
- Küchenhelfer Backleinen** Seite 112
Nützliches Textil für die Backstube

Menschen & Brot

- Familienmensch mit Eigensinn** Seite 22
Der Bäcker-Koch Holger Martens
- **Krakauer Kringel** Seite 88
Die Geschichte des Obwarzanek



10 Rosmarin-Laib



17 Weltmeister-Party-Brötchen



18 Urkorn-Drillinge



20 Hartweizenkruste



21 Rote-Linsen-Creme



28 Gewürzbrot aus dem Glas



34 Flohwälzer



35 Piña-Colada-Aufstrich



36 Vesper-Kruste



42 Hannah Hafer



44 Padertoffel



46 Charlotte



48 Elli-Belli Ruchfratelli



50 Rolf



52 Easy-Peasies



58 Rohrnodeln



68 LOVEndel



70 Dinkl Winkl



71 Gassenhauer



84 Buchweizen-Dinkelchen



86 Goldkruste



87 Heidelbeer-Schoko-Aufstrich



95 Obwarzanki



102 Dinkel-Skyr-Brot



106 Curry-Bratwurst-Balls

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Philosophie

Im Mittelpunkt stehen Brote mit langer Garzeit. Sie machen nicht mehr Arbeit als schnelle Brote, die Teige reifen nur länger. Denn immer mehr Forschungen weisen darauf hin, dass viele Menschen Probleme mit der Verträglichkeit von Brot haben, die aber nicht im Zusammenhang mit dem Getreide oder Gluten stehen, sondern mit der schnellen Herstellung. Während der langen Garzeit werden schwer verdauliche Stoffe im Teig abgebaut. Zudem hat der Teig mehr Zeit, Aromen zu entwickeln. Am Ende ist das Brot also nicht nur verträglicher, sondern auch bedeutend leckerer.

Temperaturen

Mit Raumtemperatur sind 20-22°C gemeint. Weicht die Temperatur stark ab, hat das Einfluss auf die angegebene Zeit. Grobe Faustformel: pro 5°C verdoppeln oder halbieren sich Garzeiten.

Wasser

Vorsicht bei der Wasserzugabe. Jedes Mehl hat andere Eigenschaften und kann unterschiedlich viel Flüssigkeit binden. Daher sollte man zunächst etwas Wasser (20-30%) zurückhalten und schluckweise nachschütten.

Zeitangaben

Jeder Sauerteig, jede Hefe, jede Knetmaschine arbeitet anders. Daher sind Zeitangaben zwar erprobt, dennoch nur eine Empfehlung. Wann ein Teig ausgeknetet ist, zeigt der Fenstertest, die Gärreife zeigt sich am Teig.

Sauerteig

Gerade Sauerteig ist eine große Variable, da jedes Anstellgut – abhängig von Häufigkeit und Art der Auffrischung – unterschiedlich fit ist. Daher sind hier immer Zeitfenster angegeben. Der Teig entscheidet, wann er reif ist, nicht die Uhr. Bei festeren Vorteigen erkennt man die Reife daran, dass der Teig sich in etwa verdoppelt hat und sich leicht nach oben wölbt. Bei flüssigeren Vorteigen geht man am besten mit einem Löffel an der Oberfläche entlang. Ist der Teig sehr blasig, ist er reif. Eine andere Variante ist es, mit der Schüssel auf einen Untergrund zu klopfen. Fällt der Teig leicht zusammen, hat er die volle Reife erreicht und muss verarbeitet werden. Grundsätzlich gilt aber: Auch mit leichter Unter- oder Übergare lässt er sich verwenden.

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 127 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle wichtigen Fachbegriffe kurz erklärt werden. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

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

-  @brotmagazin
-  /BrotMagazin
-  www.brot-magazin.de
-  facebook.com/groups/brotforum

Trotz größter Sorgfalt passieren manchmal Fehler. In Rezepten ist das besonders ärgerlich. Daher berichtigen wir entscheidende Fehler, sobald sie entdeckt werden. Du findest die Korrekturen hier: www.brot-magazin.de/korrekturen

Verschiedenes

Neuheiten Meldungen rund ums Backen und Genießen	Seite 6
LeserBROT Was unsere Leser/innen backen	Seite 54
Leser/innen-Befragung Wir haben Fragen zum BROT-Magazin	Seite 59
Inspiration Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.	Seite 80
Mühlen-Finder Ausgewählte Adressen für gutes Mehl	Seite 85
BROTLaden Interessante Produkte fürs heimische Backen	Seite 96
Die BROTKarte des guten Geschmacks Genießer/innen empfehlen Mühlen und Bäckereien	Seite 104
Glossar	Seite 127



108
Quiche Lorraine au pain



110
Süße Brotknöpfe



120
K.u.K.-Brot



121
Patata Bomba



122
Früchtbrot



123
Kürbisbrötchen



124
Flotte Charlotte



126
Hus Brot

-  Titelthemen
-  Glutenfrei
-  Speed-Baking



Titelfoto: Pawel – stock.adobe.com



Eine cremige Versuchung in Bio-Qualität ist laut Hersteller der neue **Bio-Blütenhonig** von Alnatura in der praktischen 350-ml-Spenderflasche zu 2,79 Euro. Aufgrund seiner flüssigen Konsistenz lässt er sich einfach dosieren und hat eine gold-braune Farbe. Der Honig ist sowohl als Brotaufstrich als auch als Zutat beispielsweise für süße Gebäcke und Brote geeignet. www.alnatura.de



Neuheiten



Um Backwerk aller Art österlich zu gestalten, hat Super **Streusel** allerlei buntes Zierwerk auf den Markt gebracht. Darunter bunte Zuckerdeko-Mixe wie die Hattu-Möhren-Super-Streusel in bunten Farben und verschiedenen Formen. Sie beinhaltet Schokokugeln, Zuckerstreusel und Zuckersticks mit Glitzereffekt. Das zaubert sicher nicht nur dem Osterhasen ein verschmitztes Lächeln aufs Gesicht. Die 90-g-Packung kostet 6,77 Euro. www.superstreusel.de

Um frisches Gemüse oder andere Zutaten kleinzukriegen, eignet sich die **Multifunktionsreibe** von Rösle. Das dreikantige Gerät kombiniert mehrere wichtige Funktionen zum Reiben und Hobeln miteinander. Neben einer Feinreibe für Parmesan oder Zitronenschale gibt es eine Grobreibe, mit der beispielsweise Kartoffeln, Äpfel oder Karotten zerkleinert werden können, sowie einen Hobel für noch gröberes Arbeiten. Die Reibe ist handlich, rutschfest und kann dank der abnehmbaren Hobelfläche einfach gereinigt werden. Der Preis: 49,95 Euro. www.roesle.com



Den neuen Zwilling-Enfinigy-Toaster mit Brötchen-aufsatz gibt es in zwei Ausführungen, mit zwei kurzen Schlitzen (29,20 cm) für 69,95 Euro, in der langen Variante (40,70 cm) für 99,95 Euro. Das schwarze Design ist zeitlos elegant und macht auf jedem Frühstückstisch eine gute Figur. Die Toaster sind mit drei Automatikprogrammen ausgestattet, die sich einfach steuern lassen. Die Röstdauer wird automatisch angepasst, auch bei mehreren Toastvorgängen. Die Enfinigy-Serie ist in den Zwilling-Shops verfügbar sowie unter www.zwilling.com.



Diese edlen **Vorratsdosen** aus Emaille gibt es neuerdings von Honeyware. Das Material ist besonders widerstandsfähig sowie stoßfest, so der Hersteller. Dabei leicht und gut zu transportieren. In der Küche kommt es unter anderem beim Servieren, Aufbewahren und Lagern zum Einsatz. Der Holzdeckel ist mit Silikon abgedichtet, sodass die Vorräte frisch bleiben und ihr Aroma möglichst lange halten. Wer mag, kann die emaillierte Oberfläche mit einem geeigneten Stift beschriften und so Ordnung in die Vorräte bringen. Ohne Deckel ist die Dose auch für die Spülmaschine geeignet. Sie ist in verschiedenen Größen erhältlich. Größe L hat ein Fassungsvermögen von 800 ml und kostet 24,95 Euro. www.a-fine.de

Mit Bananenbrot Cheetah hat das Unternehmen Dankebitte eine neue vegane **Brotbackmischung** aus Dinkelmehl, Walnüssen, Haferflocken, Chiasamen, Backpulver, Zimt und Meersalz auf den Markt gebracht. Für die Zubereitung werden nur drei sehr reife Bananen hinzugegeben, außerdem Honig, Öl, Milch und Essig. Die Backmischung unterrühren – schon ist der Brotteig fertig und kann in der Kastenform in den Ofen gegeben werden. Für 5,00 Euro ist die 325-g-Packung im Onlineshop erhältlich. www.danke-bitte.de





+



+



Frische Gewürze, passend zerkleinert – der gusseiserne **Handmörser** Buche von Skeppshult macht's möglich. Im Set gibt es den praktischen Küchenhelfer mit 40 g Schwarzen Kampot Pfeffers und einem Reinigungspinsel für 47,95 Euro im Hennes-Finest-Onlineshop. Der Mörser ist für das Mahlen und Zerkleinern von Kräutern und Gewürzen geeignet. Selbst kleiner und harter Pfeffer lässt sich nach Herstellerangaben gut verarbeiten. Die Riffelung am Boden verhindert, dass allzu vorwitzige Körner aus der Schale springen. Der Mahlbehälter kann durch einen Aromadeckel verschlossen werden.

www.hennesfinest.com

Gerösteten Knusper-Spaß versprechen laut Hersteller die neuen **Saatenscheiben** mit Sonnenblumenkernen und Chiasamen aus dem Hause Brandt. Mit einem Öl-Saatenanteil von 66%, darunter 37% Sonnenblumenkerne, ist das Produkt „Saaten Crisp“ nicht nur lecker, sondern auch reich an Protein und Ballaststoffen. Außerdem verbucken sind Sesam, Chiasamen, Haferflocken und -kleie sowie Rapsöl, Honig und Salz. Der Preis der 170-g-Packung liegt bei 2,79 Euro. www.brandt-zwieback.de



Mit der Rockwood-Serie hat Rösle hochwertige **Schneidmesser** für Brot, Fleisch, Fisch, Gemüse oder Kräuter auf den Markt gebracht. Die Klingen sind aus jeweils einem Stück Stahl geschmiedet, die Griffe aus Pakka-Holz mit einer feinen Holzmaserung gefertigt. Für 59,95 Euro ist das Brotmesser Rockwood mit Wellenschliff erhältlich. Es ist 240 g schwer und hat eine Klingenslänge von 22 cm. Auch große Früchte und Gemüse lassen sich damit gut zerkleinern, so der Hersteller. Optimal geeignet ist es, um einer kräftigen Brotkruste zuleibe zu rücken. www.roesle.com

Zu 100% pflanzlich und palmölfrei ist das neue vegane **Schmalz** von Vitaquell. Nach dem Bio Veggie-Schmalz und dem veganen Bio Bauernschmalz erweitert das herstellende Unternehmen somit seine Schmalz-Range in Bioqualität um eine dritte Variante. Statt Palmöl sorgen Kokosöl und Sheabutter für eine geschmeidige Konsistenz. Für ein fruchtig-würziges Aroma finden sich Äpfel und Sojasauce in der Zutatenliste. Das Schmalz eignet sich als Brotaufstrich sowie zum Dünsten, Kochen und Kurzbraten. Das 120-g-Glas gibt es im Handel für 2,79 Euro. www.vitaquell-shop.de



Mit den Bali-Cashews unterstützt die Firma Kluth nach eigener Aussage nachhaltige Bildungsprojekte für Familien und Farmer/innen in Ost-Bali. Die **Cashew-Kerne** wurden mild geröstet und sind ungeschält sowie mit Meersalz verfeinert. Der 75-g-Beutel kostet 2,49 Euro. Mit dem Verkauf will Kluth den nachhaltigen Anbau der balinesischen Cashew-Bäume unterstützen und gleichzeitig den Zugang zu Bildung und beruflicher Weiterentwicklung in den Anbaugebieten gewährleisten. www.kluth-bali-cashews.de

Liebe geht durch den Magen: Die limitierte **Heart Collection** von Le Creuset weckt Frühlingsgefühle. Vom gusseisernen La-Marmite-Topf bis hin zu Bechern und Mini-Cocottes aus Steinzeug präsentiert sich die gesamte Kollektion mit zarten Herz-Formen und Motiven. Auch ein kirschroter Herzbräter und Herzförmchen aus der Poterie-Serie gehören zu der vielseitigen Serie. Wer die limitierte Kollektion ergattern will, muss schnell sein. Sie ist vom 15. Januar bis zum 31. Mai 2021 erhältlich, also auch noch rechtzeitig zum Mutter- und Vatertag. Mehr Infos über lieferbare Formen und Größen unter www.lecreuset.de.



Vorteig

- ▶ 55 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 10 g Sauerteig Marvin (alternativ Lievito Madre)

Alle Zutaten miteinander verrühren und bei 24°C abgedeckt 12 bis 15 Stunden reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 105 g Weizenmehl 812
- ▶ 385 g Wasser (kalt)
- ▶ 125 g Feigen (getrocknet, grob gehackt)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Rosmarin (frisch)

Topping

- ▶ 4-6 frische Rosmarin-Zweige

Tipp

Nach Hinzugabe der Feigen kann sich der Teig aufgrund des Zuckergehalts schneller entwickeln als gewohnt. Deshalb sollte man ihn unbedingt im Auge behalten. Der Teig ist zunächst sehr weich, das gibt sich nach Zugabe der Feigen. Wem weiche Teige Sorge bereiten, reduziert die Wassermenge im Hauptteig von vornherein um 30-40 g.

Rezept & Bilder: Margarete Maria Preker

 @imagina_von_rosenberg

 /ImaginaVonRosenberg

 www.brotpassion.de

SAUERTEIG MARVIN

Der feste Sauerteig Marvin ist ein vielseitig einsetzbarer Allrounder. Er lässt sich kalt backen, warm reifen, fest oder flüssig verwenden und er kann, leicht angepasst, sogar für süße Teige genutzt werden. Eine ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitung findest du in der BROT-Ausgabe 03/2020 ab Seite 109.

ROSMARIN-LAIB

Frischer Rosmarin trifft auf die Süße getrockneter Feigen: So kommt das Mittelmeer-Gefühl backfrisch auf den Esstisch. Ein Brot, das durch sein intensives mediterranes Aroma besticht und einen kräftig-würzigen Duft verströmt. Das Sauerteigbrot passt als Beilage auch hervorragend zum Salat oder aufs Party-Bufferet.

● Den Vorteig, das Mehl und den Rosmarin zusammen mit 375 g Wasser vermengen und so lange mit den Händen kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig mit feuchten Händen dehnen und falten, dann abgedeckt 45 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

● Das Salz in den verbliebenen 10 g Wasser auflösen, die Feigen auf den Teig verteilen und die Salz-Wasser-Lösung darübergießen. Die Zutaten komplett in den Teig einarbeiten. Erneut dehnen und falten, anschließend abgedeckt wieder 45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Ein weiteres Mal den Teig dehnen und falten, dann 2,5-3 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Mehl auf die Arbeitsfläche geben, den Teig rundwirken. Zum Verzieren die Rosmarin-Zweige in einem Gärkorbchen platzieren. Mit dem Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkorbchen legen und abgedeckt im Kühlschrank etwa 17-20 Stunden gehen lassen.

● Am Backtag den Ofen rechtzeitig auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigling aufs Blech stürzen, in den erhitzten Ofen schieben, schwaden und 7 Minuten anbacken. Anschließend die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 45 Minuten backen. ■



NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich



Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig Marvin
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	34-40 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	52 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C nach 7 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen



Wasserkefir – **gesund und nährstoffreich**

Kraft der Natur

Wenn Menschen Wasserkefir kennen, dann eher als probiotisches und lebendiges Erfrischungsgetränk mit geringem Zuckergehalt, Hefen, B-Vitaminen und Vitamin C. Also fürchterlich gesund. Er hat darüber hinaus aber auch unterschätzte Talente. Als Triebmittel fürs Backen zum Beispiel.

Verhalten blubbert der Wasserkefir vor sich hin. Und man ahnt gar nicht, wie dieses Getränk vor Kraft strotzt.

Bekannt ist der kleine Bruder des Milchkefirs tatsächlich eher als Erfrischung. Mittels Fermentation entsteht aus Kefirkristallen, Wasser, Zucker, Trockenobst und Zitrone ein wunderbar erfrischendes Getränk.

Die Kristalle sind ein Konglomerat aus Bakterien, Hefen, Eiweißen, Fetten und Zuckerstoffen. Sie wachsen während der Fermentation

und zerfallen wieder in kleinere Knollen mit Gummi-artiger Konsistenz. So vermehrt sich die Kefir-Kultur.

Wer im Bekanntenkreis noch niemanden mit Kefir-Besitz kennt, kann die Kristalle online bestellen. Getrocknet oder eingelegt in Zuckerwasser, sind sie in verschiedenen Shops erhältlich, dabei allerdings nicht ganz billig. In der Regel werden 15 bis 50 Gramm zu Preisen zwischen 15 und 30 Euro verschickt.

Text & Bilder:
Sylvia Richter

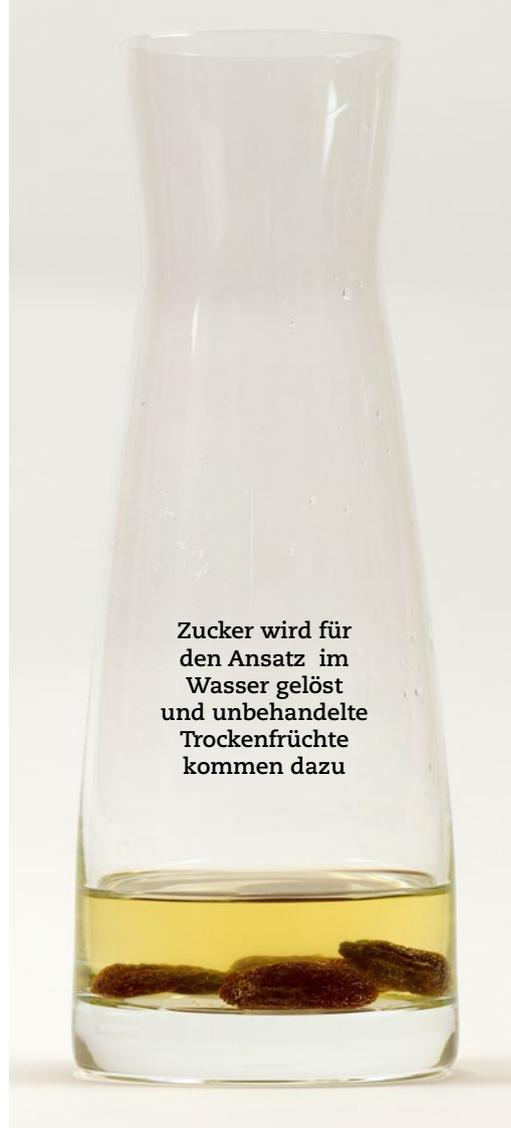
 @brotfrohein

 /brotfrohein

 www.brotfrohein.de



Mit Wasser, Kefir-Kristallen, Trockenfrüchten, Rohrohrzucker und Zitrone wird der Kefir angesetzt



Zucker wird für den Ansatz im Wasser gelöst und unbehandelte Trockenfrüchte kommen dazu

Süß-saure Erfrischung mit Prickel

Milchsäurebakterien geben dem Getränk seine leicht säuerliche Note, Hefen sorgen für das „Spritziige“ – sie produzieren Kohlensäure. Früchte und Zucker liefern ihnen Nahrung und setzen der Säure eine angenehme Süße entgegen.

Mit seiner leicht hellgelben Farbe erinnert Wasserkefir an Cidre. Als fertiges Getränk ist er im Handel nicht zu bekommen und muss daher mittels Kefir-Kristallen selbst hergestellt werden. Das hat den entscheidenden Vorteil, dass man den Geschmack, die Kohlensäure und den ohnehin sehr geringen Alkoholgehalt selbst beeinflussen kann.

Je nach Fermentationsdauer bleiben geringe Teile an Zucker und Alkohol (0,2-2%) übrig. Dabei darf man den Alkohol nicht überschätzen. Sein Anteil entspricht dem eines Apfelsaftes, sodass der Kefir für Kinder problemlos geeignet ist. Und nutzt man ihn zum Backen, verflüchtigt sich der Alkohol ohnehin angesichts der Hitze.

Die notwendige Ausrüstung

Wasserkefir dient als Ansatz für Vorteige oder Sauerteige oder auch nur als Schüttflüssigkeit. Brot und Brötchen gelingen damit ebenso wunderbar wie Eierkuchen (Pfannkuchen) oder Kaiserschmarrn.



Im nächsten Schritt kommen die Kefirkristalle zum Ansatz



Der Ansatz wird mit Wasser aufgegossen, eine Zitronenscheibe verhindert Fremdkeimung

Das ist zum Ansetzen notwendig:

- ▶ 750-1.000 g Wasser (kalkhaltig)
- ▶ 30 g Kefir-Kristalle
- ▶ 30 g Rohrohrzucker
- ▶ 3-4 Aprikosen (getrocknet alternativ Feigen, Mangos)
- ▶ 1 Bio-Zitrone
- ▶ 1 Flasche mit größerer Öffnung (Milchflasche oder Flasche mit Gärspund)
- ▶ Plastik-Löffel
- ▶ Feinmaschiges Plastik-Sieb
- ▶ Flasche (für kohlenensäurehaltige Getränke geeignet)

Die Trockenfrüchte liefern Hefen, dienen den Mikroorganismen aber auch als Stickstoffquelle, da dieser aus der Luft nicht verfügbar ist. Sie müssen vollkommen unbehandelt sein, also ungeschwefelt, ungeölt und frei von Konservierungsstoffen. Am ehesten ist das bei Bio-Früchten gegeben. Getrocknete Mangos können verwendet werden, allerdings werden diese im Rahmen der Fermentation teilweise zersetzt und bleiben trüb im Kefir hängen. Das muss man mögen.

Als Zucker empfehlen sich Bio-Rohrzucker oder -Rohrohrzucker. Sie sorgen auch für eine andere Geschmacksrichtung und Farbe. Wo man Kalk im Wasser sonst eher nicht möchte, braucht Kefir genau diese Zutat. Wer sehr weiches Wasser zuhause hat, kann dem mit etwas Calciumcitrat in Pulverform entgegenwirken. Kalzium ist für die Vermehrung der Kristalle zuständig.

Zum Start funktioniert auch weiches Wasser, jedoch nimmt die Kraft der Fermentation über die Zeit ab und stockt letztendlich. Die Kefirkristalle vermehren sich während der Fermentation. Die Zunahme beträgt ein Viertel bis zu drei Vierteln der Ansatzmenge. Wer zu viele Kristalle hat, kann diese zu einem Brotteig geben oder andere damit beschenken.

Wasserkefir ansetzen

Nachdem nun alle Zutaten und Hilfsmittel vorhanden sind, kann man mit dem ersten Ansatz starten.

20 g vom Zucker werden im Wasser aufgelöst. 4-5 Trockenfrüchte und 30 g Kefir-Kristalle kommen dazu. Den Abschluss bildet die Scheibe einer



Aufsteigende Bläschen zeigen an, dass man mit dem Kefir nach 12 Stunden bereits backen könnte



Im Rahmen der Fermentation bildet sich Schaum, der sich oben absetzt, ebenso wie einige Kefirkristalle



Nach 12 Stunden zeigt der Ansatz bereits Aktivität, die Früchte sind aufgequollen

KEFIR-PAUSE

Wer eine Pause einlegen möchte, bewahrt die Kristalle in einem Glas mit Wasser und einem TL Zucker auf und füttert sie ab und an erneut mit einem TL Zucker. Sollte der Wasserkefir einmal schwächeln, hilft ihm ein TL Zuckerrübensirup auf 0,75-1 Liter Wasser wieder auf die Sprünge.



Nach 24 Stunden
Fermentation
schwimmen die
aufgequollenen
Früchte gern oben

Bio-Zitrone, um eine Fremdkeimung zu vermeiden. Die Flasche wird verschlossen, aber nicht luftdicht abgeschlossen. Sich bildende Gärgase müssen entweichen können. Dieser Ansatz darf nun 12 Stunden bei einer Raumtemperatur von 20-26°C stehen.

Nach 12 Stunden werden die übrigen 10 g Zucker hinzugefügt. Man sieht bereits eine leichte Aktivität. Mit diesem 12-Stunden-Ansatz ließe sich schon ein Vorteig ansetzen. Er darf sonst aber auch weitere 24 Stunden ruhen.

Nach insgesamt 36 Stunden ist der Wasserkefir mächtig aktiv. Wer es mild süß-säuerlich, ohne einen definierten Geschmack mag, trinkt ihn einfach pur. Hierzu wird zunächst die Zitrone entfernt, das fertige Getränk dann durch ein feinmaschiges Sieb in eine Flasche (für kohlen-säurehaltige Getränke geeignet) gegossen. Mit etwas Minze, Saft und Sprudelwasser wird daraus eine spritzige Erfrischung.

Die aufgequollenen Früchte können in einem kleinen Glas im Kühlschrank aufbewahrt und bei Gelegenheit püriert zu einem Teig dazugegeben

H'AUSSLER

Holzbacköfen und
Elektro-Steinbacköfen



Mit den Backöfen von Häussler genießen Sie die überragende Backqualität, wie sie nur ein mit Vollschamotte ausgekleideter Ofen bieten kann. Die Hitze wird kräftig und sanft an das Backgut abgegeben. Besser geht es nicht.

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de
88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/93 77-0

Brot Laden

BROTLeinen

Lassen Sie Ihre Teiglinge für Baguettes, Ciabatta, Brötchen und Kleingebäcke, geschützt vor Austrocknung, unter optimalen Reifebedingungen ruhen



Bestellung:

www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110

Brotzutaten

einfach gutes Brot backen

Ihr Onlineshop für
alles rund um's
Brotbacken

www.brotzutaten.de



Schaum, einige Kefirkristalle sowie die Früchte haben sich oben abgesetzt



Nach 36 Stunden Fermentation schwimmt oben mehr als unten



werden. Bei Hefeteigen ist zu beachten, dass die Früchte die Gare beschleunigen können. Daher eignen sie sich auch als Zugabe in einem Vorteig.

Die zweite Stufe zünden

Auch wenn der Kefir an dieser Stelle schon genussfertig ist, empfiehlt sich eine zweite Fermentation, die ein Mehr an Geschmack bringt. Vor allem aber auch mehr Kohlensäure. Das ist das eigentliche Ziel fürs Backen. Hier kommen Früchte nach Wahl zum Einsatz, idealerweise festere wie Äpfel und Birnen.

Der abgeseibte Wasserkefir wird in eine Flasche gegeben. Auf 750 g Kefir kommt ein Viertel eines kleingeschnittenen Bio-Apfels, die – nicht fest – verschlossene Flasche dann in den Kühlschrank. Dort hält sich der Wasserkefir lange und entwickelt mehr Kohlensäure sowie Triebkraft. Zucker oder Kefirkristalle sind hier nicht mehr notwendig.

METALL-MYTHOS

Wenn es zu Kefir und Metall kommt, scheiden sich die Geister. Da gibt es jene, die Kefir per Metallsieb abseihen und jene, die von jeder Berührung mit Metall abraten. Die einen erklären das mit der Säure der Kefirkristalle, die das Metall angreift, andere wollen sogar Stromstöße ausgemacht haben. Genau wie beim Sauerteig gilt natürlich, dass nicht jedes Metall geeignet ist, in der Regel sollte Edelstahl aber nicht zu Problemen führen.

Die Dauer dieser zweiten Fermentation ist flexibel. Es empfehlen sich 4-7 Tage, in denen die Flasche regelmäßig – am besten täglich – entlüftet werden sollte, damit die Gärgase keinen zu großen Druck entwickeln. Aus diesem Grund ist auch das Schütteln der Flasche zu vermeiden. Gebacken werden kann jederzeit mit diesem Kefir.

Backen mit Kefir

Vor allem in Vorteigen entfaltet der Wasserkefir seine volle Wirkung. Über die bringt er Trieb in den Teig. Dabei wird das Schüttwasser des Vorteiges vollständig durch Kefir ersetzt, andere Triebmittel sind dort nicht nötig. Geschmacklich können beinahe alle Gebäcke damit gepimpt werden. Dabei ersetzt man einen Teil des Schüttwassers durch Wasserkefir. Als Faustformel gilt: Die Menge des Kefirs sollte maximal 30% der Mehlmenge entsprechen, sofern es sich um einen sehr aktiven Kefir handelt. Dieser wird auch bei Gebäcken genutzt, die ohne einen Vorteig angesetzt werden. Wird der Kefir länger und ohne eine zweite Fermentation aufbewahrt, ist also weniger aktiv, können auch 50-60% hinzugegeben werden. Hier kommt dann der leicht fruchtig-säuerliche Geschmack zum Tragen.

So hat man mit Kefir immer eine gesunde wie wohlschmeckende Erfrischung im Haus, die nebenbei auch fehlende Hefe oder schwächelnden Sauerteig ersetzen kann. 🌿





WELTMEISTER-PARTY-BRÖTCHEN

Die Party-Brötchen sehen durch verschiedenfarbige Saaten nicht nur aus wie ein Fußball. Sie eignen sich perfekt, um einen gemütlichen Abend vor dem Fernseher während eines Spiels kulinarisch zu bereichern. Trotz einfacher Herstellung sind sie ein absoluter Hingucker. Mit Dips und Aufstrichen schmecken sie gleich doppelt so gut.

- ☉ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und 2 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, danach weitere 15 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- ☉ Den Teig in eine geölte Schüssel legen und abgedeckt bei Raumtemperatur 2-3 Stunden gehen lassen. In dieser Zeit ein- bis zweimal dehnen und falten. Anschließend für 8-10 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- ☉ Am Backtag 19 Teiglinge zu jeweils 70-75 g abwiegen und rundformen. Diese in ein bemehltes Backleinen (alternativ Tuch) geben und weitere 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- ☉ Jeden Teigling befeuchten und jeweils 6 Stück mit weißem sowie schwarzem Sesam bestreuen. Die restlichen 7 Stück bleiben ohne Topping.
- ☉ Den gebutterten Ring einer Springform (zirka 28 cm) auf ein Backblech stellen und die Teiglinge darin abwechselnd zu einem Fußball anordnen.
- ☉ Bei Raumtemperatur abgedeckt 60-90 Minuten zur Gare stellen.
- ☉ Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Die Party-Brötchen unter Schwaden in den Ofen geben. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 190°C senken. Weitere 20-25 Minuten fertig backen. 🍴

Tipp

Rezept & Bilder:
Sylvia Richter

 @brotfrohlein

 /brotfrohlein

 www.brotfrohlein.de

Der Teig klebt etwas, ist aber sehr gut formbar. Wer keinen Wasserkefir hat, nimmt 2 Äpfel oder andere Früchte und püriert diese mit Wasser, sodass die 430 g erreicht werden. Der Hefeanteil muss nicht erhöht werden, da der Wasserkefir mit den Früchten aus dem Kühlschrank nicht mehr stark aktiv ist.

Hauptteig*

- ▶ 760 g Weizenmehl 550
- ▶ 40 g Hartweizenmehl (alternativ Hartweizengrieß)
- ▶ 430 g Wasserkefir (kalt, inklusive pürierter Früchte)
- ▶ 170 g Joghurt (1,5% Fett)
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 16 g Salz

Topping

- ▶ Sesam (weiß und schwarz)

*Ergibt 19 Brötchen

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Hartweizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 12-16,5 Stunden

Zeit am Backtag: 3-3,5 Stunden

Backzeit: 30-35 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 190°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 10 Minuten ablassen

Vorteig

- ▶ 75 g Gelbweizenmehl Vollkorn (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 75 g Wasserkefir
- ▶ 50 g Aprikosen (aus dem Kefir, püriert, alternativ andere Kefir-Frucht)

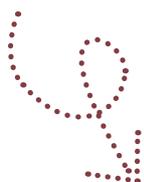
Die Zutaten gründlich vermischen und 4-12 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt gehen lassen.



Fermentolyseteig

- ▶ 400 g Urdinkelmehl Vollkorn (alternativ Dinkelmehl Vollkorn)
- ▶ 200 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn)
- ▶ 340 g Wasser
- ▶ 60 g Wasserkefir

Die Zutaten gründlich vermischen und 60-120 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.



Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ Fermentolyseteig
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 10 g Honig (alternativ anderes Süßungsmittel)
- ▶ 10 g Walnussöl (spätere Zugabe, alternativ anderes Speiseöl)

*Ergibt 3 Brote à zirka 395 g



Wasserkefir meets Urkorn, das bedeutet Ur-Harmonie pur. Für dieses Vollkornbrot muss allerdings etwas Zeit eingeplant werden. Die Belohnung am Ende des Tages sind eine feinporige Krume und ein unvergleichlicher Geschmack. Ein wenig erinnert der Duft an schmackhafte Pilze, als würde man im Herbst durch den Wald streifen. Als Begleitung empfehlen sich sowohl herzhaftes als auch süße Aufstriche.

☉ Alle Zutaten, bis auf das Öl, zunächst 4 Minuten auf langsamer Stufe mischen, danach weitere 8-10 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten. 8 Minuten nach Beginn das Öl nach und nach dazugeben.

☉ Den Teig in eine geölte Schüssel geben. Abgedeckt bei Raumtemperatur für 2-5 Stunden anspringen lassen. Innerhalb dieser Zeit 2-3 Mal dehnen und falten. Die Schüssel mit dem Teig anschließend abgedeckt für 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.



Tipp
 Der Teig klebt etwas, ist aber sehr gut formbar. Aufgrund seines milden Geschmacks ist der Wasserkefir eine wesentliche Komponente dieses Rezeptes. Der Vorteig kann durch einen Hefewasser-Vorteig oder einen Hefe-Vorteig mit pürierten Früchten ersetzt werden, das Aroma weicht dann natürlich im Ergebnis ab.

☉ Am Backtag 3 gleich große Teiglinge zu je 395 g abwägen und rundwirken. Die Teiglinge mit dem Schluss nach oben zu dritt in einen gut bemehlten, langen Gärkorb geben, abdecken und für 90-120 Minuten bei Raumtemperatur zur Stückgare stellen.

☉ Den Ofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Teiglinge nach Wunsch einschneiden und unter kräftigem Schwaden bei 250°C in den Ofen geben. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 210°C senken. 35-45 Minuten fertig backen. 🍴

Rezept & Bild: Sylvia Richter

📷 @brotfrohein

📘 /brotfrohein

🌐 www.brotfrohein.de

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Wasserkefir
Teigkonsistenz:	klebrig, mittelfest
Zeit gesamt:	19-32,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5-3 Stunden
Backzeit:	45-55 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	210°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Hartweizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	18,5-31,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	225°C beim Einschließen
Schwaden:	nein

HARTWEIZENKRUSTE

Das Hartweizenbrot verbindet eine besonders kräftige und knackige Kruste mit einer flaumigen Krume sowie dem leichten Hauch frisch gepresster Weintrauben. Es eignet sich zum Dippen für wärmende Suppen, für Käse-Fondues oder zum Raclette. Natürlich ist es auch beim täglichen Frühstück oder Abendbrot ein stets willkommener Genuss.

Teig-Zutaten

- ▶ 250 g Hartweizenmehl
- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 300 g Wasser (kalt)
- ▶ 50 g weißer Traubensaft
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 150 g Naturjoghurt (3,8% Fett)
- ▶ 20 g Ghee (alternativ Butterschmalz)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 1 Msp. Muskatnuss (gerieben)

GHEE-REZEPT

- 1 kg Süßrahmbutter (ungesalzen)
- 1 kg Süßrahmbutter (ungesalzen) im offenen Kochtopf bei niedriger Temperatur schmelzen, anschließend aufkochen lassen.
- Die Hitze reduzieren und 1,5-2,5 Stunden leise köcheln lassen, bis sich auf der Oberfläche ein weißer Schaum bildet und sich das Eiweiß auf dem Topfboden absetzt. Während des gesamten Kochens nicht umrühren.
- Den sich bildenden Schaum immer wieder abschöpfen, aber während des gesamten Kochens nicht umrühren. Das Ghee ist erst fertig, wenn sich kein weißer Schaum mehr bildet und es komplett klar bleibt.
- Mit einem kleinen feinmaschigem Metallsieb das fertige Ghee in kleine sterile Gläser filtern, dabei vorsichtig die sich am Boden befindlichen Eiweißpartikel zurückhalten.
- Die gefüllten Gläser erst schließen, wenn das Ghee kalt geworden ist. Dunkel und trocken gelagert sind die geschlossenen Gläser 1 Jahr haltbar, angebrochene Gläser sollten im Kühlschrank gelagert werden. Sie sind gekühlt zirka 4 Monate haltbar.

☉ Die Mehle, Hefe, Wasser und Joghurt hinzufügen und alles zunächst 10 Minuten auf langsamer Stufe vermischen. Dann auf schnellerer Stufe 10 Minuten lang kneten, dabei den Traubensaft nach und nach hinzugeben, bis ein glänzender, sich vom Schüsselrand lösender Teig entsteht. In der letzten Minute Muskatnuss, Salz und Ghee hinzufügen.

☉ Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 2-3 Stunden zur Stockgare stellen, dabei stündlich dehnen und falten. Anschließend für weitere 12-24 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

☉ Am Backtag den Teig auf die bemehlte Arbeitsplatte stürzen, zu einem runden Laib formen und gut abgedeckt für zirka 3 Stunden bei Raumtemperatur im Gärkorbchen zur Stückgare stellen.

☉ Den Ofen und den gusseisernen Topf rechtzeitig auf 240°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

☉ Den Teigling in den vorgeheizten Topf mit Deckel geben und die Temperatur sofort auf 225°C Ober-/Unterhitze senken. 50 Minuten backen. Für weitere 10 Minuten den Laib ohne Topf zu Ende backen. ■

Rezept & Bild: Gerda Götting



Tip
Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden, man sollte sie dann aber schwaden.

ROTE-LINSEN-CREME

Die proteinreichen roten Linsen sind nahrhaft und durch ihre kurze Garzeit ideal für eine schnelle Zubereitung geeignet. Als Salat, Suppe, Eintopf kennen sie alle, als Creme oder als Dip sind sie nicht weniger schmackhaft. Mit würzigen Aromen sowie einer leicht scharfen und fruchtigen Note eignen sie sich hervorragend als Aufstrich zu einem kräftigen Bauernbrot.

- Die Linsen in der Gemüsebrühe nach Packungsangabe weich kochen.
- Die Zwiebeln, den Ingwer sowie die Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Stangensellerie und die Karotte waschen, eventuell schälen, beim Sellerie die Fäden abziehen. Zusammen mit den Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Mit Kokosöl in einer Pfanne alles anrösten. Zum Schluss das Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten.
- Die Linsen mit dem Pfannen-Mus und einem Schuss Balsamico sowie dem frischen Koriander pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.
- Gut verschlossen bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen. Dort ist der Dip etwa 2 Tage haltbar.
- Falls die Creme im Kühlschrank zu fest geworden ist, einfach einen Schuss Gemüsebrühe oder Sahne zugeben und nochmals durchrühren. ■

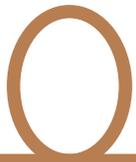
Zutaten*

- ▶ 375 g Gemüsebrühe
- ▶ 175 g rote Linsen
- ▶ 15 g Kokosöl
- ▶ 15 g Tomatenmark
- ▶ 5 getrocknete Aprikosen
- ▶ 1 Karotte (groß)
- ▶ 1 Stangensellerie
- ▶ 1-2 Zwiebeln
- ▶ 1 Stück Ingwer
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ Kreuzkümmel (gemahlen)
- ▶ Chilipulver (scharf)
- ▶ Koriander-Blätter (frisch, alternativ eine Mischung aus Petersilie, Estragon und Dill)
- ▶ Balsamico-Essig
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

*Ergibt 3 Gläschen à 120 g.

Rezept & Bild:
Gerda Göttling





Der **Bäcker-Koch** Holger Martens

Familienmensch mit Eigensinn

Holger Martens wollte nie wieder backen. Nach Abschluss seiner Bäckerlehre zog es ihn in die Welt der Köchinnen und Köche. Jahre später kehrte er dann doch zum Backen zurück. Zusammen mit seiner Frau Stephanie Himmerich übernahm er 2014 die Naturbackstube Connewitz in Leipzig. Hier backt er heute Meisterliches aus Dinkel und Roggen – Weizenmehl hingegen sucht man in Martens' Produktion vergebens.

Text & Bilder:
Edda Klepp

So einiges könnten sich Bäckerinnen und Bäcker von der kochenden Zunft abschauen, findet Holger Martens. Er selbst ist beides: gelernter Bäcker und auch Koch. „Ein bisschen Stil wäre bei manchen Bäckern gar nicht schlecht“, sagt er und streicht sich über die braune Weste, mit der er sich in Corporate-Design-Farben bei öffentlichen Auftritten präsentiert. In der Restaurantküche sei es üblich, immer eine saubere Kochjacke neben der Tür hängen zu haben – für den Fall, dass Gäste den Koch oder die Köchin an den Tisch bitten. Viele seiner Bäckerei-Kolleginnen und -Kollegen täten sich allerdings mit Marketing schwer, so der Bäckermeister. In Sachen Außenwirkung sei noch viel Luft nach oben.

Nach eigenen Regeln

Holger Martens sagt, was er denkt. Auch wenn er damit nicht immer Freundschaften schließt. „Ich bin nicht das, was man teamfähig nennt“, betont er. Ob in Innungen oder Vereinen: Wissensaustausch und wechselseitige Loyalität weiß der Bäckermeister zu schätzen, halbgare Verpflichtungen und faule Kompromisse nicht. „Wenn ich was will, dann mache ich das. Und wenn ich etwas mache, dann muss das auch so gemacht werden, wie ich es haben möchte“, beschreibt er seinen Charakter. „Ich finde schon, dass gewisse Regeln sein müssen“, sagt er. Sich aber einfach allem freiwillig zu unterwerfen, fiel ihm nicht ein. „Ich bin kein Vereinsmensch, war ich nie.“

Ein Familienmensch ist er hingegen schon. Vier Söhne zwischen zwei und 16 Jahren leben mit Martens und seiner Frau Stephanie Himmerich in der gemeinsamen Wohnung. Da kann es schon manchmal turbulent zugehen. „Wir unternehmen viel zusammen“, erzählt der Bäckermeister. Stephanie sei für ihn ein guter Gegenpol. „Es haben schon viele versucht, mich zu erziehen, das klappt nicht. Aber meine Frau kann mich gut reflektieren, wir reden viel miteinander“, sagt er und ergänzt: „Sie mag, dass ich ein bisschen irre bin.“



In der Naturbackstube Connewitz wird kein Weizenmehl verarbeitet. Das „Kleine Runde“ ist ein Roggenmisch-Laib aus Roggen- und Dinkelvollkornmehl



ANPACKER*IN



Ein gewaltiger Sprung: Holger Martens vor seinem neuen ...



... und vor dem alten Ofen. Die Kapazität wurde deutlich erhöht.

Die wichtigsten Zutaten

Unternehmerisch gehen die beiden seit 2014 erfolgreich gemeinsame Wege mit der Naturbackstube Connewitz. „Alles ohne Weizen“, damit wirbt der Handwerksbetrieb, zu dem außer dem Fachgeschäft im Leipziger Stadtteil Connewitz auch noch der Chemnitzer Brotklub gehört. Ein winziger Laden, an den ein kleiner Schulungsraum angeschlossen ist. Martens verarbeitet ausschließlich Roggen- und Dinkelmehle aus der Region und meist das volle Korn.

Backmischungen, chemische Zusatzstoffe oder andere Heilsversprechen aus der Backindustrie hat der Bäckermeister aus seiner Produktion verbannt. Mehl, Wasser, Salz und Hefe, mehr braucht es nicht für ein gutes Brot, findet er. Auch Vorteige kommen regelmäßig zum Einsatz. Ein Roggen- und ein Dinkelsauer sowie Poolish, der zum Beispiel bei Martens' Baguettes eine wichtige Zutat ist, um den Teig geschmeidiger und die Backware länger haltbar zu machen.

Bis zum Frühjahr schaltete und waltete der Bäckermeister auf wenigen Quadratmetern im Hinterzimmer des Leipziger Ladengeschäftes. Für die Kundschaft war er daher stets präsent. Seit März 2020 verbringt Holger Martens die halbe Nacht und auch den Vormittag in seinen neuen Produktionsräumen in der Arthur-Hoffmann-Straße, nur wenige Gehminuten von der Naturbackstube Connewitz entfernt. Ein wenig fehlen sie ihm schon, die Kundinnen und Kunden, die tagsüber im Laden mit ihm plauderten.

Auf Wachstumskurs

Als Martens und Himmerich den Brot- und Brötchen-Laden im Leipziger Kiez übernahmen, gab es dort hauptsächlich Aufbackware aus dem Tiefkühlschrank. Heute kommt den beiden so etwas nicht mehr ins Haus. Viele Wochen brauchten sie, um die mitgekaufte Tiefkühlware aus dem Lager unters Volk zu bringen und nach und nach eigene Backspezialitäten ins Sortiment zu integrieren.



Halb Koch, halb Bäcker – beide Leidenschaften vereint Holger Martens



Die Connewitzer Baguettes sind kompakter als ihre Schwestern und Brüder nach französischer Art, dafür halten sie länger frisch



Auch Snacks und belegte Brötchen zählen zum Angebot



Neben Broten gibt es in der Naturbackstube auch eine große Auswahl an Brötchen



„Naturbackstube hieß der Laden damals schon“, erzählt Martens. „Der Begriff ist nicht geschützt.“ Gleichwohl hatte die Aufbackstation mit dem heutigen Handwerksbetrieb nicht das Geringste gemein.

In der neuen Backstube ist es ruhiger, dafür arbeitet Martens inzwischen weniger beengt als noch vor wenigen Monaten. Der sechsstöckige Backofen von einst, in den pro Etage gerade mal ein Blech passte, ist einem modernen Bäckereiofen gewichen. Hier findet nun die zweieinhalbfache Menge an Broten und Brötchen gleichzeitig Platz. Statt seine Teiglinge für süße Teilchen weiterhin in normalen Kühlschränken über Nacht zur Gare zu stellen, kann Martens sie jetzt in einer eigens dafür vorgesehenen Kühlzelle unterbringen. Auch die Lagerfläche für seine Mehle und alle weiteren Zutaten hat sich vervielfacht, die Arbeitsfläche sowieso.

Schwerpunkt Regionalität

Neuerdings steht der Bäckermeister in seiner Produktion auch nicht mehr allein.

Sechs Jahre lang kümmerte einzig er sich um die Herstellung sämtlicher Backwaren, fuhr sie morgens teils selbst aus und half bisweilen sogar beim Verkauf im Laden mit. Nun hat er einen Bäckergehilfen angestellt, um der steigenden Nachfrage nach Backwaren gerecht zu werden. Nicht die einzige Investition in diesem Jahr: „Wir hatten viele Anfragen von Restaurants und Cafés, denen wir Backwaren liefern sollten. Daher haben wir uns letztlich für den Umzug entschieden“, sagt Martens. Neben den neuen Räumlichkeiten hat er eine hohe Summe in das neue Equipment gesteckt. Dann kam Corona und machte ihm vorerst einen Strich durch die Rechnung. Zurück will Martens allerdings auf keinen Fall. „Den Platz will ich nicht missen“, sagt er.

160 Brote und zwischen 400 und 500 Brötchen werden hier täglich produziert, dazu süße und herzhaftere Teilchen und auch mehrere Kuchen. Und obwohl der Begriff „Naturbackstube“ es vielleicht nahelegt: Bio sind Martens' Backwaren nicht. „Regional ist mir wichtiger“, sagt er. „Mein Getreide beziehe ich zum Großteil aus dem Raum Leipzig. Für Biomehl hätte ich teilweise den dreifachen Anfahrtsweg.“ Nachhaltig sei das aber nicht.

Entscheidend ist für Martens vielmehr, sich über die Herkunft und Qualität der Zutaten zu informieren. „Eier bekomme ich beispielsweise aus einem Blumenladen. Den Hühnern geht's gut, aber die Bio-



Im Dinkelvollkornbrot wurden neben Dinkel auch Haferflocken verarbeitet



Für die Tagessuppe ist Stephanie Himmerich zuständig



Das Kuchenbuffet variiert täglich

Zertifizierung ist dem Besitzer zu teuer.“ Wer konsequent sei, müsse letztlich beides, Bio und Regionalität, beachten.

Der Weg zum Dinkel

Der Gedanke, hauptsächlich mit Dinkel zu arbeiten, kam Holger Martens während der Vorbereitung auf seine Meisterprüfung. „Meine Frau und ich hatten entschieden, zusammen einen Betrieb zu führen. Also habe ich meinen damaligen Job als Koch gekündigt und innerhalb eines halben Jahres meinen Meister nachgeholt.“ Nach der Lehre hatte er sich eigentlich geschworen, keine Backstube mehr von innen zu betreten, und schloss eine zweite Lehre als Koch an. Die unliebsamen Arbeitszeiten tauschte Martens gegen den rauen Ton einer Restaurantküche. Doch sein eigenes Bäckerei-Konzept zu entwickeln, reizte ihn nun doch sehr. Wie genau die Dinkel-Idee entstanden sei, daran erinnert sich Martens heute nicht mehr. „Wahrscheinlich wollte ich mich ein bisschen abheben. Es ist ein wunderbares Getreide“, sagt er.

Auch sei er mit der Qualität des Rohstoffes zufrieden, den er aus der Region beziehe. Dinkel neigt zum Trockenbacken, da das Getreide weniger Wasser bindet und knetempfindlicher reagiert. Für Martens kein Problem: „Ich habe noch nie trockenes Brot gehabt oder solches, das krümelt“, stellt er fest. Der Poolish helfe, viel Feuchtigkeit im Teig zu speichern. Das Dinkelmehl aus der Rolle-Mühle südlich von Chemnitz und 20 Fahrminuten von der Naturbackstube entfernt beschreibt Martens als sehr griffig. „Man kann es zusammendrücken und es behält

die Form“, sagt er. Bei langer Teigführung binde es zusätzlich noch viel Wasser.

Was zählt, ist die Erfahrung

Die Auseinandersetzung mit seinen Rezepturen und Backwaren ist für Martens die perfekte Herausforderung. „Jeder Tag ist anders, die Abläufe variieren je nach Außentemperatur“, sagt er. Davon, den Teigen mit dem Thermometer zu Leibe zu rücken, hält er nichts. „Es gibt viele, die sehr wissenschaftlich ans Backen herangehen. Mich interessieren die Zahlen nicht, die dahinter stehen“, erklärt der Bäckermeister. Für ihn seien seine Erfahrungswerte entscheidend. Rund 120 verschiedene Artikel zählen zum Sortiment der Naturbackstube, die Rezepte dazu hat Martens alle selbst entwickelt. Schriftlich fixiert sind sie nicht. „Die habe ich im Kopf“, sagt er.

Um seinen Kundinnen und Kunden Wissen über Backwaren zu vermitteln, hat der Bäckermeister in Chemnitz einen Schulungsraum eingerichtet. „Mit ganz normalen Küchenbacköfen, wie zu Hause“, erklärt er. Auf 15 Quadratmetern sollen die Teilnehmenden lernen, dass es möglich ist, gute Brote mit geringem Aufwand zu backen. Dass die Pläne pandemiebedingt vorerst auf Eis liegen, bringt einen Holger Martens nicht aus der Ruhe. „Das läuft nicht weg. Ich bin ohnehin

Zu handwerklichem Brot gehört Kaffee aus dem Siebträger, davon sind Stephanie Himmerich und Holger Martens überzeugt



spontan und reagiere lieber auf etwas, als dass ich es akribisch plane“, sagt er.

Auch das könnten sich Bäckerinnen und Bäcker von der kochenden Zunft abgucken, findet der Leipziger: Flexibilität. „Für den Koch sind seine Rezepturen eher ein Anhaltspunkt. Man reagiert etwas anders, wenn Sachen schief laufen. Und ich probiere gerne mal etwas aus. Das fällt vielen Bäckern schwer“, erklärt Martens. Insgesamt sei die Arbeitsweise von Köchinnen und Köchen strukturierter: „In der Küche gibt es klare Prozesse, die systematisch abgearbeitet werden. Köchinnen und Köche können von ihrer guten Vorbereitung zehren, wenn es stressig wird.“ Schließlich komme eine Essensbestellung nicht immer zur gleichen Uhrzeit. Da seien dann schnelle Handgriffe und Spontaneität gefragt.

Beinahe im Halbfinale

Spontan war Martens auch, als er sich 2015 aus Jux bei „Deutschlands bester Bäcker“ bewarb. „Ich habe einfach ein paar Fotos hingeschickt und war plötzlich dabei“, erinnert er sich. Beinahe hätte er es sogar bis ins Halbfinale geschafft. Wegen der Fernsehtermine mussten er und Stephanie Himmerich den Laden schließen. Wer hätte denn auch dort backen sollen? Mit einem Kinderwagen und



Beliebt ist das helle Kartoffelbrot mit geröstetem Maisschrot von der Saalemühle, in dem neben frischen Pellkartoffeln auch Poolish und Olivenöl verarbeitet sind

einer damals frisch angestellten Fachverkäuferin im Gepäck, reiste das Ehepaar Himmerich-Martens zum Drehort. „Wir sind dort wie die Landeier aufgetreten“, schildert der Bäckermeister amüsiert die Szenerie. Erstaunt habe ihn die Wirkung, die die Ausstrahlung hatte: „Die Leute haben uns danach die Bude eingerannt und wollten genau die Backwaren haben, die sie im Fernsehen gesehen hatten“, sagt er. Eine bessere Werbung hätte er sich kaum vorstellen können.

Erfolg bedeutet, dass es schmeckt

Um auf die Naturbackstube aufmerksam zu machen, verzichtet Martens auf bezahlte Anzeigen, lieber promotet er seine Backwaren in sozialen Netzwerken. „Facebook und Instagram gehören heute eindeutig dazu“, erklärt er: „Die Produkte sollen strahlen.“ Ohne Spezialisierung und Qualität gebe es kein Vertrauen in die Handwerksbäckerei, davon ist Martens überzeugt. „Ich wünsche mir, dass das, was ich mache, wertgeschätzt wird. Erfolg bedeutet für mich, Anerkennung zu bekommen und wirtschaftlich rentabel zu sein.“ Und noch einen Aspekt betont er aus tiefster Überzeugung: „Erfolg bedeutet auch, dass es meinen Kindern schmeckt. Sonst würde ich es bleiben lassen.“

NATURBACKSTUBE CONNEWITZ

Bäckerei Holger Martens
Wolfgang-Heinze-Straße 12
04277 Leipzig
Telefon: 0341/59164056
E-Mail: info@naturbackstube-connewitz.de
Internet: www.naturbackstube-connewitz.de

GEWÜRZBROT AUS DEM GLAS

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Roggen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: geschmeidig,
leicht klebrig

Zeit gesamt: 14 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 30 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C,
nach 5 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

Rezept & Bilder:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de



Tipp

Unbedingt darauf achten, dass Gläser mit einer möglichst weiten Öffnung verwendet werden, damit das Brot später auch in einem Stück herausgenommen werden kann.

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft – vor allem wenn sie aus der heimischen Backstube stammen. Ein würziges Brot, mit viel Liebe gebacken, wird als kulinarisches Gastgeschenk bei der nächsten Einladung zum echten Hingucker. Dank langer Gare und der Zugabe von Doppelbock-Bier hat es einen deftig-würzigen Geschmack.

☉ Das Roggenmehl mit Salz, Nüssen und Gewürzen mischen. Den Sauerteig und das Wasser auf das Mehl geben und alles zu einem geschmeidigen, leicht klebrigen Teig verkneten. Anschließend für 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen. Danach erneut durchkneten.

☉ Den Teig in 3 gleich schwere Stücke teilen und die Oberfläche der Teigstücke leicht bemehlen.

☉ Die Innenseite der Gläser mit einem dünnen Ölfilm benetzen. Die Teiglinge jeweils zu einer Rolle formen und in die bereitgestellten Gläser füllen. Im Anschluss die Brote noch einmal unbedeckt für 60 Minuten ruhen lassen.

☉ Währenddessen den Ofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Gläser in den Ofen geben und ordentlich Schwaden hinzugeben. Nach 5 Minuten die Hitze auf 220°C reduzieren und für weitere 20-25 Minuten backen.

☉ Erst nachdem die Brote abgekühlt sind, die Deckel auf die Gläser geben, da sich sonst zu viel Feuchtigkeit am Boden sammelt und das Brot aufweicht. 🍷

Vorteig

- ▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 330 g Doppelbock-Bier (lauwarm, alternativ jedes andere Bier)
- ▶ 50 g Anstellgut
- ▶ 5 g Salz

Die Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 12 Stunden reifen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 300 g Roggenmehl 1150
- ▶ 150 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 30 g Walnüsse (grob gehackt)
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 1 Kardamomkapsel (gemahlen)
- ▶ 2 g Kümmelpulver
- ▶ 1/2 Muskatnuss (gerieben)

Zum Bestreichen der Gläser

- ▶ Speiseöl

*Ergibt 3 Gläser à 500 ml



Text: Edda Klepp

Studie zu **Glutenunverträglichkeit**

Auf der Suche nach dem perfekten Korn

Es ist in der Forschung noch immer ein Rätsel, warum manche Menschen von Weizen krank werden, während sie andere glutenhaltige Getreide problemlos vertragen. In einer groß angelegten Studie an der Universität in Hohenheim geht man der Frage jetzt genauer nach. Untersucht werden Proteine in Brotweizen und Dinkel. Entscheidend für die Verträglichkeit scheint die Wahl der richtigen Sorte zu sein.

Rund 800.000 Menschen in Deutschland sind nach Angaben der Deutschen Zöliakie Gesellschaft von der gleichnamigen Krankheit betroffen. Sie beruht auf einer Glutenunverträglichkeit, verläuft chronisch und geht in vielen Fällen mit starken Beschwerden wie Durchfall oder Bauchschmerzen einher. Neben akut Erkrankten klagen immer häufiger auch Menschen ohne Zöliakie-Diagnose über gesundheitliche Probleme, die nach dem Verzehr von Brotweizen auftreten, der Gluten enthält.

Im Gegensatz dazu scheinen manche von ihnen nach eigener Aussage Dinkel sehr wohl zu vertragen – oder auch bestimmte Weizenpro-

dukte ausgesuchter Bäckereien sowie selbst gebackenes Brot. Beide Getreide sind eng miteinander verwandt. Was also ist die Ursache der Beschwerden? In einer Studie, die an der Universität Hohenheim derzeit durchgeführt wird, möchten Forscherinnen und Forscher das Phänomen verstehen lernen.

Gutes oder böses Gluten?

Gluten, auch Kleber-Eiweiß genannt, setzt sich aus verschiedenen Elementen zusam-

men. Unter anderem aus Protein, dem Hauptbestandteil menschlicher Muskeln, dem Herzen, dem Hirn, der Haut und der Haare. Im Organismus erfüllen Proteine weitere wichtige Funktionen, zum Beispiel indem sie als sogenannte Strukturproteine Körperzellen stabilisieren. Umgangssprachlich werden Proteine oft schlicht als Eiweiße bezeichnet. Die Hohenheimer Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler untersuchen nun den Eiweißgehalt und die Beschaffenheit der Proteine einzelner Weizen- und Dinkel-Sorten, um mögliche Ursachen für Unverträglichkeiten und allergische Reaktionen zu ermitteln.

Nicht erst seit Erscheinen des umstrittenen Bestsellers „Weizenwampe“ von William Davis wird in verschiedenen Medien und auch in Fachpublikationen regelmäßig die vermeintliche Schädigung von Gluten auf den menschlichen Organismus besprochen. Dabei lassen sich pauschale Aussagen wie in dem Buch nicht halten. Sowohl der Proteingehalt als auch dessen genaue Zusammensetzung im Korn können nämlich stark schwanken, so das Ergebnis der Untersuchung. Dies gilt gleichermaßen für jene Proteine, die als mögliche Auslöser

von Weizenallergie und -sensitivität sowie für Bäckerasthma gelten. Bei den verschiedenen Getreide-Sorten kann sich der Anteil potenziell Allergie-auslösender Proteine sogar um das 20-Fache unterscheiden. Laut Studie ist dies sowohl beim Dinkel als auch beim Weizen der Fall.

Dinkel ist also nicht gleich Dinkel und Weizen nicht gleich Weizen. Und auch wenn sich bestimmte Krankheitssymptome ähneln, scheinen verschiedene Proteine für deren Auftreten verantwortlich zu sein: „Einige wenige Menschen leiden unter Zöliakie oder allergischen Reaktionen nach dem Verzehr von Weizen. Sie müssen Weizen tatsächlich komplett meiden“, erklärt Professor Dr. Stephan C. Bischoff vom Institut für Ernährungsmedizin. Beide Krankheitsbilder werden allerdings durch verschiedene Proteine ausgelöst, stellt er fest. Der Auslöser der Überempfindlichkeit von Nicht-Zöliakie-Betroffenen sei noch nicht geklärt. „Man hat auch hier Proteine in Verdacht“, sagt Bischoff.

Umwelt hat starken Einfluss

Auffallend ist, dass die unterschiedliche Eiweiß-Zusammensetzung nicht allein mit der

An der Uni Hohenheim findet derzeit eine Studie zu Protein in Dinkel und Weizen statt

Bild: Universität Hohenheim, Oskar Kyb



Das Getreide für die Studie wurde in drei unterschiedlichen Regionen angebaut

Bild: Universität Hohenheim, Florian Gerlach



Glutencheck

- ☑ Chronischer Durchfall
- ☑ Appetitlosigkeit
- ☑ Erbrechen
- ☑ chronische Müdigk
- ☑ Krankheitsgef

Verschiedene Symptome treten bei einer Glutenunverträglichkeit auf

Der Glutengehalt von Getreide unterscheidet sich deutlich, auch zwischen verschiedenen Sorten



Je 15 Sorten Weizen und Dinkel wurden für die erste Teilstudie an jeweils drei Standorten in Deutschland und Frankreich angebaut. Anschließend hat man das daraus hergestellte Mehl im Labor analysiert. Bei der Auswahl handelt es sich um Dinkel- und Brotweizen-Sorten, die aktuell für die Produktion in Deutschland als repräsentativ gelten.

Erhebliche Unterschiede

Insgesamt 3.050 verschiedene Proteine in Dinkel und 2.770 in Brotweizen konnten im Labor nachgewiesen werden. „Erstaunlich war, dass sich rund ein Drittel aller Proteine bei Weizen und Dinkel signifikant unterscheiden“, sagt Dr. Jens Pfannstiel vom Modul Massenspektrometrie in der Core Facility Hohenheim (CFH). Das allerdings könnte die unterschiedliche Verträglichkeit bestimmter Weizen- oder Dinkel-Sorten erklären. Im Labor wurden die Getreideproben mit Hilfe der Massenspektrometrie untersucht. Das ist ein wissenschaftliches Verfahren, mit dem die Masse von Atomen oder Molekülen gemessen werden kann. Auf diese Weise wurden weitere Erkenntnisse über die Sorten gewonnen.

jeweiligen Getreide-Sorte begründet werden kann. Auch die Umwelt hat großen Einfluss auf den Anteil und die Beschaffenheit der Proteine. Damit ist zum Beispiel die Anbaufläche gemeint, da sich die Bodenbeschaffenheit verschiedener Regionen teils erheblich unterscheidet. Eine Erkenntnis mit Folgen, wie Dr. Friedrich Longin vom Arbeitsgebiet Weizen an der Landessaatzuchtanstalt Hohenheim ausführt: „Für rund die Hälfte aller gebildeten Proteine ist der Anbauort prägend“, sagt er.

Das bedeutet, dass Landwirtinnen und -wirte die Ausprägung der Proteine dieser Sorten beim Anbau nicht gezielt beeinflussen können. Stattdessen hängt diese vom jeweiligen Boden und anderen Umweltbedingungen ab. Hoffnungen setzen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vor allem in jene Proteine, die stark sortenabhängig sind. Hier ist es möglich, durch die Auswahl beim Anbau zielgerichtet Einfluss zu nehmen. Das gilt sowohl in Hinblick auf positive Backeigenschaften als auch auf die gesundheitliche Verträglichkeit.

In drei Stufen gehen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in der Studie vor: „Zunächst untersuchen wir die Proteine in verschiedenen Weizen- und Dinkelsorten, dann deren Veränderungen während der Brotherstellung, und schließlich bewerten wir die Auswirkungen in einer Humanstudie“, erläutert Longin. Erst wird demnach das Korn genau betrachtet, anschließend dessen Verarbeitung. In einem dritten und letzten Schritt erst stehen die Auswirkungen auf den Menschen an.

Um verschiedene Sequenzen der Proteine zu unterscheiden, mussten sie mit vorhandenen Datenbanken abgeglichen werden. Ein Problem, denn Analysedaten aus vorherigen Massenspektrometrie-Untersuchungen lagen zwar für Weizen vollständig vor, für Dinkel hingegen gab es bislang nur wenige Werte. „Daher waren wir anfangs sehr skeptisch, ob

PROBANDINNEN UND PROBANDEN GESUCHT

Wer Interesse hat, an der Patientinnen- und Patienten-Studie teilzunehmen, bekommt nähere Auskünfte per E-Mail unter: Brotstudie180a@uni-hohenheim.de.

wir in den Dinkelproben überhaupt in großem Umfang Proteine identifizieren können. Zu unserer Überraschung erwiesen sich die Proteinsequenzen bei Weizen und Dinkel als sehr ähnlich, da sie eng verwandt sind“, sagt Dr. Pfannstiel. Mit Hilfe der Weizen-Datenbank konnten nun auch die Proteinsequenzen in den Dinkelproben bestimmt werden.

Nachdem die Zusammensetzung der Proteine feststand, folgte ein genauer Vergleich. Ergebnis: Die untersuchten Sorten innerhalb der Unterarten Dinkel und Weizen unterschieden sich stark in ihrem Proteinmuster. Etwa zwei Drittel der Proteine, die von der Umwelt unabhängig gebildet wurden, waren nur in einigen, aber nicht in allen Sorten vorhanden. Darüber hinaus kamen sie in unterschiedlichen Mengen vor.

Aus den vorliegenden Daten der getesteten Sorten leiteten die Studien-Verantwortlichen einen eigenen Allergen-Index ab. Hierfür konzentrierten sie sich auf 22 ausgesuchte Proteine, die als mögliche Auslöser von Weizenallergie, Bäckerasthma und Überempfindlichkeit bei Weizen diskutiert werden. Die Erkenntnis darüber, wie stark der Proteingehalt von Sorte zu Sorte schwankt, macht Hoffnung. Abschließende Ergebnisse präsentiert die Studienleitung bislang allerdings noch nicht.

Studie geht in die nächste Phase

Im nächsten Schritt sollen nun die Prozesse bei der Brotherstellung genauer betrachtet werden. Bäckerinnen und Bäcker kennen die enormen Qualitätsunterschiede, die verschiedene Mehle mit sich bringen. Mit welcher Weizen- oder Dinkelsorte genau sie in der Backstube gerade hantieren, können allerdings nur wenige benennen, ist sich Dr. Friedrich Longin sicher.

Bild: Universität Hohenheim/Steffen Höft



Dr. Friedrich Longin verspricht sich weitere Erkenntnisse über verschiedene Dinkel- und Weizensorten

Bild: Universität Hohenheim/Jan Winkler



Prof. Stephan C. Bischoff beschäftigt sich mit Krankheitsbildern, die durch Gluten ausgelöst werden

Das Anbaugelände hat stärkeren Einfluss auf den Proteingehalt und dessen Zusammensetzung als bislang vermutet





Dieses Rezept gelingt mit dem Thermomix

FLOHWÄLZER

Ein Dinkelbrot mit den süß-sauren Noten von Apfelessig sowie Rübensirup. Dazu gesunde Flohsamenschalen, die viele Ballaststoffe im Gepäck haben und das Backwerk besonders bekömmlich machen. Das Brot ist ohne großen Aufwand schnell an einem Tag gemacht und bereichert jeden Sonntagsbrunch. Auch als Beilage zu Salat und Dips ist es bestens geeignet.

Quellstück

- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 15 g Flohsamenschalen (gemahlen)

Das Wasser kurz erhitzen, vom Herd nehmen und die Flohsamen dazugeben. Sofort miteinander verrühren und 15 Minuten quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ 500 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 6 g Frischhefe
- ▶ 20 g Apfelessig (mild)
- ▶ 15 g Zuckerrübensirup
- ▶ 15 g Olivenöl (alternativ Raps- oder Sonnenblumenöl)
- ▶ 10 g Salz

Topping

- ▶ 15 g Flohsamenschalen (gemahlen)

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	kompakt
Zeit gesamt:	6,5-8,5 Stunden
Zeit am Backtag:	6,5-8,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen



Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm
/Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031

Tipp
Kurz den geformten Teigling mit Wasser befeuchten, dann halten die Flohsamenschalen besser.

- ☉ Das Quellstück in den Thermomix-Topf schütten. Dann alle anderen Zutaten beifügen und alles auf der Teig-Knetstufe 4 Minuten kneten.
- ☉ In eine passende Schüssel umfüllen und abgedeckt bei Raumtemperatur 4-8 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.
- ☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte stürzen und zu einem Laib formen.
- ☉ Ein Gärkorbchen mit Flohsamen ausstreuen und den Teigling mit dem Schluss nach oben hineingeben. Nun auch die Oberfläche des Teiglings mit Flohsamen bestreuen. Das Gärkorbchen mit dem Teigling 60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- ☉ Den Ofen rechtzeitig auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Den Teigling mit dem Schluss nach unten auf ein Backblech stürzen, beherrscht einschneiden und einschließen. Dabei kräftig schwaden. Nach 10 Minuten Schwaden ablassen und die Temperatur auf 200°C reduzieren. Weitere 35 Minuten ausbacken. 🍴

PIÑA-COLADA-AUFSTRICH

Tipp

Für die alkoholfreie Variante lässt sich der Aufstrich mit 100 g Bananensaft statt Kokoslikör und Rum zubereiten. Kühl und dunkel gelagert, ist er mindestens 6 Monate haltbar.

Rezept & Bild: Debora Gaedtke

 www.meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com

Urlaubsgefühle auf dem Frühstückstisch weckt dieser Brotaufstrich, auch in der dunklen Jahreszeit. Die Ananas vertreibt das Fernweh und weckt tropisch-karibische Fantasien. Auch bei warmen Temperaturen ist der Aufstrich genau das Richtige, um das Brot fruchtig zu verfeinern. Gekühlt und zu hellem Frühstücksgebäck schmeckt er besonders lecker.

- Die Ananas grob pürieren und mit den restlichen Zutaten im Topf mischen. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
- Nach 5 Minuten nochmals pürieren, um die restlichen groben Stücke zu zerkleinern.
- Die Gelierprobe durchführen.
- In der Zwischenzeit Twist-Off-Gläser in kochendem Wasser mit einem Schuss Essig 5 Minuten reinigen.
- Den fertigen Aufstrich in die Gläser füllen und diese sofort fest verschließen. 🍷

Zutaten*

- ▶ 600 g Ananas-Fruchtfleisch
- ▶ 400 g Kokosmilch
- ▶ 60 g Kokoslikör
- ▶ 40 g weißer Rum
- ▶ 380 g Gelierzucker 3:1
- ▶ 5 g Zitronensäure

*Ergibt 7 Gläser à 200 g

GELIERPROBE

Die Gelierprobe dient dazu festzustellen, ob die zubereitete Fruchtmasse wie gewünscht fest wird, wenn sie in den Gläsern erkaltet. Dafür etwas von dem Aufstrich auf einen kleinen Teller geben und für 1-2 Minuten zum Abkühlen stellen. Die Masse sollte in dieser Zeit dicklich bis fest werden. Falls dies nicht der Fall ist, noch einmal ein paar Minuten unter Rühren weiter köcheln lassen und die Gelierprobe wiederholen.





VESPER-KRUSTE

Durch seinen kräftigen Roggenanteil und das Weißbier-Aroma passt das Brot hervorragend zu einem deftigen Vesper-Schmaus. Eine Besonderheit liegt im Salz-Sauerteig. Das Salz verzögert seine Reifung und sorgt so für mehr Aroma im Sauerteig. Auch süße Beläge harmonieren wunderbar mit dem kräftigen Geschmack des Roggenbrotens.

☉ Alle Zutaten 4 Minuten auf langsamer Stufe vermischen und weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur für 90 Minuten zur Stockgare stellen. Anschließend abgedeckt für weitere 20-24 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

☉ Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und etwa 30 Minuten akklimatisieren lassen.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, rundwirken und in einem bemehlten Gärkörbchen mit Schluss nach unten zirka 45-60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur zur Stückgare stellen.

☉ Den Ofen rechtzeitig auf 250°C vorheizen.

☉ Den Teigling mit Schluss nach oben auf ein Backblech stürzen und kurz warten, bis sich die Risse an der Oberfläche etwas erweitert haben. Erst dann das Brot in den vorgeheizten Backofen geben.

☉ Nach 1 Minute kräftig schwaden. Den Wasserdampf nach 10 Minuten wieder ablassen und die Temperatur auf 210°C reduzieren. Das Brot weitere 45-50 Minuten fertigbacken. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 44-48 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 60-65 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 210°C
nach 15 Minuten

Schwaden: 1 Minute nach dem
Einschießen, nach 10
Minuten ablassen

Tipp

0,1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe eines Reiskorns.

Sauerteig

- ▶ 140 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 240 g Alkoholfreies Hefeweißbier (alternativ beliebiges Bier)
- ▶ 50 g Anstellgut
- ▶ 5 g Salz

Alle Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 20 Stunden reifen lassen.

poolish

- ▶ 120 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 120 g Alkoholfreies Hefeweißbier (alternativ jedes andere Bier)
- ▶ 0,2 g Frischhefe

Alle Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 20 Stunden reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Poolish
- ▶ 240 g Roggenmehl 1150
- ▶ 70 g Alkoholfreies Hefeweißbier (alternativ beliebiges Bier)
- ▶ 7 g Salz

Rezept & Bilder: Dieter Stegmaier

@brotschmiede_dieterstegmaier

/brotschmiededieterstegmaier



mehr als
40 Rezepte
auf 100 Seiten

€ 8,50

Urgetreide erleben derzeit auf den Feldern und in den Küchen eine regelrechte Renaissance. Kein Wunder, schließlich gelten Emmer, Einkorn und Urdinkel verglichen mit modernen Roggen-, Weizen- und Dinkel-Sorten als gesünder und nahrhafter. Mehr als 40 kreative Ideen für Brote, Brötchen, Süßes und Herzhaftes aus Urgetreide finden sich im neuen BROT-Sonderheft „Backen mit Urgetreide“. Im Interview erzählt Züchter Friedrich Longin, warum die wiederentdeckten Sorten so gesund sind und Autorin Valesa Schell erklärt, was man beim Backen mit Urgetreide beachten sollte.

Jetzt bestellen
www.brot-magazin.de/einkaufen
040/42 91 77-110, service@brot-magazin.de



Wie **Hefe** richtig
aufbewahrt wird

Haltbarer Trieb

Wo mit Kleinst- und Kleinmengen Hefe gebacken wird, reicht ein 42-Gramm-Würfel naturgemäß sehr lange. Wie lange aber ist Hefe haltbar? Und wie lässt sie sich am besten über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus lagern, ohne an Triebkraft zu verlieren? Ideale Wege gibt es kaum, wohl aber hilfreiche Tipps.

Geht es um die Haltbarkeit von Hefe, ist man mit Trockenhefe immer auf der sicheren Seite. Ihr Flüssigkeitsgehalt beträgt gerade 5 Prozent. So auf dem Trockenen gelassen, überleben die Hefepilze lange. Kühl und trocken gelagert, lässt sie sich über Monate verwenden, durchaus auch noch einige Wochen über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus. Dabei unterscheidet sich ihre Wirkung nicht von der der Frischhefe. Da sie höher konzentriert ist, kann sie aber sparsamer dosiert werden. 1 Gramm Trockenhefe entfaltet dieselbe Wirkung wie 3 Gramm Frischhefe.

Mit einem Flüssigkeitsgehalt von etwa 70 Prozent sind die Mikroorganismen bei Frischhefe deutlich aktiver. Entsprechend ist ihre

Haltbarkeit auf wenige Wochen begrenzt. Jedenfalls beim Blick aufs Mindesthaltbarkeitsdatum. In Wahrheit lässt sich der Zeitraum mehr als verdoppeln. Luftdicht in einem Döschen im Kühlschrank aufbewahrt, bleibt die Triebkraft von Frischhefe lange erhalten.

Länger haltbar durch Einfrieren?

Geraten wird immer wieder zum Einfrieren. Das ist letztlich Glücksspiel. Um das genauer zu verstehen, muss man einen Blick in die Aktivität der Hefe werfen. Es handelt sich dabei um eine Pilzkultur. Bevor die Einzeller im Teig aktiv werden, muss erstmal Nahrung her. Dafür zerlegen Mehl-eigene Enzyme die Stärke des Mehls in einem mehrstufigen Prozess zu Einfachzuckern. Sie werden in den Hefezellen – ebenfalls mithilfe von Enzymen – je nach Sauerstoff-Reichtum in Kohlendioxid und Wasser beziehungsweise Alkohol zerlegt. Dieser Prozess sorgt für die Porung im Brot.

Hefen vermehren sich aber auch durch Zellteilung im Teig. Diese Fähigkeit ermöglicht es, ein Brot auch mit geringsten Mengen Hefe zu



Text & Bilder:
Sebastian Marquardt

treiben. Wenn man dem Teig nur Zeit gibt. Die nutzen die Pilze, um sich einerseits zu vermehren und andererseits Gärgase zu bilden.

Zurück zum Einfrieren der Hefe. Wasser dehnt sich unter 4°C aus. Die Wissenschaft nennt dieses Phänomen Dichte-Anomalie. Die Volumen-Zunahme beim Herunterkühlen beträgt etwa neun Prozent. Und sie gilt eben auch für das Zellwasser der Hefezellen. Seine Ausdehnung zerstört die Zellwände der Hefe. Kaputte Zellen können sich nicht mehr vermehren. Diese Zerstörung der Zellstruktur bewirkt auch, dass die zuvor feste Hefe nach dem Auftauen oft flüssig wird.

Einfrieren oder nicht?

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler von Modernist Bread haben festgestellt, dass Hefen – ob nun pur, im Sauerteig oder in Hefevorteigen – nach etwa zwei Wochen Tiefkühlung signifikant an Triebkraft verlieren. Teige lassen sich dann noch immer treiben, denn die Enzyme der Hefen bleiben aktiv. Aber eine Vermehrung findet nicht mehr statt.

Nun berichten Bäckerinnen und Bäcker im Hobby-Bereich aber auch, dass Ihnen Brot mit eingefrorener Hefe regelmäßig gelingt. Da gibt es zwei wesentliche Faktoren. Oft ist es eben die Enzymatik der Hefe, die den Prozess überlebt. Zudem spielt sicher die Qualität des Gefrierfaches eine Rolle, die Frage, wie schnell die Hefe heruntergekühlt und wie sie dann in der Kälte aufbewahrt wird.



Aus 1 Gramm Hefe wurden in der Tiefkühlung 0,7 Gramm



Zeitgleich wurden die Teige mit denselben Zutaten und Mengen angesetzt



Nach zwölf Stunden ist der Unterschied in der Teigreife sichtbar. Während der Teig mit der tiefgefrorenen Hefe (links) knapp gar ist, ist der Teig mit der Frischhefe aus dem Kühlschrank vollreif



Zeitgleich ging es für beide Teige ins Gärkörbchen

Nach einer Stunde Stückgare sahen beide Teiglinge fast identisch aus

Der Vergleich

Am ehesten lassen sich Dinge im Vergleich beobachten. Und so wurden in der **BROT**Redaktion zwei identische Brote angesetzt. No-Knead-Brote, getrieben mit 0,7 Gramm Frischhefe. Die Zahl ergab sich aus dem Gewichtsverlust während des Einfrierens. Ursprünglich war es genau 1 Gramm. In einem Fall kam die Hefe nach 4 Monaten aus der Tiefkühlung, im Vergleichsbrot hatte die Hefe das Mindesthaltbarkeitsdatum um 8 Tage überschritten.

Die Teige wurden zeitgleich mit den gleichen Zutaten und Mengen angesetzt. Nach 12 Stunden zeigte ich in der Teigreife bereits ein Unterschied. Der Teig der tiefgekühlten Frischhefe war deutlich aufgegangen, aber nicht so stark wie der Vergleichsteig. Und auch im gebackenen Brot zeigte sich ein augenfälliger Unterschied.

So hatte das Brot mit der Tiefkühlhefe eine unregelmäßige Porung, wie sie typisch bei Fermentationsfehlern ist. Der Vergleichslaib hingegen zeigte eine deutlich regelmäßigere Krume. Will man auf Nummer Sicher gehen, fällt Einfrieren als Option also aus.

Alternative Haltbarmachung

Eine andere Form der Haltbarmachung ist die Kultivierung der Hefe in einem Teig, ähnlich dem Sauerteig. Dieser Idee folgt der von der **BROT**Redaktion entwickelte Infinity-Teig, ausführlich erklärt in Ausgabe 4/20 des Magazins (Kurzform im Glossar jeder Ausgabe). Sein Nachteil liegt darin, dass die Reinzuchthefer nicht so rein bleibt. Über das Küchenumfeld und die eigenen Hände geraten auch andere Mikroorganismen über kurz oder lang in den Teig. So kann er sich in unterschiedliche Richtungen entwickeln – wie ein Sauerteig. Gleichwohl gibt es viele Leserinnen und Leser, die ihren Infinity-Teig bereits seit Monaten erfolgreich pflegen und einsetzen.

Anlass der Idee war der ersten Corona-Lockdown, der zu einer Knappheit von Hefe in

Deutliche Unterschiede zeigen sich im Ergebnis. Das Brot mit der tiefgekühlten Hefe (unten) hat sichtbare Defizite in der Fermentation





Die Aufbewahrung in einer luftdicht verschlossenen Dose garantiert eine Haltbarkeit deutlich über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus

Bei der Methode von Björn Hollensteiner wird Frischhefe mit der vierfachen Menge Mehl vermisch



Der Infinity-Teig ist eine Idee der **BROT**Redaktion für die Haltbarmachung von Hefe

den Regalen führte. Der gleiche Umstand brachte den passionierten Hobby-Bäcker „BrotDoc“ Björn Hollensteiner auf eine alternative Idee.

Er gibt auf die Frischhefe die vierfachen Menge Weizenmehl 550 und mischt beide gründlich im Mixer, so dass ein gleichmäßiges Pulver entsteht. Fortan gibt man dieses Pulver zu den Teigen, das pro 5 Gramm 1 Gramm Frischhefe enthält. Auch hier gehen die Erfahrungen auseinander. Es gibt Langzeitbeobachtungen, bei denen dieses Pulver auch nach Monaten noch perfekt funktioniert. Und es gibt Berichte von Schimmelentwicklung, wohl provoziert von der Feuchtigkeit im Pulver.

Einen Königsweg gibt es also nicht bei der Aufbewahrung von Hefe. Trockenhefe gibt das höchste Maß an Flexibilität. Aber auch die luftdichte Aufbewahrung von Frischhefe sorgt für eine überraschend lange Haltbarkeit. Alle anderen Wege können gut gehen und tun das auch oft. Manchmal aber eben nicht. 🍞

— Anzeigen

2 für 1
Zwei Hefte zum Preis von einem*
Digital-Ausgaben inklusive

Jetzt bestellen!

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

*€ 5,90

Backen Sie es sich schön
– mit selbstgemachtem Brot!

10 € GESCHENKT!
gültig bis 28.02.2021
ab 45 € Warenwert
Ihr Gutscheincode*:
V1KNH2NB3U

HOBBY BÄCKER
Einszigartig. Lecker.

• Qualitativ hochwertige Mehle
• Professionelles Zubehör
• Rezepte, Tipps & Tricks

www.hobbybäcker.de
*Einmal pro Kunde einlösbar.
Nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinen.

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich



Zeitraster

- 8.00 Uhr
Teig ansetzen
- 21.00 Uhr
Teig formen
- 21.30 Uhr
Ofen vorheizen
- 22.00 Uhr
Backen
- 22.45 Uhr
Brot fertig

Hannah Hafer

Hafer geht immer – ob im Müsli, als Snack oder im Brot. Er bringt ein unverwechselbares, angenehmes Aroma mit, hier unterstrichen durch die Verwendung von Hafermilch. Bei der Auswahl ist Aufmerksamkeit Pflicht. Denn sowohl in Konsistenz als auch Geschmack unterscheiden sich die verschiedenen Hafer-Drinks. Sie reichen von wässrig bis dickflüssig, von ungesüßt bis spürbar süß, das hat natürlich Einfluss aufs Brot.

● Anstellgut (oder Hefe) sowie Salz in der Hafermilch lösen.

Dann die übrigen Zutaten hinzufügen und gründlich vermischen.

● Den Teig abgedeckt 12-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

● Den Teig rund- oder langwirken und mit Schluss nach unten eine Stunde im Gärkorbchen gehen lassen.

● Den Backofen gut auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling sanft auf ein Backpapier stürzen, einschneiden und in den Ofen geben. Kräftig schwaden und die Temperatur auf 230°C senken. 45 Minuten backen. ■

Tipp 0,1 g Frischhefe entspricht der Größe eines Reiskorns.

Teig-Zutaten

- ▶ 660 g Hafermilch (Raumtemperatur)
- ▶ 400 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Haferflocken
- ▶ 100 g Roggenmehl 1370
- ▶ 30 g Anstellgut (alternativ 1 g Frischhefe)
- ▶ 14 g Salz

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen, Hafer

Triebmittel: Sauerteig (alternativ Hefe)

Teigkonsistenz: weich, bindig

Zeit gesamt: 14-20 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C
beim Einschließen

Schwaden: beim Einschließen

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Ein klassisches Paderborner Landbrot wird hier aufgewertet mit Kartoffeln. Neben dem Aroma steigern sie Saftigkeit und Haltbarkeit des Brotes. Es schmeckt auch noch nach einigen Tagen richtig gut, ohne trocken zu wirken. Geeignet sind alle Kartoffelsorten. Aber warum nur beim Getreide mit alten Sorten spielen? Das macht auch bei Gemüse richtig Spaß. So kam hier eine lila-farbene Kartoffel zum Einsatz. Das gibt lustige Farbtupfer in der Krume.

Sauerteig

- ▶ 220 g Roggenmehl 1370
- ▶ 220 g Wasser (warm)
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und abgedeckt 12-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370
- ▶ 180 g Weizenmehl 1050
- ▶ 280 g Wasser (warm) 280
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 200 g Kartoffeln (spätere Zugabe)

- Die Kartoffeln schälen und würfeln.
- Alle Zutaten, außer die Kartoffeln, 10 Minuten auf langsamer Stufe bindig mischen, die Kartoffeln zugeben und 2-4 Minuten langsam unterkneten.
- Den Teig 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen und anschließend in eine Kastenform (zirka 30 cm) geben.
- Den Teig in der Form abgedeckt 2-4 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen bis er deutlich an Volumen zugenommen hat und sich erste Löcher auf der Oberfläche zeigen.
- Die Teigoberfläche mit Wasser abstreichen sowie stippen und die Kastenform in den gut auf 200°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen geben, 60 Minuten backen. ■

Zeitraster

- 22.00 Uhr
Sauerteig ansetzen
- Nächster Tag
17.00 Uhr
Kartoffeln zubereiten
Hauptteig ansetzen
- 18.00 Uhr
Teig in die Form geben
- 20.30 Uhr
Ofen vorheizen
- 21.00 Uhr
Backen
- 22.00 Uhr
Brot fertig

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	breiig
Zeit gesamt:	16-24 Stunden
Zeit am Backtag:	4-6 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	200°C
Schwaden:	nein



Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare



Padertoffel



Charlotte

Tipp

Eine schnelle Variante dieses Brotes findest Du auf Seite 124.

Ein Hauch von Roggen gibt diesem Weizenbrot den kleinen Aroma-Kick. Den kann man nach Belieben austauschen – gegen Vollkornmehl für mehr Wumms oder auch gegen ganz andere Getreidesorten. Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Genau das ist der Charme dieses einfach Mischbrotes.

Vorteig (Poolish)

- ▶ 100 g Roggenmehl 1370
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 0,5 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich mischen und 16-20 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 1050
- ▶ 250 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 4 g Frischhefe

☉ Alle Zutaten 10 Minuten langsam mischen, dann 5 Minuten schneller kneten.

☉ Den Teig 120 Minuten bei Raumtemperatur abgedeckt gehen lassen, dabei nach 30 sowie 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig rund- oder langwirken und 60 Minuten bei Raumtemperatur mit Schluss nach unten (bei lang: Schluss nach oben) im Gärkorb ruhen lassen.

☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkörbchen stürzen, einschneiden und bei 250°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Ofen geben. Zum Start schwaden.

☉ Die Temperatur nach 10 Minuten auf 220°C senken und weitere 35 Minuten zuende backen. 🍷

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	21-25 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen

Zeitraster

- 22.00 Uhr
Vorteig ansetzen
- Nächster Tag
17.00 Uhr
Hauptteig ansetzen
- 19.20 Uhr
Teig formen
- 19.50 Uhr
Ofen vorheizen
- 20.20 Uhr
Backen
- 21.05 Uhr
Brot fertig

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Elli-Belli Ruchfratelli

Ruchmehl ist immer so eine Sache. Legt die Mühle Wert auf Qualität, handelt es sich um ein ganz hervorragendes und aromatisches Weizenmehl, das auf dem Papier zwar vergleichbar mit Type 1050, dabei aber aufgrund vieler Schalenanteile deutlich aromatischer ist. Unterstrichen hier noch mit einem Anteil Roggenmehl. Herzhaft lecker.

Sauerteig

- ▶ 200 g Weizenruchmehl
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 25 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt 8-10 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 200 g Weizenruchmehl
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370
- ▶ 310 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz

● Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 10 Minuten schnell kneten.

● Den Teig 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, dabei nach 30 und 60 Minuten jeweils einmal dehnen und falten.

● Den Teig rund- oder langwirken und mit Schluss nach oben im bemehlten Gärkorb 60 Minuten gehen lassen.

● Den Teigling sanft aus dem Korbchen stürzen, einschneiden und bei 280°C in den gut vorgeheizten Backofen geben, die Temperatur sofort auf 220°C senken und 50 Minuten mit Dampf backen. ■

Tipp

Der Teig kann direkt nach dem Kneten noch sehr weich sein. Ruchmehl nimmt das Wasser etwas verzögert auf. Der Teig wird also während der Gare noch fester und bindiger.

Zeitraster

- 8.00 Uhr
Sauerteig ansetzen
- 18.00 Uhr
Hauptteig ansetzen
- 20.30 Uhr
Brot formen
- 21.00 Uhr
Ofen vorheizen
- 21.30 Uhr
Backen
- 22.20 Uhr
Brot fertig

Alternativ kann man den Teig nach dem Kneten 1 Stunde gehen lassen, dann das Brot formen, 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen und dann für etwa 20-22 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen und am nächsten Abend backen.

*Für Einsteiger
geeignet*

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	12,5-14,5 Stunden
Zeit am Backtag:	12,5-14,5 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	280°C
Backtemperatur:	220°C beim Einschließen
Schwaden:	beim Einschließen

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Roll

Zeitraster

- 20.00 Uhr
Sauerteig ansetzen
Kochstück zubereiten
- Nächster Tag
17.00 Uhr
Hauptteig ansetzen
- 18.00 Uhr
Teig formen
- 20.30 Uhr
Ofen vorheizen
- 21.00 Uhr
Backen
- 21.50 Uhr
Brot fertig

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

2020 war das Jahr des Roggen-Vollkornbrot. Mit diesem schließt sich der Reigen von sechs Ausgaben **BROT**, in denen jede eine andere Version des Klassikers vorstellte. Ein Kochstück sorgt hier für Saftigkeit und lange Haltbarkeit eines Laibes, der beinahe so viel Wasser wie Mehl enthält. So macht Vollkorn Spaß.

Tipp

Wenn der Backofen maximal 250°C schafft, kann man mit der Temperatur beginnen und sie erst nach 10 Minuten senken.

Sauerteig

- ▶ 200 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt 16-24 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Kochstück

- ▶ 60 g Roggenmehl 1370
- ▶ 240 g Wasser
- ▶ 12 g Salz

Salz und Mehl in das kalte Wasser einrühren, erhitzen bis die Masse eindickt. Dann unter Rühren noch etwas auf der heißen Herdplatte belassen, abgedeckt abkühlen lassen. Das Kochstück ist bis zu 48 Stunden lagerfähig.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 330 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Wasser (warm)

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	20-30 Stunden
Zeit am Backtag:	4-6 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	280°C
Backtemperatur:	220°C beim Einschießen
Schwaden:	nein

☉ Die Zutaten gründlich vermischen und 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur nachquellen lassen.

☉ Den Teig rundformen und mit Schluss nach unten in den bemehlten Gärkorb geben, 2-4 Stunden reifen lassen. Der Teig ist gar zum Backen, wenn die Risse auf der Oberfläche etwa 5 mm breit sind.

☉ Den Ofen auf 280°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling schonend aus dem Gärkorbchen stürzen und wenden, sodass die Oberseite des Teiglings im Gärkorbchen auch im Ofen die Oberseite ist. Das ist nicht nötig, aber die Risse ergeben eine schöne Optik. Die Temperatur sofort auf 220°C senken und 50 Minuten backen. ■

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

In privaten Backstubben sind Brötchen so etwas wie die Königs-klasse. Erst ist der Teig widerspenstig, dann das Formen eine Herausforderung, für die es Erfahrung braucht, am Ende stimmt der Zeitplan nicht so, dass man sie bequem zum Frühstück fertig hat und beim finalen Zubeißen bleibt das Aroma flach. Hier kommt alles zusammen – ein aromatischer Teig, einfache Handhabung und ein Zeitplan, nach dem sich das Frühstück organisieren lässt.

Teig-Zutaten*

- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Roggenmehl 1370
- ▶ 380 g Wasser (kalt)
- ▶ 4 g Frischhefe
- ▶ 5 g Zucker
- ▶ 11 g Salz (spätere Zugabe)

*Ergibt 10 Stück

🕒 Alle Zutaten – außer Salz – 10 Minuten langsam mischen, dann das Salz zugeben und 12 Minuten schnell kneten.

🕒 Den Teig 90 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, alle 30 Minuten dehnen und falten, dann für 20-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

🕒 10 Teigstücke à 90 g abstechen rundwirken und 60 Minuten bei Raumtemperatur mit Schluss nach unten in Backleinen ruhen lassen.

🕒 Den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🕒 Die Teiglinge mit Schluss nach oben auf ein Blech legen, kreuzweise einschneiden und in den Ofen geben. Nach 1 Minute schwaden, die Temperatur auf 220°C senken und 18-22 Minuten goldbraun backen. 🍞



Zeitraster

- 9.00 Uhr
Teig ansetzen
- Nächster Tag
8.00 Uhr
Brötchen formen
Duschen gehen
- 8.30 Uhr
Ofen vorheizen
Anziehen
- 9.00 Uhr
Backen
Tisch decken
- 9.25 Uhr
Brötchen fertig
Frühstück

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	24-28 Stunden
Zeit am Backtag:	90 Minuten
Backzeit:	18-22 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C
	nach 1 Minute
Schwaden:	beim Einschließen

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare



Easy- peasies

LESE RBROT

Hier zeigen die Leserinnen und Leser von **BROT**, wie sie die Rezepte aus den letzten Ausgaben umgesetzt haben.

Ich habe mich an das Rezept der Kürbis-Käse-Weckerl gewagt und bin begeistert. Herrlich krosse, innen luftig weiche Stangen sind herausgekommen. Mit einem feinen Aroma von Käse und Körnern. Die Familie ist sich einig – das sind die neuen Lieblingsbrötchen.

Christine Denzel



Mischaela aus **BROT** 01/2021 habe ich zum Mischael geändert. Das Roggenmehl des Sauerteigs habe ich durch frisch gemahlene Vollkornroggen ersetzt und einen Teil mit den 170 Gramm Wasser zum Quellstück gemacht. Das Weizenmehl habe ich durch Ruchmehl ersetzt. Das Ergebnis war ein sehr lockeres und geschmackvolles Brot.

Wilfried Schmid

Aus der letzten Ausgabe habe ich die Gewürzschnecken nachgebacken. Am besten schmecken sie, wenn sie noch warm sind.

Denise Schmutz



Die Lazy Laura habe ich um Sonnenblumenkerne ergänzt und im Topf nachgebacken. Da der Teig sehr weich war, war ich etwas skeptisch. Aber das Ergebnis ist schön geworden und riecht himmlisch.

Juliane Wrede Fischer



Das Brot Gerstel aus **BROT** 06/2020 ist sehr saftig und hat eine knusprige Kruste. Das Backen mit Weizenbier war mir neu, hat aber super funktioniert. Die Gerste ist kaum zu spüren und macht das Brot schön saftig.

Katja Wohlfarth



Ich habe das Lebkuchenbrot aus **BROT** 01/2021 gebacken. Erst war ich skeptisch wegen der Gewürze, aber gleichzeitig auch neugierig. Beim ersten Brot war ich daher noch vorsichtig mit den Gewürzen, beim zweiten kam dann die ganze Menge zum Einsatz. Ich habe sogar noch Vanille und Orangenabrieb dazugegeben. Herausgekommen sind sehr leckere Brote, die ich zukünftig nicht nur zu Weihnachten backen werde.

Petra Schneidewind



Das auf Stein gebackene Brot GeNUSS ist prächtig geworden – super aufgegangen und geschmacklich ein Gedicht. Eine tolle Art,

um die Haselnüsse zu verwerten, die ich vom Plätzchenbacken übrig hatte.

Dagmar Drescher



Beim Bananenbrot aus **BROT** 01/2021 habe ich improvisiert. Der Kokosblütenzucker wurde durch Rohrohrzucker ersetzt und weil ich kein Mandelmus hatte, kamen gehackte und blanchierte Mandeln dazu. Das hat gut funktioniert, das Brot ist lecker geworden.

Anja Danneberg



Ich habe zum wiederholten Mal den Kornfelder Weizenlaib aus **BROT** 02/2020 gebacken. Statt Weizenmehl 550 kam Ruchmehl zum Einsatz und Lievito Madre. Es ist sehr lecker geworden. Mir gefällt an dem Brot, dass ich den Teig schon am Vorabend vorbereiten kann, zur langen Gare stelle und am Backtag nur noch wenig Arbeit habe, dafür aber mit einem leckeren Brot belohnt werde.

Catharina Schepsky

.....
Ich habe die Feurigen Franzosen aus dem letzten Heft nachgebacken. Im Ofen hat es schonmal gut gerochen und der Geschmack war auch toll.
.....

Susanne Romagno



Da ich die gängigen Weihnachtsgewürze ebenso wenig mag wie Zitronat oder Orangetat, dafür aber Stollenteig, kam mir das Rezept für den Butter-Marzipan-Stollen in

BROT 01/2021 gerade recht. Ich habe zwar noch die Früchte gegen Cranberries getauscht, mich sonst aber ans Rezept gehalten.

Martina Schenk



Die Schinken-Käse-Scones aus **BROT** 01/2021 sind schnell gemacht und geschmacklich ein Traum. Beim nächsten Mal würde ich allerdings Speck statt Schinken einarbeiten.

René Sowa

Der Teig beim GeNUSS-Brot ist eine klebrige Angelegenheit. Mit einer Teigkarte ließ er sich dennoch gut händeln. Das Wasser aus dem Quellstück habe ich als Schüttflüssigkeit verwendet und das Brot im Topf gebacken. Der Geschmack ist perfekt. Ein wunderbar kerniges und geschmackvolles Brot. Von mir gibt es daher die unbedingte Empfehlung, es nachzubacken.

Sandra Chrisan



Ich habe gestern den Küstenlaib gebacken und bin begeistert. Er hat eine tolle Kruste und eine super Krume – ein tolles Rezept.

Ursula Ewald





Der Teig des Küstenlaibs ließ sich wunderbar verarbeiten. Und das fertige Brot hat leise geknistert, als ich es aus dem Ofen geholt habe. Es riecht und schmeckt herrlich.

Bettina Pielas

Der Küstenlaib war das erste Brot, das ich aus **BROT** 01/2021 gebacken habe. Morgens musste ich noch schnell den Kartoffelstampf herstellen, da ich das am Tag zuvor überlesen hatte. Das Brot ist trotzdem gut geworden. Und weil ich mich nicht entscheiden konnte, und Lazy Laura zeitlich gut passte, habe ich noch die Vorteige für dieses Brot angesetzt. Der Aufwand für dieses Brot ist wirklich minimal und auch hier kann sich das Ergebnis sehen lassen.

Gitte MG



Als ich meine drei Butter-Marzipan-Stollen aus dem Ofen geholt habe, war ich begeistert vom Duft. Die einzige Änderung war, dass ich zu der Fruchtmischung noch eine Handvoll Cranberries gegeben habe.

Sybille Gruß



Die Laugen-Brezeln sind mir gut gelungen. Das Mehl habe ich zur Hälfte mit Dinkelmehl getauscht und die Hefe halbiert. Zusammen mit einem großen Esslöffel Lievito Madre und Übernachtgare wurde es im Kühlschrank geparkt. Am nächsten Morgen habe ich sie gelaugt. Bis der Ofen heiß war, durften sie noch etwas entspannen und wurden dann bei 230 Grad 12 Minuten gebacken.

Claudia Eder

Mit Lazy Laura habe ich mein erstes Brot mit eigenem Sauerteig und selbstgemachtem Anstellgut gebacken. Zum Glück haben wir uns ein Buffet gekauft, da können die Teige, so auch Lazy Laura, lange ungestört ruhen und warm liegen.

Nicole Eberherr



Ich habe den Küstenlaib aus **BROT** 01/2021 nachgebacken. Der Anschnitt sah super aus und auch geschmacklich ist das Brot toll.

Timo Wundsam



Für die Körner-Ecken aus **BROT** 01/2021 habe ich Chia-Samen statt Leinsaat genommen. Außerdem sind es Vierecke geworden – und gleich die doppelte Menge. Es hat sich aber gelohnt, die Vierecke sind sehr gut geworden.

Heidi Braun

Ich habe den Butter-Marzipan-Stollen als Konfekt gebacken und in Gläser gepackt. Und schon hatte ich herrliche kleine Seelentröster für Familie, Freunde und Nachbarn, die man auch auf Abstand in den Eingang stellen und dann klingeln kann. Und auch das Ciao Estate habe ich nachgebacken. Anstelle von Weizenmehl habe ich Weizen fein gemahlen und den Teigling vor der Stückgare in Weizenkeimlingen gewälzt. Der Teig hatte eine tolle Konsistenz und das fertige Brot ist herrlich saftig und aromatisch. Das gibt es sicher wieder.

Angelika Hoffleit



Für meinen Küstenlaib habe ich im Hauptteig Weizen statt Dinkel-Vollkornmehl genommen. Der Teig hat sich prima händeln lassen. Das Brot passt wunderbar zu Erbsensuppe und anderen deftigen Eintöpfen.

Susanne Nees



Ich habe Danielle Dinkel mit einem Poolish aus Maulbeeren-Hefewasser und einer extra-langen Bankgare von 90 Minuten gebacken. Es knuspert schön und hat einen leckeren Geschmack – ein sehr schönes Rezept.

Stefan Heinemann

Das Rezept vom Kartoffelsalat-Brot aus **BROT** 01/2021 hat mich sofort angesprochen. Das Ergebnis ist gut geworden. Beim nächsten Mal werde ich aber weniger Butter verarbeiten und den Salat wie gewöhnlich mit Fleischbrühe und Öl anmachen. So war das Brot etwas mächtig.

Claudia Post



Die Brote Lazy Laura und Mischaela waren beide etwas klebrig in der Verarbeitung. Mischaela ließ sich besser händeln. Herausgekommen sind trotzdem zwei leckere Brote, die schnell und unkompliziert gebacken waren.

Martina Saalwächter



Den Butter-Marzipan-Stollen aus **BROT** 01/2021 habe ich gleich zweimal angesetzt. Er schmeckt so lecker, da kauft man keinen fertigen mehr.

Michaela Kulenkampff



Das Lebkuchenbrot habe ich bereits zum zweiten Mal gebacken. Der Teig duftet bereits wunderbar und entspricht genau meinem Geschmack. Den Sauerteig dafür habe ich mit ebenso viel Wasser wie Mehl angesetzt.

Ramona Jäger

Die Körner-Ecken aus der letzten Ausgabe sind einfach ein Gedicht. Lecker und einfach gemacht, die kommen noch häufiger auf den Tisch.

Renate Hörig-Hofmann



**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.

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: samtig-weich

Zeit gesamt: 6 Stunden

Zeit am Backtag: 6 Stunden

Backzeit: 35 Minuten

Starttemperatur: 180°C

Backtemperatur: 180°C

Schwaden: nein



Tipp

Die Rohrnuedeln mit flüssiger Butter, Zimt-Zucker-Mix und Blaubeer-Kompott servieren.

Teig-Zutaten*

- ▶ 500 g Weizenmehl 550 (alternativ Dinkelmehl 630)
- ▶ 250 g Milch (kalt)
- ▶ 100 g Japanische Hefe (gekühlt, alternativ Lievito Madre)
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 80 g Butter
- ▶ 2 Eier (Größe M)
- ▶ Prise Salz

Zum Bestreichen des Topfes

- ▶ Milch
- ▶ Butter
- ▶ Zucker

*Ergibt 7 Rohrnuedeln à 150 g

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

/Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031

ROHRNUEDEN

Rohrnuedeln, in einigen Regionen auch Buchteln genannt, werden aus einem Hefeteig hergestellt und im Ofen gebacken. Die süße Leckerei, die gerne mit Kompott, Zimt und Zucker oder zerlassener Butter serviert wird, stammt ursprünglich aus Böhmen und ist heute vorwiegend in Süddeutschland heimisch. Die Hefebäcke sind nahrhaft und ersetzen gerne mal eine gesamte Mahlzeit.

● Die Hefe mit der Milch verquirlen und dann mit Zucker, Mehl, Eiern, Butter und Salz von Hand zu einem sämigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur zirka 1,5-2,5 Stunden zur Ruhe stellen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

● Den Teig auf eine Arbeitsplatte stürzen und 7 gleich große Teile zu etwa 150 g abstechen und jeweils rundwirken.

● Milch, Butter und Zucker vermengen und den Boden eines Gusseisen-Topfes damit bestreichen. Je nach Größe und Form des Topfes kann die Menge variieren, der Boden sollte etwa fingerbreit bedeckt sein.

● Die Teiglinge nun in den Topf geben und abgedeckt bei Raumtemperatur für zirka 3 Stunden gehen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit verdoppelt bis verdreifacht haben.

● Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Die Teiglinge im geschlossenen Topf im vorgeheizten Backofen auf unterster Schiene 30 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und weitere 5 Minuten nachbacken, bis die Rohrnuedeln an der Oberfläche goldbraun gefärbt sind. ■

JAPANISCHE HEFE

Die Japanische Hefe ist ein Triebmittel und der Lievito Madre sehr ähnlich. Die Herstellung erfolgt in einem mehrstufigen Prozess auf Basis eines Rosinen-Hefewassers, das zunächst mit Joghurt und später mit Mehl gemischt wird. Danach pflegt man sie wie alle anderen Sauerteige. Erdacht hat das Vorgehen die japanische Künstlerin Satoko Shinke. Die Japanische Hefe ist sehr mild und wird genauso wie Lievito Madre dosiert und eingesetzt. Eine ausführliche Beschreibung gibt es in **BROT** Ausgabe 6/17 sowie in der **BROT**Fibel Sauerteig.



Die Leserinnen und Leser **besser kennenlernen**

Wir haben Fragen

Als wir **BROT** vor drei Jahren starteten, wussten wir gar nicht so genau, wohin uns diese Reise führen würde. Triebfeder war unsere Leidenschaft für dieses fantastische Lebensmittel und seine Herstellung. Wir hatten nur eine grobe Ahnung, mit wie vielen Menschen wir die teilen. Diese Menschen würden wir gern noch ein bisschen besser kennenlernen. Daher danken wir schon vorab allen, die sich die Zeit nehmen, an unserer Befragung teilzunehmen. Schneller geht es online: www.brot-magazin.de/umfrage



Wie oder wo beziehst/kaufst Du das Magazin **BROT**?

- Ich bin Abonnent/in der Print-Ausgabe
- Ich bin Abonnent/in der Digital-Ausgabe
- Ich kaufe (fast) jede Ausgabe im Handel
- Ich kaufe ab und zu ein Einzelheft
- Ich bekomme **BROT** von einem Freund/ einer Freundin
- Ich war Abonnent/in, bin es jetzt aber nicht mehr
- Sonstiges: _____

Wenn Du das Magazin im Handel kaufst, wo genau vorwiegend?

- Im Zeitschriftenhandel
- Im Lebensmittelhandel
- In einer Mühle
- Sonstiges: _____

Wie bewertest Du die inhaltliche Kompetenz von **BROT**? (1 = sehr gut bis 6 = ungenügend)

- 1 2 3 4 5 6

Wie bewertest Du die optische Aufmachung von **BROT**? (1 = sehr gut bis 6 = ungenügend)

- 1 2 3 4 5 6

Wie bewertest Du die Glaubwürdigkeit von **BROT**? (1 = sehr gut bis 6 = ungenügend)

- 1 2 3 4 5 6

Wie bewertest Du den Abwechslungsreichtum der Themenwahl in **BROT**? (1 = sehr gut bis 6 = ungenügend)

- 1 2 3 4 5 6

Wie wichtig sind Dir folgende Aspekte an einem Magazin wie **BROT**?

	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig	nicht wichtig
Kompetenz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Informationsgehalt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktualität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glaubwürdigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abwechslungsreichtum in der Themenwahl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie viel liest Du im Heft?

- alles etwa 3/4 die Hälfte etwa 1/4

An wie viele Personen gibst Du das Magazin weiter?

- keine
- zwei Personen
- mehr als drei Personen
- eine Person
- drei Personen

Beeinflussen die Inhalte des Magazins Deine Kaufentscheidung?

- häufig gelegentlich selten nie

Welche Themen interessieren Dich? (Mehrfachnennungen möglich)

- Rezepte
- Glutenfreie Rezepte
- Grundlagen-Artikel zu Triebmitteln
- Grundlagen-Artikel zu Zutaten und Rohstoffen
- Grundlagen-Artikel zur Zubereitung
- Grundlagen-Artikel zum glutenfreien Backen
- Foto-Anleitungen zur Zubereitung
- Internationale Brot-Kultur
- Reportagen aus Bäckereien
- Reportagen aus Mühlen
- Reportagen aus der Landwirtschaft
- Porträts anderer Hobby-Bäcker/innen

Wie häufig backst Du nach Rezepten aus **BROT**?

- täglich
- mehrmals pro Woche
- mehrmals pro Monat
- einmal pro Woche
- einmal pro Monat
- seltener

Was ist Dir an Rezepten wichtig?

	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig	nicht wichtig
Einfachheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beispiel-Zeitplan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gewöhnliche Zutaten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Besondere Zutaten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abwechslung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie würdest Du Dich in Sachen Brotbacken selbst bezeichnen?

- Neuling ohne Erfahrung
- Neuling mit ersten Erfahrungen
- Erfahren
- Fortgeschritten
- Semi-Profi
- Profi

Was backst Du vorwiegend?

- Brote
- Kleingebäck (Brötchen, Baguette etc.)
- Ausgefallene Rezepte
- Kuchen





Mit welchem Triebmittel backst Du?

	immer	häufig	selten	nie
Frischhefe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trockenhefe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sauerteig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lievito Madre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hefewasser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Welche sozialen Netzwerke nutzt Du?

	täglich	häufig	gelegentlich	selten	nie	kenne ich nicht
YouTube	<input type="radio"/>					
Facebook	<input type="radio"/>					
Instagram	<input type="radio"/>					
Twitter	<input type="radio"/>					
TikTok	<input type="radio"/>					
Pinterest	<input type="radio"/>					
Foren	<input type="radio"/>					
Sonstiges:	<input type="radio"/>					

Welche Medien nutzt Du, um Dich über das Brotbacken zu informieren? (Mehrfachnennung möglich)

- Zeitschriften
- Bücher
- Blogs von Hobby-Bäcker(inne)n
- Blogs von Profi-Bäcker(inne)n
- YouTube
- Facebook-Seiten
- Facebook-Gruppen
- Instagram
- Foren
- Sonstige: _____

Welche Blogs und Facebook-Gruppen nutzt Du am häufigsten?

Nutzt Du ausschließlich deutschsprachige Quellen oder auch englischsprachige?

- Beides
- ausschließlich deutschsprachige Quellen

Nutzt Du eines oder mehrere unserer digitalen Angebote? (Mehrfachnennung möglich)

	häufig	gelegentlich	selten	nie	kenne ich nicht
Digital-Magazin	<input type="radio"/>				
BROTApp	<input type="radio"/>				
Website	<input type="radio"/>				
Instagram	<input type="radio"/>				
BROT-Facebook-Seite	<input type="radio"/>				
BROTForum (Facebook-Gruppe)	<input type="radio"/>				
BROT-Online-Shop	<input type="radio"/>				
BROTKarte des guten Geschmacks	<input type="radio"/>				

Wie alt bist Du?

- 19 oder jünger
- 20-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60-69
- 70 oder älter

Welchem Geschlecht fühlst Du Dich zugehörig?

- männlich
- weiblich
- anderes

Wie lange backst Du bereits Brot?

- seit weniger als 1 Jahr
- seit 1-2 Jahren
- seit 3-5 Jahren
- seit 6-10 Jahren
- seit 11-20 Jahren
- seit 21-40 Jahren
- über 40 Jahre

Wie viel Geld investierst Du ins Brotbacken pro Jahr?

- < 500 Euro
- 500-1.000 Euro
- 1.000-2.000 Euro
- 2.000-3.000 Euro
- >3.000 Euro

Wo kaufst Du Rohstoffe und Zutaten?

	immer	häufig	gelegentlich	selten	nie
Im Supermarkt	<input type="radio"/>				
Im stationären Feinkosthandel	<input type="radio"/>				
Im Mühlenladen	<input type="radio"/>				
Bei einer Mühle online	<input type="radio"/>				
Im Online-Feinkosthandel	<input type="radio"/>				
Sonstiges:	<input type="radio"/>				

Entwickelst Du selbst Rezepte?

- Ja
- Nein

Welche Zeitschriften liest Du neben BROT?

Was gefällt Dir an BROT?

Was vermisst Du an BROT?

Den ausgefüllten Fragebogen bitte einsenden an:

Redaktion BROT
 Wellhausen & Marquardt Medien
 Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
 22085 Hamburg





Jetzt bestellen!

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



Volle Porung

Grundkurs Brotbacken – Teil 3

Löcher gehören ins Brot. Fachleute sprechen von Porung, um die Hohlräume in der Krume zu beschreiben. Ohne sie wird aus dem Teig nur ein fester Brocken. Um ihn zu lockern, gibt es verschiedene Mittel. Hefen sind bei fast allen im Spiel. Wie man sie kultiviert und ins Brot bringt – dafür gibt es unterschiedliche Wege.

Die einen mögen sie groß und luftig, die Löcher im Brot. Nur so lässt sich das Aroma des Gebackenen erst so richtig erfahren. Andere fürchten durchfallende Marmelade und bevorzugen eine eher feine Porung in Brot und Brötchen. Einig sind sich hingegen alle: Die Porung ist wichtig.

Keine Porung ohne Hefe

Nötig sind dafür Hefen. Während der Fermentation laufen viele verschiedene Prozesse im Teig gleichzeitig ab. Am Ende produzieren die Mikroorganismen Kohlendioxid, das das Brot lockert und wachsen lässt. Stärke ist ein Hauptbestandteil des Mehls. Sie setzt sich aus aneinandergereihten Zucker-Molekülen zusammen. Am Beginn des Prozesses zerlegen Mehl-eigene Enzyme (Amylasen) die Stärke in Mehrfachzucker. Diese wiederum werden durch Enzyme zunächst in Doppel-, dann in Einfachzucker gespalten. Ordentlich zerkleinert,

können sie in die Hefezellen eindringen. Dort stürzen sich Zymasen, verschiedene Enzyme der Hefe, auf die Einfachzucker und zerlegen sie zu Kohlendioxid sowie Alkohol. Der Alkohol ist wichtig für die Aroma-Entwicklung und verflüchtigt sich in der Hitze des Backens. Das Kohlendioxid bleibt. Also jenes Gas, das die Löcher in den Teig bringt.

Ihre Entwicklung kann man während des Triebes von außen beobachten. Zunächst bei der Volumenzunahme des Teiglinge, später dann im Ofen. Die Hitze sorgt für große Aktivität im Laib und eine Ausdehnung der Gase – man spricht auch vom Ofentrieb.

HEFE



Hefe ist ein Allrounder, immer schnell zur Hand und verlässlich in der Wirkung

Der Prozess der Hefe-Fermentation, die den Trieb auslöst, findet immer während der Gare statt. Ob das Triebmittel nun Hefe, Sauerteig, Lievito Madre, Hefewasser oder Wasserkefir heißt. Insofern gibt es kein hefefreies Brot, auch wenn dieser Begriff gern dort genutzt wird, wo Industriehefe fehlt. Hefen sind in jedem Fall am Fermentationsprozess des Brotteiges beteiligt. Unterschiede gibt es nur in der Herkunft der Hefen und der Art, sie in den Teig zu bringen.

Hefe – frisch und trocken

Wer mit dem Brotbacken beginnt, startet häufig mit Hefe in ihrer reinen Form. Industriell hergestellt und klar dosiert, sorgt sie zuverlässig für berechenbaren Trieb. Verwendet wird der immer selbe Stamm: *Saccharomyces cerevisiae*. Zwar unterscheiden sich die Hefen verschiedener Herstellungsbetriebe in ihren Trieb-Eigenschaften, aber im Großen und Ganzen einen sie eben Zuverlässigkeit und Berechenbarkeit.

Unterschiede sind hier übrigens nicht zwischen Bio- und konventioneller Hefe festzustellen, sondern lediglich zwischen verschiedenen Herstellern. In der Herstellung punktet Bio zwar mit deutlich geringerem Chemie-Einsatz und besserer Umweltbilanz, in Sachen Trieb nehmen sich beide Varianten jedoch nichts.

Ob Trocken- oder Frischhefe verwendet wird, ist eher Frage persönlicher Vorlieben. In ihren Eigenschaften gibt es keine nennenswerten Unterschiede. Allerdings ist Trockenhefe konzentrierter. Im Vergleich zur Frischhefe genügt ein Drittel der Menge, um das gleiche Ergebnis zu erzielen.

Die industrielle Herstellung unter immer gleichen Parametern sorgt für das hohe Maß an Zuverlässigkeit und Berechenbarkeit der Hefe. Sie lässt sich maximal flexibel einsetzen – für alle Getreidearten (ja, auch Roggen), lange oder schnelle Gare, in kalten oder warmen Teigen. Das macht sie zu einem Allrounder, der in der Backstube nicht fehlen sollte.

Während manche Menschen Gebäcke von hefigem Geschmack lieben, soll dieser bei anderen lieber in den Hintergrund treten. Hier lässt sich mit geringen Mengen und langer Fermentationszeit gegensteuern. Über die entwickeln auch Hefeteige ein bemerkenswertes Aroma.

Verlässlichkeit und lange Haltbarkeit sind die Pluspunkte der Trockenhefe



Sauerteig bringt aromatische Vielfalt, aber auch mehr Aufwand bei der Pflege

SAUERTEIG



Umfassende Informationen über Herstellung, Pflege und Einsatz von Sauerteig gibt es unter anderem in **BROT** Ausgabe 1/21 und ausführlich in der **BROTfibel Sauerteig**.



Sauerteig

Es gibt keine offizielle Statistik, doch lässt sich empirisch feststellen, dass Sauerteig Triebmittel Nummer 2 im deutschsprachigen Raum ist. Das Gemisch aus Mehl und Wasser kultiviert wilde Hefen, die sich auf allen organischen Oberflächen finden – vom Getreidekorn bis zur menschlichen Hand. Neben ihnen sind es vor allem Laktobazillen, die zum Trieb im Brot sowie dem einzigartigen Aroma des Sauerteigs beitragen.

Genau dieses Aroma lässt sich steuern. Über Temperatur, Fermentationsdauer, aber auch über das verwendete Mehl sowie das Verhältnis von Mehl und Wasser ist es möglich, Einfluss zu nehmen.

Die Artenvielfalt im Sauerteig ist groß. Bei einer Untersuchung von 394 Sauerteigen im Jahr 2017 fand sich vor allem der bekannte Hefestamm *Saccharomyces cerevisiae* (68%). Aber auch andere Stämme ließen sich nachweisen. An ihrer Spitze stand *Kasachstania humilis* (20%), gefolgt von *Wickerhamomyces anomalus* (6%), *Pichia kudriavzevi* (6%) und *Candida glabrata* (4%).

Etwas bunter ist die Welt der Laktobazillen. Hier dominierte in den untersuchten Sauerteigen der klassische und sicher bekannteste Sauerteig-Bazillus *Fructilactobacillus sanfranciscensis*. Allerdings kam er nur in

47% der Proben vor. Ihm folgen in der Reihenfolge der Häufigkeit *Lactobacillus plantarum* (43%), *Lactobacillus brevis* (17%), *Pediococcus pentosaceus* *Weissella* (14%), *Lactobacillus paralimentarius* (13%) sowie *Lactobacillus fermentum* (12%) und viele weitere, die dann aber nur noch selten nachgewiesen werden konnten.

Genau diese große Variationsbreite erklärt auch die aromatische Vielfalt von Sauerteigbrot. Dafür ist dieses Triebmittel in der Handhabung anspruchsvoller als Industriehefe. So ein Sauerteig will gefunden oder geduldig über vier bis sieben Tage angesetzt und dann auch noch im Wochentakt gepflegt werden. Auf den ersten Blick wirkt das anspruchsvoll und kompliziert. Hat man sich aber erstmal ein wenig in die Materie eingelesen und Routine gewonnen, lassen sich solche Notwendigkeiten prima in den Backalltag integrieren. Zumal sie nicht zeitaufwändig sind.

Die Dosierung als Triebmittel ist Erfahrungssache. Je nach Pflege entwickeln sich Sauerteige mal schneller, mal langsamer. Entsprechend weichen Reifezeiten des Teiges auch mal von Rezepten ab.

In Sachen Flexibilität kommt Sauerteig an seine Grenzen. Grundsätzlich ist er aufgrund seines aromatischen Profils eher für herzhaftes Gebäck geeignet, nicht für Süßes. Beim Getreide gibt es hingegen keine Einschränkungen, nur die Notwendigkeit, Weizen eher mit milderem zu treiben. Zu saurer Sauerteig kann bei reinen Weizengebäcken eine Gummi-artige Krume verursachen. Aber der Säuregehalt ist eben ein Parameter, das sich über die Pflege steuern lässt. Und Roggen braucht für seine Backfähigkeit – entgegen der oft wiederholten Behauptung – keine Versäuerung, der Sauerteig macht ihn aromatisch allerdings interessanter.

Haltbarkeit ist ein deutliches Plus für Sauerteig. Der niedrige pH-Wert der von ihm ins Brot gebrachten Säure wirkt Keimen entgegen. Daher

Lievito Madre ist die südeuropäische Schwester des nordeuropäischen Sauerteigs

LIEVITO MADRE



Alles über Lievito Madre, Herstellung, Pflege und Einsatz gibt es unter anderem in **BROT 4/19** und ausführlich in der **BROT Fibel Sauerteig**.



schimmeln Sauerteigbrote weniger schnell als Hefebrote – wobei vor allem Lagerung da ein entscheidender Faktor ist. Auch dem bakteriell verursachten Fadenziehen in der Krume wirkt Sauerteig entgegen.

Hergestellt werden kann Sauerteig auf Basis jedes für Brot geeigneten Getreides. Dabei ist nicht entscheidend, für welches Gebäck er anschließend eingesetzt wird. Ein Roggenbrot lässt sich zum Beispiel mit Weizen-Sauerteig lockern, ein Dinkelbrot problemlos mit Roggen-Sauerteig.

Durch ihr mildes Aroma eignet sich Lievito Madre auch für süße Gebäcke. Panettone ist ein LM-Klassiker



Lievito Madre

Die italienische Schwester des nordeuropäischen Sauerteigs ist die Lievito Madre (LM), im Spanischen Pasta Madre genannt. Sie wird immer auf Basis von Weizen hergestellt und ist eine besonders milde Art von Sauerteig.

Dafür sorgt das Verhältnis von Hefen zu Laktobazillen. Letztere dominieren die Hefen im Sauerteig mit einem Verhältnis von 90:10. In der Madre ist es genau umgekehrt. Hier regieren die Hefen mit 90:10 über die Laktobazillen.

Gebäcke auf LM-Basis sind also aromatisch immer eher milder. Ein richtig saures Roggenbrot wird sie nie hervorbringen. Das steigert aber auch ihre Flexibilität. Denn so ist Lievito Madre auch ein geeignetes Triebmittel für süße Gebäcke.

Das Ansetzen der Madre ist zeitaufwändiger. Zwar gibt es Rezepte, mit denen sie nach fünf Tagen einsatzbereit ist, klassisch dauert die Aufzucht aber 28 Tage. Und wie ein Sauerteig will sie dann idealerweise im Wochentakt gepflegt werden.

Zwar lässt sich eine Madre auch aus einem Sauerteig ziehen, indem bei der Pflege nach und nach die Parameter geändert werden. Bis sie aber das wirkliche Profil einer reinrassigen Italienerin hat, dauert es – je nach Pflegeintervall – deutlich länger als der Neuanfang.



Hefewasser ist eine pflegeleichte Alternative zum Sauerteig

HEFEWASSER

Um die Herstellung, Pflege und den Einsatz von Hefewasser dreht sich alles in **BROT** 5/20.



Hefewasser

In seiner Herstellung zählt Hefewasser zu den einfacheren Triebmitteln. Gemischt werden Früchte oder Blüten als Träger natürlicher Hefen, Nährstoff in Form von Zucker oder Honig sowie Wasser. In der süßen Nährlösung vermehren sich die Hefen, die auf der Oberfläche der Früchte leben, und zeigen Aktivität.

Schon um fremde Keime zu unterdrücken, sollte Hefewasser einen eher niedrigen pH-Wert haben, also sauer sein. Das wiederum macht es vor allem für herzhaftere Gebäcke interessant und für pure Weizenbrote manchmal schwierig.

In der Regel entwickelt sich der Trieb von Hefewasser langsamer. Daher wird es idealerweise in Vorteigen eingesetzt. Vermischt mit Mehl, entwickeln sich die Mikroorganismen prächtig. Im Hauptteig später ist das Hefewasser dagegen nicht mehr sinnvoll einzusetzen. Es fördert den Trieb darin nicht mehr, die Mikroorganismen können hingegen den Teigabbau fördern, grob gesagt einen Zersetzungsprozess, der die Krume später nicht mehr schön aussehen lässt.

Angenehm an Hefewasser ist seine Anspruchslosigkeit in der Pflege. Es kann über Monate unbeachtet im Kühlschrank stehen, ohne signifikant Triebkraft zu verlieren. Aufgefrischt wird es jeweils mit etwas Süßungsmittel, einer Frucht und Wasser. Aber Vorsicht: Die sich entwickelnden Gär-gase im Hefewasser haben schon so manche Flasche explodieren lassen. Eine entsprechender Verschluss – Gärdeckel lassen Luft heraus, aber nicht hinein – beziehungsweise ein nicht fest verschraubter Deckel sind essenziell.

Mit Hefewasser hat man also ein unkompliziert herstellbares Triebmittel im Kühlschrank, das kaum Aufmerksamkeit fordert, aber da ist, wenn es gebraucht wird. Besonders eignet es sich für Gebäcke mit Vorteigen, im Hauptteig hilft ein wenig Hefe oft als Unterstützung.

Wasserkefir

Im Einsatz ähnlich wie Hefewasser, in der Herstellung noch schneller und einfacher – das ist Wasserkefir. Er setzt voraus, dass man eine Kefir-Kultur (Kristalle/Knollen) im Haus hat. Dann lässt sich mit einer nur 24 Stunden dauernden Fermentation ein kraftvolles Triebmittel herstellen, das zugleich auch als Erfrischungsgetränk eine gute Figur macht.

Backpulver

Zugegeben – Backpulver kommt in Sachen Brot und Brötchen selten zum Einsatz. Aus gutem Grund. Aber für Menschen, die Hefe nicht vertragen, ist es eine gute Alternative. Backpulver besteht aus einer Quelle für Kohlendioxid (zum Beispiel Natron) und einem Säuerungs- sowie einem Trennmittel, das die Verklumpung beider verhindert. Kommt dieser Mix mit Wasser und Wärme in Berührung, entwickelt sich in kurzer Zeit viel Kohlendioxid, das den Teig lockert.

Das ist genau der Nachteil beim Brotbacken. Wo man eigentlich lange Teigruhe bevorzugt, um Fermentations-Aromen aus dem Teig zu

Wasserkefir ist ein Triebmittel, das sich auch als Erfrischungsgetränk eignet



WASSERKEFIR

Mehr Informationen über die Verwendung von Wasserkefir gibt es ab Seite 12 in diesem Heft.

kitzeln und Brote bekömmlicher zu machen, verlangt Backpulver den sofortigen Gang in den Ofen. Denn die Wirkung ist auf kurze Dauer beschränkt.

Daher ist es als Triebmittel eben nur dann empfehlenswert, wenn das Brot auf andere Weise starke Aromen erhält (über Körner und Saaten zum Beispiel) und wenn Hefe aus gesundheitlichen Gründen nicht in Frage kommt.

Die große Vielfalt

In der Backstube lässt sich also mit vielerlei Triebmitteln arbeiten. Gern stellt sich dann die Frage, welche wirklich nötig sind. Die

lässt sich nie neutral beantworten, die Antwort ist eher Sache des persönlichen Geschmacks. Ein Würfel Hefe im Kühlschrank (oder ein Tütchen Trockenhefe) sind immer nützlich. Verschiedene parallel geführte Sauerteige ergeben hingegen selten Sinn. Da sich die mikrobiologische Zusammensetzung der Umwelt anpasst, werden die Aroma-Profile immer sehr ähnlich sein. Und da sich jeder Teig mit jedem Sauerteig treiben lässt, sind unterschiedliche Getreide-Basen nicht notwendig. Vielfalt ist zum Beispiel dann gegeben, wenn man einen herzhaften Roggen-Sauerteig mit einer milden Madre kombiniert.

Eher eignet sich ein Hefewasser oder eine Kefir-Kultur als Absicherung im Kühlschrank. Der Pflegeaufwand ist gering, der Einsatz schnell möglich. Darauf lässt sich gut zurückgreifen, wenn der Sauerteig mal schwächelt. Spaß macht es in jedem Fall, sich mit allen mal auszutoben, die verschiedenen Triebmittel kennenzulernen und dann die eigenen Favoriten zu definieren. 🍞



Backpulver kommt bei Brot und Brötchen selten zum Einsatz – aus gutem Grund

Vorteig

- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Wasser (warm)
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich durchmischen und anschließend etwa 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Kochstück

- ▶ 150 g lila Kartoffeln (geschält, alternativ normale Kartoffeln)
- ▶ 300 g Wasser
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 3 Rispen Lavendel
- ▶ Blütenblätter von 4 Kornblumen (optional)

Kartoffeln mit Wasser und Salz weich kochen und anschließend abgießen. Solange die Kartoffeln noch warm sind, die Butter, den Lavendel und die Kornblumen-Blütenblätter dazugeben und zerdrücken. Auskühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 450 g Weizenmehl 550
- ▶ 170 g Buttermilch
- ▶ 80 g Hagelzucker
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 7 g Salz
- ▶ 1 Ei
- ▶ 1 Eiweiß

Topping

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ Milch

*Ergibt 7 Brötchen

LOVENDEL

Wo Backliebe und Lavendel sich küssen, entstehen diese fluffigen, geschmeidigen und glänzenden Kuchenbrötchen. Lila Kartoffeln verleihen ihnen ihr außergewöhnliches Aussehen. Die Brötchen sind willkommene Gäste am Frühstückstisch, machen sich aber auch auf der Kaffeetafel ausgesprochen gut. Eine perfekte Überraschung für den baldigen Valentinstag.

Tipp

Vorsicht bei der Lavendel-Menge. Bei sehr großen Blütenrispen sollte maßvoll dosiert und gut abgeschmeckt werden. Zuviel Lavendel verursacht einen seifigen Geschmack im Teig.

☉ Alle Zutaten des Hauptteigs, außer Kochstück, Salz und Hagelzucker, in eine Schüssel geben und 3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, anschließend 7 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Dann das Salz dazugeben und erneut 1 Minute kneten.

☉ Den Teig halbieren, also zirka 450 g aus der Rührschüssel entnehmen. Die eine Hälfte des Teiges in 7 gleich große Stücke teilen und diese rundformen.

☉ Das Kochstück und den Hagelzucker zum restlichen Teig geben. Nochmals für 2-3 Minuten auf langsamer Stufe durchkneten, bis die Kartoffelmasse komplett eingearbeitet ist.

☉ Den Kartoffel-Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und ebenfalls in 7 gleich große Stücke teilen. Die Teiglinge mit etwas Mehl rundformen.



Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig, weich
Zeit gesamt:	15 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	18-20 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	200°C nach 8 Minuten
Schwaden:	nein

● Die Teiglinge aus der ersten Teighälfte mit dem Nudelholz ausrollen. Je eine Kartoffelteig-Kugel aufsetzen, die Teigränder zusammennähmen und gut um den Kartoffelteig verschließen. Den Teigling auf bemehlter Fläche rundschleifen. Den Vorgang sechsmal wiederholen.

● Die Teiglinge mit Schluss nach unten auf ein Backblech setzen und abdecken. Bei Raumtemperatur etwa 2 Stunden gehen lassen.

● Den Ofen rechtzeitig auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Das Eigelb und ein wenig Milch mischen und die Teiglinge mit der Eistreiche bepinseln.

● Das Blech mit den Teiglingen auf der unteren Schiene in den Ofen geben. Die Backtemperatur nach 8 Minuten auf 200°C herunterregeln und die Brötchen noch 10-12 Minuten zu Ende backen. ■

Rezept & Bild:
Silke Binte-Braun



DINKL WINKL

Rezept & Bilder:
Marc Zastera

Sauerteig

- ▶ 80 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 80 g Wasser
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 5-6 Stunden reifen lassen.



Ein mildes Brot eignet sich fantastisch für kräftige, herzhaftere Aufschnitte. Der Teig duftet nach der langen kalten Teigruhe intensiv nach Quark. Im Grunde ein hervorragendes Alltagsbrot, besonders für alle, die Dinkel bislang noch nicht für sich entdeckt haben und sich gerne mit dem Getreide auseinandersetzen möchten.



Kochstück

- ▶ 30 g Dinkelmehl 630
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 12 g Salz

Die Zutaten unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Masse sich vom Topfboden löst. Dann für mindestens 3 Stunden vollständig abkühlen lassen. Das Kochstück ist für bis zu 24 Stunden haltbar.



Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 380 g Dinkelmehl 630
- ▶ 100 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 190 g Wasser
- ▶ 0,5 g Frischhefe

● Alle Zutaten in eine Schüssel geben und auf langsamer Stufe 8 Minuten mischen, dann 2 Minuten auf schnellerer Stufe verkneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 2,5-3 Stunden gehen lassen.

● Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und rundwirken. Den Teigling für 90 Minuten bei Raumtemperatur mit dem Schluss nach unten in einem Gärkorbchen zur Stückgare stellen.

● Den Ofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling mit dem Schluss nach unten stürzen, nach Wunsch einschneiden, unter kräftigem Schwaden in den Ofen einschießen. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen, die Backtemperatur auf 200°C reduzieren und weitere 45-50 Minuten ausbacken. ■

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Sauerteig, Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	13-14,5 Stunden
Zeit am Backtag:	13-14,5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen





GASSENHAUER

Mit gleich zwei Sauerteigen im Brot kratzt man mit dem Gassenhauer geschmacklich an der Champions League. Die eher hellen Mehle verleihen dem Brot eine milde Säure, die den Gaumen dennoch verwöhnt. Die Risse in der Kruste geben ihm ein rustikales Äußeres. Der perfekte Begleiter für eine deftige Brotzeit.

☉ Alle Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Bei Raumtemperatur abgedeckt 2 Stunden gehen lassen.

☉ Den Teig rundwirken, mit dem Schluss nach unten in ein Gärkorbchen legen und bei Raumtemperatur abgedeckt für zirka 60 Minuten zur Gare stellen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 19-22 Stunden

Zeit am Backtag: 4 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 210°C
beim Einschießen

Schwaden: beim Einschießen,
nach 10 Minuten ablassen

☉ Den Teigling aus dem Gärkorbchen stürzen und mit dem Schluss nach oben unter Schwaden in den Ofen geben. Die Backtemperatur sofort auf 210°C reduzieren und den Teigling 45 Minuten ausbacken. Den Schwaden 10 Minuten nach Beginn der Backzeit ablassen. 🍴

Rezept & Bild: Dietmar Kappl

 @dietmarkappl

 www.homebaking.at

Weizen-Sauerteig

▶ 150 g Weizenmehl 550

▶ 150 g Wasser (warm)

▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 15-18 Stunden zur Gare stellen.

Roggen-Sauerteig

▶ 60 g Roggenmehl 960

▶ 40 g Wasser (warm)

▶ 5 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 15-18 Stunden zur Gare stellen.

Hauptteig

▶ Weizen-Sauerteig

▶ Roggen-Sauerteig

▶ 300 g Roggenmehl 1150

▶ 90 g Weizenmehl 550

▶ 220 g Wasser (kalt)

▶ 10 g Salz

Tierische Besucher

Alarm in der **Vorratskammer**



Text: Chiara Schmitz

Haustiere sind beliebt. Sie gelten als beste Freunde, gar Familienmitglieder. Bei den ganz Kleinen hört allerdings die Freundschaft auf: bei den so genannten Vorratsschädlingen. Bäckerinnen und Bäcker verstehen da überhaupt keinen Spaß. Doch was tun, wenn sich die kleinen Krabbler – trotz penibler Vorkehrungen – im geliebten Vorrat breit gemacht haben?

Hochmotiviert, mit vollem Elan in die Vorratskammer schreiten, bereit, ein frisches Brot zu backen – und dann das. Schädlinge in Mehl, Flocken oder Grieß. Dabei steht fest: Nur im besten Fall läuft es auf diese Weise ab, einige Tierchen sind auf den ersten Blick nämlich kaum zu erkennen. Die erste Hürde besteht also darin, überhaupt zu wissen, dass sich kleine ungebetene Gäste eingemischt haben. Erst dann kann es an deren Beseitigung gehen, um sie mit einem kräftigen Tritt energisch vor die Tür zu setzen – oder ihnen den Garaus zu machen.

Ungewollte Gäste

Zwei Arten von Schädlingen sind relativ leicht zu erkennen und zu vermeiden: Zum einen die größeren ihrer Art. Tiere, die in der Vorratskammer ein All-inclusive-Hotel sehen – zum Beispiel Mäuse. Aus ihrer Sicht ist es in der Speisekammer wärmer als auf dem Feld. Und trocken obendrein. Dazu gibt es ein üppig angerichtetes Buffet, das zu jeder Tages- und Nachtzeit besucht werden kann. Um diese Schädlin-

ge fernzuhalten, gilt es, Türen geschlossen zu halten. Sind sie dennoch hinein geschlüpft, können Lebendfallen aufgestellt werden. Zum anderen sind da Schimmelpilze. Hier ist die Vorbeugung leicht. Sie mögen es gerne warm und feucht, somit ist die oberste Prämisse eine kalte und trockene Lagerung. Bei Backutensilien ist das generell immer notwendig. Ist der Schimmel trotzdem eingezogen, müssen alle befallenen Vorratsbehälter geleert und schweren Herzens bis auf das letzte Korn entsorgt werden.

Weniger leicht zu vermeiden sind Insekten und Spinnentiere. Die meisten werden sie zum Glück noch nicht persönlich kennengelernt haben. Manchmal hat man jahrelang



Ausgewachsene Mehlmotten sind leicht mit bloßem Auge zu erkennen

Ruhe vor ihnen. Sind sie jedoch da, ist dies ein kleines großes Problem. Sie sind hartnäckig, vermehren sich extrem schnell, passen sich an die Begebenheiten an und sind überaus resistent. Ihnen ist keine Lücke eines Verschlusses zu eng, keine Hürde zu hoch und durch Plastik- oder Papiertüten knabbern sie sich einfach durch. Zusammengefasst: Mit ihnen gibt es richtig Ärger. Eine Möglichkeit: Chemische Bekämpfung, die im hauseigenen Vorrat keine adäquate Alternative darstellt. Also müssen andere, gegebenenfalls gleich mehrere Alternativen her.

Mehlmotten bekämpfen

Auch hier gilt zunächst zu wissen, wen man überhaupt vor die Tür setzen möchte. Eine häufige Besucherin ist die Mehlmotte – *Ephestia kuehniella*. Sie wird schnell mit der allgemeinen Kleidermotte verwechselt, die gerne mal Löcher ins Lieblings-Shirt frisst. Um die grau-braun gefärbten Schädlinge, die

es auf Getreide abgesehen haben, auf frischer Tat zu ertappen, gibt es einen Trick: nachts das Licht in der Vorratskammer einschalten. Die zu den Kleinschmetterlingen gehörenden Motten fliegen nämlich munter durch die Dunkelheit und sind dann gut zu erkennen. Die Tiere messen mit eingeschlagenen Flügeln etwa 14 Millimeter.

Das Zynische: Sie wurden vom Menschen selbst eingeführt, stammen aus Indien und wurden über das Meer verbreitet. Ihre liebste Speise ist das Weizenmehl. Doch wenn es hart auf hart kommt, sind sie nicht besonders wählerisch und machen es sich in Roggen- oder Dinkel-Varianten genauso bequem. Und auch Nüsse, Haferflocken oder Reis meidet die Mehlmotte nicht – ebenso wenig wie Schokolade und Trocken- oder Hülsenfrüchte. Die Liste ließe sich bedauerlicherweise noch erweitern.

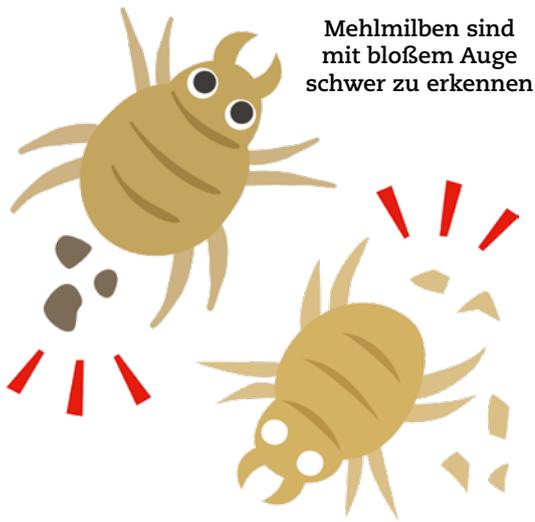
Die flatternden Kleinschmetterlinge sind allerdings nicht die, die alle Vorräte fressen. Das erledigen die Raupen der Mehlmotte. Davon gibt es viele, ein Muttertier legt bis zu 500 Eier, aus denen sie schlüpfen, bevor sie sich genüsslich durch den Vorrat schlemmen. Zwar schaffen sie es bis zu ihrer Entdeckung selten, diesen nennenswert zu verkleinern, doch sie befallen ihn. Und auf eine extra-Portion Eiweiß können wohl alle beim Backen gut verzichten.

Mit Klebefallen werden die Kleinschmetterlinge gefangen, nicht aber deren Larven



Um Mäuse zu fangen, bieten sich Lebendfallen an





Mehlmilben sind mit bloßem Auge schwer zu erkennen



Mehlwürmer lassen sich nicht so einfach entfernen. Die Beseitigung der Vorräte ist oft die einzige Lösung

Haben die Raupen sechs Entwicklungs-Stadien durchlaufen und ihre tatsächliche Größe erreicht, können sie sich kaum noch verstecken. Sie spinnen kleine klebrige Fäden, die gut zu erkennen sind. An diesen haften Mehl-Partikel oder kleine Krümel. Nun herrscht zwar Gewissheit, dass der Vorrat von Mehlmotten befallen ist. Aber wie vorgehen? Hitze kommt nicht in Frage, würde es doch die Eigenschaften des Mehles negativ beeinflussen, die zum Backen wichtig sind. Die Enzyme im Mehl wären zerstört, die Reste eignen sich dann allenfalls als quellende Zutat in einem Kochstück.

Wie sie in die Falle gehen

Im Handel erhältlich sind verschiedene Fallen, unter anderem Klebestreifen, die an den Regalwänden angebracht werden können. Daneben gibt es aufstellbare Fallen. Sie wirken beispielsweise mit Pheromonen, ziehen die Motten also „magisch“ an. Die Anzahl der klebenden Tierchen soll außerdem Hinweise liefern, wie stark der Vorrat befallen ist. Ob

dies eine große Rolle spielt, ist jedoch fraglich. Denn: Sind die Tiere erst einmal da, müssen sie vertrieben werden. Egal, ob es zehn oder 10.000 sind. Eine praktikable Alternative ist das Sieben der befallenen Lebensmittel. So entfernt man die Fäden und etwaige Motten sowie größere Larven. Beim Brotbacken wird das Mehl dann soweit erhitzt, dass alle anderen Rückstände unschädlich gebacken werden.

Eine weitere Methode, die bei einer Suche in den bekannten Suchmaschinen sofort ins Auge springt und auf den ersten Blick vielleicht ungewöhnlich erscheint: Schlupfwespen. Diese können bequem im Internet bestellt werden. Man lässt also zwei Lebewesen gegeneinander antreten. Die 0,3 bis 0,4 Millimeter großen Tierchen vernichten die Motten von innen heraus als Schmarotzer: Sie legen Eier in die der Motten und befallen diese. Nach zwei bis drei Wochen sollte der Schädlingsbe-

Manche ungebetenen Gäste lassen sich durch Duftstoffe fernhalten, zum Beispiel durch Teebaum, Zedern oder Lavendel





Auch vor Nüssen machen Schädlinge nicht halt

fall so gestoppt werden. Fehlen die Motteneier, sucht auch die Parasitin das Weite.

Geliefert werden die Schlupfwespen beispielsweise in Karten, die dann im Vorratsraum verteilt und alle zwei Wochen ausgewechselt werden, dem Zyklus der Motten angepasst. Somit sind sie nützliche, kleine biologische Helferlein, ganz ohne Chemie. Kleiner Tipp: Es gibt auch Sorten, die sich genüsslich auf Kleidermotten werfen und ebenfalls bestellbar sind.

Ganz gleich, nach welcher Methode die Lebensmittelmotte beseitigt wurde, anschließend sollten alle Flächen gründlich gereinigt werden. Das geht gut mit einem Staubsauger,

darüber hinaus empfiehlt es sich, die Oberflächen mit Essigwasser abzuwischen und mit einem Föhn zu trocknen. Wie bereits beschrieben, können die Raupen und Eier hohe Temperaturen nicht überleben. Außerdem geht man so auf Nummer sicher, dass alle betroffenen Stellen trocken sind. Feuchtigkeit lieben fast alle ungebetenen Gäste. Empfohlen wird, das Prozedere regelmäßig zu wiederholen. Übrigens auch ohne akuten Befall, um diesem vorzubeugen.

Düfte und Boxen

Um dafür zu sorgen, dass die Motten gar nicht erst in die Vorratskammer einziehen, helfen Duftstoffe wie Teebaum, Zedern sowie Lavendel, aber auch natürliche Hilfsmittel wie Thymian und Oregano – die vielleicht sowieso im Vorrat vorhanden sind. Auch bauliche Maßnahmen können getroffen werden: Die Fenster mit Fliegengittern zu versehen, sollte ungebetene Gäste (zumindest ab einer bestimmten Größe) vor dem Einzug mit Sack und Pack abhalten.



Der Vorteil luftdicht verschlossener Vorratsboxen: Was einmal drinnen ist, kommt meist nicht mehr raus



Außerdem ist zu empfehlen, alle Lebensmittel sicher in Gefäßen aufzubewahren, da sich die Motten auch durch Papier oder dünne Plastiktüten fressen können. Nicht jede Box ist dafür allerdings geeignet, da kleine Schädlinge sich von einem lose sitzenden Deckel nicht aufhalten lassen. Leider kommen sie häufig nicht von außen, sondern werden in der Mehltüte mitgeliefert. Wer die Mehle auf verschiedene luftdicht schließende Behälter aufteilt, verhindert in solchen Fällen die Verbreitung. Der Befall beschränkt sich dann auf eine Kiste, nicht auf die gesamten Vorräte.

Ein Konflikt ist hier vorprogrammiert, da trockene Lebensmittel wie Mehl besser in luftigen Verpackungen aufbewahrt werden sollten,



In feuchten Büchern fühlen sich Staubläuse wohl. Nicht selten findet man diese bei Feuchtigkeit auch im Getreidelager

damit sie atmen können. Es ist ein schmaler Grat zwischen Vorbeugung vor Motten und Schimmel. Doch eine Lösung muss her, will man keine Schädlinge in seinen Mehlen, Körnern oder Nüssen haben. Luftdicht schließende Aufbewahrungsbehälter lösen das Dilemma, Hauptsache die Feuchtigkeit bleibt draußen. Bei haushaltsüblichen Mengen fällt das fehlende Atmen nicht ins Gewicht.

Schwer zu erkennen: Mehlmilben

Als hätte man mit Motten nicht schon genug um die Ohren, fühlen sich auch Milben beispielsweise in Mehl und Getreide, Kleie, Grieß oder auch Trockenfrüchten besonders wohl. Die Mehlmilbe, *Acarus siro*, kommt in gemäßigten Klimazonen wie hierzulande häufig vor. Sie vermehrt sich beinahe exponentiell. Ein Weibchen, das 100 Tage lebt, legt bis zu 1.000 Eier. Die Larven schlüpfen dann nach einer Woche und lassen bereits nach sieben Tagen einen nicht gerade geringen Fraßschaden entstehen. Über unterschiedliche Stadien werden sie geschlechtsreif. Bis dahin dauert es etwa zwei bis sechs Wochen. Wenn die Umgebung für die Milben ideal geeignet ist, kann sich eine Population bereits innerhalb einer Woche verdoppeln.

Die Spinnentiere sind gerade einmal 0,5 Millimeter lang, kaum mit bloßem Auge zu erkennen. Sie bevorzugen hohe Luftfeuchtigkeit von 75 bis 85 Prozent, außerdem mögen sie es gerne zwischen 10 und 35°C warm. Bei Kälte unter 5°C können die Milben nicht überleben. Bestimmte Lebensmittel könnten daher einfach in den Kühlschrank oder ins Gefrierfach wandern. Bei Mehl ist das schwierig. Es kühl und gleichzeitig trocken zu lagern, ist aufwändig. Vor dem Backen müsste es außerdem jedesmal erst wieder auf Raumtemperatur gebracht werden, weil kaltes Mehl schlechter quillt.

Ist es erst einmal befallen, ist meist der Schimmel nicht weit. Wo Mehlmilben sind, ist auch Feuchtigkeit. An der Entsorgung befallener Lebensmittel führt daher kein Weg vorbei. Mehlmilben können wirklich gefährlich werden, wenn man sie unbemerkt verarbeitet, denn sie lösen in manchen Fällen starke Allergien aus. Nach dem Verzehr treten bisweilen Hautausschläge, Asthma oder auch Darmerkrankungen auf.



Bei manchen Schädlingen genügt es, das Mehl auszusieben

Wie bei Mehlmotten heißt es auch bei Milben zunächst zu erkennen, dass sie in die Vorräte eingezogen sind. Aufgrund ihrer geringen Größe sind sie eben kaum zu identifizieren. Ihre Eier, der Kot und bereits verstorbene Tiere hinterlassen einen bräunlichen Sand. Ein noch deutlicheres Indiz: Zerreibt man den Sand oder auch die Tierchen selbst zwischen den Fingern, riecht es wohligh nach Minze, außerdem wird das Lebensmittel krümelig. Bei einem noch höheren Befall verwandelt sich das Aroma in einen beißend-süßlichen Geruch. Teils bleiben die Tierchen an Verschlüssen kleben und können dort gut erkannt werden, als bräunliche Punkte. Eine weitere Möglichkeit, Mehlmilben zu entdecken: Wird etwas Mehl auf ein vollkommen glattes Blatt Papier gestrichen, zeigen sich nach wenigen Stunden Spuren im Mehl. Ein eindeutiges Zeichen.

Nach der Entsorgung der Lebensmittel werden die Behälter mit kochendem Wasser gereinigt, denn zu heiß mögen die Tierchen es eben auch nicht. Aber Vorsicht: Vor der Neubefüllung müssen die Gefäße komplett getrocknet sein. Sonst findet sich die nächste Milbe zeitnah ein oder Schimmel entsteht schneller, als man Brot sagen kann. Wie schon bei den Mehlmotten beschrieben, sollten alle Oberflächen gründlich gereinigt werden. Damit keine Mehlmilben einziehen, wird das Gewürz-Repertoire zur Vorbeugung von Schädlingen um Lorbeerblätter erweitert. Diese kann man einfach in der Speisekammer verteilen.

Käfer-Alarm

Beim nächsten Schädling, der genauer betrachtet werden soll, braucht es keine Lupe, um ihn zu erkennen. Der Mehlkäfer, *Tenebrio molitor*, wird etwa 13 bis 18 Millimeter groß und fällt mit seinem länglichen, dunklen Körper ohne visuelle Vergrößerung auf. Gefährlicher für den Menschen sind allerdings die Mehlwürmer, Larven des Mehlkäfers. Sie können Bandwürmer übertragen, wenn sie versehentlich verzehrt werden. Die Larven sind heller als die Käfer und ernähren sich bevorzugt von Stärke-haltigen Produkten wie Getreide oder anderen Backzutaten. Mit einer Länge zwischen 10 und 40 Millimetern sind sie ebenfalls gut zu erkennen. Weiteres Anzeichen: Das Mehl pappt an mehreren Stellen seltsam zusammen. Ursächlich hierfür können die Eier des Mehlkäfers sein.

Auch hier gilt als erstes, alle Flächen mit Staubsauger und Essigsäure zu reinigen. Des Weiteren können UV-Licht-Fallen helfen. Sie vernichten allerdings nicht auf einen Schlag alle Tierchen, die eingedrungen sind. Bei dem Verfahren werden nachtaktive Mehlkäfer auf eine Klebefläche gelockt und der Befall bestenfalls eingedämmt. Das verschafft Zeit, die Quelle zu finden. Empfohlen wird, diese Falle mehrere Tage hintereinander einzusetzen.

Ein weiteres Hilfsmittel sind Pheromonfallen. Hier besteht das Problem darin, dass sie ausschließlich die männlichen Querulanten anlocken. Doch auch das dezimiert den Bestand der Tierchen. Beide Fallentypen helfen nur gegen die Käfer, die Würmer bleiben verschont. Um wirklich alle Würmer zu entfernen, müssen die als Quelle identifizierten Vorräte gründlich ausgesiebt werden. Bei einer Temperatur von 60°C im Backofen sollten die verbliebenen Larven endgültig absterben.



Um Schädlinge fernzuhalten, sollten Lebensmittel in gut verschließbaren Behältnissen verstaut werden

Nicht jedes Insekt ist ein Schädling im Vorratsschrank. Schlupfwespen werden zu deren Bekämpfung eingesetzt



Kein Grund zur Panik

Ganz ähnlich sieht es mit der Bekämpfung eines weiteren Schädlings aus: dem Brotkäfer (*Stegobium paniceum*). Er wird zwischen 1,2 und 4 Millimeter lang, ist länglich oval und hat eine rötlich-braune Färbung. Gut zu erkennen ist er auch aufgrund seiner punktierten Flügeldecken. Die Larven des Brotkäfers, die eigentlichen Missetäterinnen, sind wie Engerlinge gekrümmt und erreichen bis zu 4 Millimeter Länge. Sie sind weißlich und behaart. Besonders wohl fühlt sich der Schädling bei 17,5 bis 34°C. Die Larven durchlaufen vier Entwicklungs-Stadien, bevor sie sich verpuppen. Stärke-haltige Nahrungsmittel wie Mehl zählen zu ihren Leibspeisen.

Ist der Brotkäfer da, besteht kein Grund zu großer Beunruhigung, da befallene Lebensmittel grundsätzlich noch immer zum Verzehr geeignet sind. Krankheiten werden durch die Tierchen nicht übertragen. Dennoch sollte die weitere Verbreitung natürlich

schnellstmöglich gestoppt werden. Dies geschieht, indem betroffene Lebensmittel zunächst entsorgt werden. Potenziell befallene in der näheren Umgebung können ebenfalls bei einer Temperatur von 60°C im Backofen erhitzt werden. Die Reinigung des gesamten Vorratsschranks ist obligatorisch.

Auch Pheromonfallen haben sich gegen die Käfer bewährt. Hiermit wird jedoch wie bei anderen Schädlingen lediglich der Bestand dezimiert, die Larven springen nicht darauf an. Möglich ist die ökologische Schädlingsbekämpfung mit Hilfe von Lagererzwespen. Diese Tiere ernähren sich von den Larven der Brotkäfer. Erhältlich sind sie in Fachgeschäften oder im Internet.

Zeichen für Schimmel

Anders als es der Name vermuten lässt, finden sich Bücherläuse seltener in Bibliotheken als in Getreidelagern ein. Die Schädlinge zählen zu den Staubläusen. Wer auf sie stößt, kann sich auf etwas gefasst machen. Ihr Vorkommen deutet in den meisten Fällen auf Schimmelbefall hin, da sie sich außer von Getreide und somit auch von Mehl am liebsten von Schimmelpilzen ernähren. Dieser Vorliebe verdanken sie auch ihren Namen, da sie sich gerne in alten und feuchten Büchern einnisten.

Vor der Vorratskammer machen Bücherläuse aber wie gesagt ebenfalls nicht halt. Das bis zu 1,5 Millimeter lange und flügellose Insekt ist mit dem bloßen Auge fast nicht zu erkennen und hat eine Lebensdauer von bis zu 80 Tagen. Bis eine Larve voll ausgewachsen ist, dauert es in der Regel etwa 14 Tage. Im Gegensatz zu anderen Läusen saugen sie kein Blut und gelten daher für den Menschen als ungefährlich. Unappetitlich sind sie aber allemal. Bücherläuse können bei Hitze um die 70°C im Backofen abgetötet werden. Befallene Lebensmittel eignen sich weiterhin für den Verzehr, ihre vollständige Entsorgung ist dennoch anzuraten, um die weitere Verbreitung zu verhindern.

Grundsätzlich treten die Tierchen ganzjährig auf, wegen ihrer Vorliebe für hohe Luftfeuchtigkeit besteht allerdings im Juli und August ein besonderes Risiko. Sie bevorzugen warme, beheizte Räumlichkei-





Befallene Schränke und Regale sollten gründlich mit Essigreiniger geputzt werden



Um Feuchtigkeit zu vermeiden, hilft es, nach der Reinigung alle Oberflächen trocken zu fönen

ten, zum Beispiel feuchte Neubauten oder Kammern im Keller. Tagsüber verstecken sie sich gerne in Ritzen und bleiben dort unentdeckt. Eindeutige Zeichen für den Befall gibt es nicht. Tritt Schimmel auf, spricht jedoch einiges dafür. Sammelt sich unterhalb von Tapeten feiner Papierstaub, kann das ein Indiz für Staubläuse sein. Bei Verdacht gilt es, genauer hinzuschauen, um sicher zu sein.

Die Vorratskammer zählt nicht zu den häufigsten betroffenen Zonen im Haushalt, ein selbst gebastelter Köder kann hier im Zweifel für Gewissheit sorgen. Zunächst verteilt man kleine Päckchen aus Papier, die mit Mehl gefüllt sind. Diese legt man unmittelbar neben den potenziell befallenen Lebensmitteln ab. Weißes Mehl bietet sich an, weil die Schädlinge darauf etwas besser zu erkennen sind als auf grauem Grund. Oft werden die Tierchen erst bei einer gründlichen Reinigung entdeckt, weil sie sich gerne an schwer zugänglichen Stellen aufhalten.

Mehlkäfer befallen gerne Stärke-haltige Lebensmittel wie Mehl und Getreide



Bis zu 18 Millimeter werden Mehlkäfer groß

Sauber halten, gut verpacken

Bei der Bekämpfung haben sich Insektizide als wenig wirksam herausgestellt, da Staubläuse häufig eine Immunität dagegen entwickeln. Bei Lebensmitteln ist dies ohnehin keine erstrebenswerte Alternative. Kurzfristig hilft regelmäßiges Lüften, um die Feuchtigkeit aus den Räumen zu entlassen. Behältnisse und Aufbewahrungsschränke sollten gründlich gereinigt und sorgsam abgetrocknet werden. Treten Bücherläuse wiederkehrend auf, gibt es nur ein wirksames Mittel: Dann muss leider die gesamte Wohnung auf Luftfeuchtigkeit und Schimmelbefall untersucht werden. Nur so lässt sich das Übel an der Wurzel packen.

Was alle Tierchen, auch die hier nicht genannten, gemein haben: Bäckerinnen und Bäcker möchten sie von vornherein nicht in ihren Vorräten haben. Haben die Schädlinge es dennoch in die Speisekammer geschafft, gilt es, sie möglichst schnell und gründlich zu entfernen. Das ist oftmals gar nicht so einfach. Deswegen sind Vorsicht und Vorbeugung oberstes Gebot.

Ob Mehl, Haferflocken, Grieß oder Trockenfrüchte: Alle sollten luftdicht verschlossen, trocken und kühl gelagert werden. Außerdem können Thymian, Oregano, Lorbeer und Co. ihren Teil zur Vermeidung eines Befalles beitragen. Doch auch wenn es die kleinen Tierchen einmal in den Vorrat geschafft haben, ist dies kein Beinbruch. Das passiert selbst den erfahrensten Bäckerinnen und Bäckern und kann leider nie gänzlich verhindert werden. Also Kopf hoch und fort mit ihnen. 🍷



Inspiration

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.



Unter dem Namen „foodbyjos“ finden sich auf Instagram zahlreiche Inspirationen für Foodies – von der Gemüsepfanne über Fleisch- und Fischgerichte bis hin zu Plätzchen und auch immer wieder Brot. In den Stories zeichnet Jo die Geschichten seiner Backsperimente nach. Sauer- oder Hefeteig, Verarbeitung oder Porung, jedes Detail wird liebevoll inszeniert.

 @foodbyjos



Fruchtbare und gesunde Böden sind die Lebensgrundlage einer Gesellschaft, sie versorgen die Menschen mit Nahrung und tragen wesentlich dazu bei, den Anteil der Treibhausgase in der Atmosphäre zu senken. Als wichtigster Kohlendioxid-Speicher neben den Ozeanen nehmen sie in Bezug auf den Klimawandel daher eine Schlüsselrolle ein. Doch was bedeutet das für die Zukunft? Welche Herausforderungen kommen auf die Landwirtschaft und auf Verbraucherinnen und Verbraucher zu? In seinem Dokumentarfilm „Unser Boden, unser Erbe“ zeigt Regisseur Marc Uhlig wesentliche Zusammenhänge rund um die kostbare Ressource Boden auf. Ein Plädoyer für nachhaltige Landwirtschaft und ressourcenorientierten Konsum. Im W-Film Online Kino unter www.wfilm.de/unser-boden-unser-erbe/film-dvd-bluray-vod ist der Film für 7,99 Euro als Stream abrufbar.



Stylische Sneakers aus Toastbrot? Das Foto sorgte auf Twitter für Furore. Nicht alle Reaktionen fielen begeistert aus. Der eine oder die andere fragte sich schon, ob es wohl richtig sei, so mit Lebensmitteln umzugehen. Wieder andere waren beeindruckt von der Kreativität. Alltags-tauglich sind die Schuhe vermutlich nicht, sicher aber lenken sie die Blicke in sozialen Netzwerken auf sich.



 www.wfilm.de/unser-boden-unser-erbe



Barbara van Melle
Der Duft von frischem Brot –
 Österreichs beste Bäcker
 verraten ihre Rezepte
 208 Seiten
 978-3-85033-942-1
 € 29,90

Barbara van Melle ist Brotbäckerin, Journalistin, Autorin, Unternehmerin und Leiterin von Slow Food Wien. Für ihr aktuelles Buch „Der Duft von frischem Brot“ hat sie Rezepte von handwerklich arbeitenden Bäckerinnen und Bäckern zusammengetragen, vom Österreichischen Vorarlberg bis zum Burgenland. Neben 60 traditionellen Rezepten stehen die Menschen hinter dem Brot im Mittelpunkt. Zwischen Frühstücksbrot und Sonntagsstriezel, Schwarzbrot und Sauerteig erzählt van Melle ihre Geschichten.



Wer nicht nur Brot backen möchte sondern auch Lust auf den Austausch mit Gleichgesinnten hat, Tipps teilen und zugleich noch Freundschaften knüpfen möchte, ist in der Facebook-Gruppe „BROTForum“ genau richtig. Es ist die Austausch-Plattform für alle Leserinnen und Leser des Magazins sowie Back-Fans. Hier zeigen Menschen ihre neuesten Brot-Kreationen, helfen sich gegenseitig bei Fragen rund ums Thema Backen und finden jede Menge Infos zum Thema. Die Mitglieder der Gruppe erfahren auch stets aktuell, was es Neues aus der BROTRedaktion gibt.

 /groups/brotforum



Eine neue Attraktion hat der Freizeitpark Efteling in der niederländischen Provinz Noord-Brabant angekündigt: Seit dem Sommer 2020 ist dort die Geschichte der beiden Lausbuben Max und Moritz aus Wilhelm Buschs berühmter Bilder Geschichte hautnah und an verschiedenen Stationen zu erleben. Neu eröffnen soll inmitten einer alpenländischen Szenerie Ende 2021

die Bäckerei Krümel. Hier wird es dann laut einer Pressemitteilung frisch gebackenen Blechkuchen, Ofen- und Pizzabrote sowie Kaffeespezialitäten und Säfte geben.

 Website: www.efteling.com.



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



Besuchen Sie unsere Backofenwelt mit mehr als 60 Ofenmodellen und professionellem Zubehör!
 Mo-Fr 8-17 | Sa 9-13 Uhr

MANZ Backtechnik GmbH
 Backofenstraße 1-3
 97993 Creglingen-Münster
 Telefon 0 79 33 / 91 40-0
www.manz-backtechnik.de

H'AUSSLER

Elektro-Steinbacköfen für beste Backqualität



Diese Backöfen sind innen komplett ausgekleidet mit dicken Schamottesteinen. Das Backen mit dem heißen Stein bietet eine überragende Qualität. Frei aufstellbar oder in Küchenschränke integrierbar.

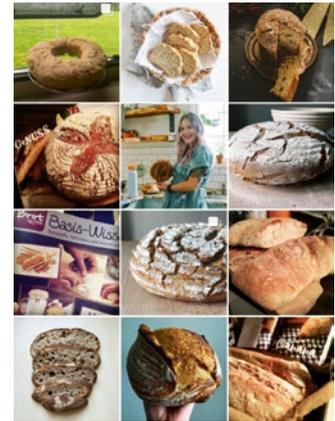
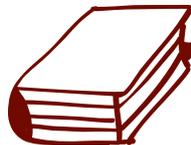
Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de
 88499 Heiligkreuztal · Tel. 0 73 71 / 93 77-0



Seinen 25. Geburtstag feierte das Portal Hobbybäcker 2020. Zu diesem Anlass ist mit „Das Hobbybäcker-Buch“ eine Sammlung der beliebtesten Rezepte aus den Kategorien Brot & Brötchen, Kuchen & Torten, Pralinen, Eis und Dessert sowie tolle Party- und Kinderrezepte erschienen. Das Buch ist prall gefüllt mit Inspirationen aus einem Vierteljahrhundert Hobbybäcker-Versand.



Hobbybäcker Versand GmbH
 Das Hobbybäcker Buch – Von rustikal-herzhaft bis traumhaft-süß
 160 Seiten
 978-3000666926
 € 14,95



Hashtags sind das A und O auf Instagram, um auf eigene Kreationen aufmerksam zu machen und die Perlen anderer zu finden. Unter #breadcontent reißen sich regelmäßig tolle Brotbilder aneinander. Hier lohnt es sich zu folgen, um neue Ideen und Backtrends aufzuschnappen. Oder eigenen Bilder noch mehr Reichweite zu verschaffen.

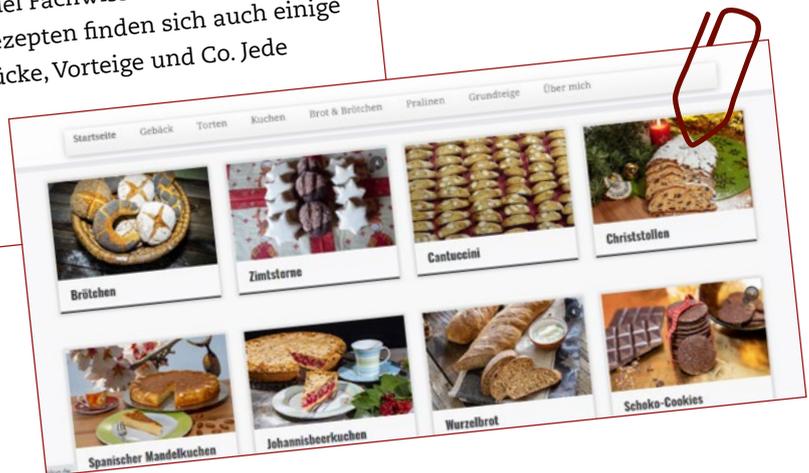
 #breadcontent

Peters BackBlog

Tipps & Tricks vom Bäckermeister



Auf seinem Blog hat der Pforzheimer Bäcker- und Konditormeister Peter Lohrer zahlreiche Rezepte veröffentlicht. Mit mehr als 70 Jahren Lebens- und rund 50 Jahren Backerfahrung möchte er allen Backbegeisterten gerne etwas weitergeben. „Es wäre doch schade, wenn so viel Fachwissen vor sich hin schlummern würde“, schreibt er. Unter den Rezepten finden sich auch einige Brote und praktische Anleitungen für Quellstücke, Vorteige und Co. Jede Person könne alle Produkte ohne zusätzlich gekaufte Hilfsmittel wie Fertigmischnungen oder irgendwelche Halbfabrikate herstellen, ist er überzeugt.



 www.peters-backblog.de

www.kiekeberg-museum.de

FREILICHT
MUSEUM am
KIEKE
BERG

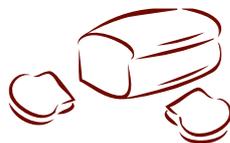


Noch sind die Tore des Kiekeberg-Museums geschlossen, das soll sich aber baldmöglichst wieder ändern, sobald die strengen Auflagen gelockert werden. Bereits jetzt ist das neue Kursprogramm des Freilichtmuseums online. Unter anderem können dort für 35 Euro Brotbackkurse mit Sauerteig gebucht werden.

Für sein Plätzblog ist er in der Hobby-Backszene bekannt wie kaum ein anderer, nun wagt sich Lutz Geißler auf das Gründerparkett der backenden Betriebe. Unter dem Titel „Kumpane – die Saselbäckerei“ und in einem Newsletter kündigte er an, zusammen mit Christina Weiß in Hamburg eine eigene Kellerbäckerei eröffnen zu wollen. „Christina hat in den vergangenen drei Jahren eine reguläre Bäcker Ausbildung durchlaufen und ist echte Bäckermeisterin. Ihr Wunsch nach gutem Brot und nach einer Bäckerei, die anders ist als das, was heute in der breiten Masse als Bäckerei bezeichnet wird, verbindet uns“, schreibt er. Für das Vorhaben suchen Weiß und Geißler derzeit noch Investorinnen und Investoren.



www.kumpane.de



Ein durchwachsendes, aber durchaus auch positives Fazit für 2020 zieht die Schapfenmühle zum Ende des Jahres. Wichtige Themen für das Unternehmen waren die Verbesserung der Verpackungsqualität und das Blühwiesenprojekt, in dessen Rahmen sich Landwirte und -wirtinnen verpflichteten, pro Hektar Weizen mindestens 100 Quadratmeter Blühwiese auszusäen. Zwei Initiativen zur Förderung der Nachhaltigkeit standen also im Fokus. Lieferungen für den Einzelhandel im Inland nahmen zu, Exporte brachen zeitweilig ein. Für 2021 bestätigt die Schapfenmühle einen anhaltenden Urgetreide-Trend.



www.schapfenmuehle.de



Auf Reisen lernt man die Länder der Welt auf ganz unterschiedliche Art und Weise kennen. Unterhaltungen mit Einheimischen, Besichtigungen historischer Stätten und das Eintauchen in die Lebensweisen und Realitäten des Urlaubszieles. Eine weitere, besonders intensive Herangehensweise ist der Genuss traditioneller Speisen. In kleiner Form funktioniert das Kennenlernen von fremden Kulturen so auch ganz bequem in der heimischen Küche. In 30 Rezepten um die Welt

– im neuen **BROT**Sonderheft **BACKEN International** begibt sich Autorin Olga Rau mit den Leserinnen und Lesern auf eine kleine Weltreise. Ob Pluschki, Empanadas oder Gua Bao – alle Rezepte laden zu einer kleinen Auszeit und einem Abstecher beispielsweise nach Russland, Chile oder Taiwan ein. Damit die kulinarischen Besonderheiten auch so aussehen und schmecken wie in ihrem Heimatland, gibt es zu vielen der 32 Rezepte ausführliche bebilderte Zubereitungs-Anleitungen, die Schritt für Schritt gelingsicher erklären, wie die landestypischen Gebäcke entstehen. Der Preis: 8,50 Euro. Bezug: www.alles-rund-ums-hobby.de

www.startnext.com/brotpassion



Als Erfinderin des Sauerteigs Marvin ist Margarete Preker für **BROT**-Leserinnen und -Leser keine Unbekannte. Nun möchte sie ihre Brotpassion auch in einer Backschule in Lübecke an Interessierte weitergeben. In einem Video auf der Plattform Startnext stellt die passionierte Hobby-Bäckerin ihr Vorhaben vor und erklärt, wie die Backschule möglich werden kann. Die notwendige Summe soll zusammen kommen, indem sich möglichst viele Menschen mit kleinen Beträgen an der Finanzierung beteiligen. Neben Kursen zu Brot und Kleingebäck soll es Unterrichtseinheiten zum Thema Sauerteig, Hefewasser und Feingebäck geben. Die Finanzierungs-Kampagne dauert noch bis zum 16. Februar 2021 an.

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

Rezept & Bild:
Michelle Deschner

 @mimipustebume

 /mimipustebume



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Buchweizen, Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich, bindig

Zeit gesamt: 50-62 Stunden

Zeit am Backtag: 60 Minuten

Backzeit: 20-25 Minuten

Starttemperatur: 230°C

Backtemperatur: 230°C

Schwaden: beim Einschließen

Vorteig

- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 50 g Buchweizenmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 1 g Hefe
- ▶ 1 g Salz

Alle Zutaten gründlich in einer Schüssel vermischen, für 1-2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur anspringen lassen und dann für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Quellstück

- ▶ 150 g Buchweizenflocken
- ▶ 200 g Milch (kalt)

Beide Zutaten vermischen und abgedeckt für 24 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 500 g Dinkelmehl 812 (alternativ 250 g Dinkelmehl 630 und 250 g Dinkelmehl 1050)
- ▶ 20 g Zuckerrübensirup
- ▶ 18 g Salz

*Ergibt 12-15 Brötchen

BUCHWEIZEN-DINKELCHEN

Buchweizen gehört zur Familie der Knöterichgewächse und kann auf verschiedene Weise zubereitet werden, zum Beispiel als warme Beilage, als Mehl in Pancakes oder als Grütze. In diesem Rezept spielen Buchweizen-Flocken und -Mehl die Hauptrolle, gepaart mit Dinkel. Wer einen leicht nussigen Geschmack zu schätzen weiß, sollte unbedingt diese Brötchen ausprobieren.

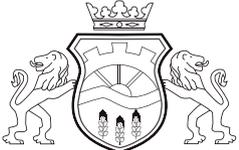
☉ Alle Zutaten miteinander vermischen und mit den Händen 2-3 Minuten lang kräftig durchkneten. Den Teig für 1 Stunde abgedeckt und bei Raumtemperatur gehen lassen. Jeweils nach 20 und 40 Minuten einmal dehnen und falten. Danach den Teig abdecken und für weitere 24-36 Stunden in den Kühlschrank stellen.

☉ Den Teig sanft auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, vorsichtig zu einem etwa daumendicken Viereck flach drücken und Buchweizenflocken darüber streuen. Mit einer Teigkarte Drei- oder Vierecke abstechen und die Teiglinge auf Backblechen verteilen. Dort mit einem Tuch bedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

☉ Den Ofen rechtzeitig auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Teiglinge unter kräftigem Schwaden in den Ofen geben und für 20-25 Minuten ausbacken. 🍴

PLZ 50000



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



BIO MÜHLE
EILING
BIO MÜHLE EILING
 Möhnestraße 98
 59581 Warstein
shop@biomuehle-eiling.de
www.bio-muehle-eiling.de

PLZ 60000



Aus Tradition gut
 Fränkischer Grünkern, regionale Mehle
 und Backmischungen ohne künstliche
 Zusatzstoffe online einkaufen unter
www.zimmermann-muehle.de
Zimmermann-Mühle
 Gaimühle 1, 63923 Riedern
 Tel.: 09378 99950

PLZ 70000



Stingel-Mühle
 72336 Balingen
 Versandkostenfrei ab 45 €
QUALITÄTSMEHLE
BACKMISCHUNGEN
BACKZUTATEN
& ZUBEHÖR
www.mehlkaufen.de



Heimatsmühle
Unser Mühlenladen
für Genussentdecker
 Heimatsmühle 1
 73433 Aalen
 Telefon 0 73 61 / 91 51 - 64
www.heimatsmuehle.com



demeter
SPIELBERGER
 Mühle
 Beste Biomehle in großer
 Vielfalt finden Sie im
 • Bioladen
 • In unserem Mühlenladen
 • In unserem Onlineshop
 Mehr unter spielberger.de
 Spielberger GmbH, 74336 Brackenheim,
 +49 (0) 7135 - 98 15-51



BLATTERT MÜHLE
 Gesunde
 Mühlenprodukte,
 frisch aus dem
 Schwarzwald!
 79848 Bonndorf T. 07703-318
www.blattert-muehle.de

PLZ 80000



DRAX-MÜHLE
SHOP
 Mehl, Getreide und Backzutaten
 direkt aus der Mühle!
www.drax-muehle.de
 Drax-Mühle GmbH
 Hochhaus 5 · 83562 Rechtmehring
 Tel. 08072-8276



BRUCKMAYER MÜHLE
 In unserem
Online-Shop
 findest Du alles
 rund ums Backen
 & noch vieles
 mehr ...
 BRUCKMAYER MÜHLE | Alttötting
 Telefon: (0)86 71-69 89
www.bruckmayer-muehle.de



MAILÄNDER
MÜHLE
 Egerweg 30 · 86753 Möttingen
 Tel.: 09083/208 · Fax: 92 02 08
 Online shoppen:
mailaender-muehle.de
 Alle Mühlenprodukte auch in BIO
 Besondere Spezialität
 Gelbweizenmehl
RIESERGOLD

österreich

Langer Mühle Atzenbrugg
 Mehle und alles rund ums Backen!

la mühlä
 Langers Mühlenladen
www.lamuehla.at
office@langermuehle.at
 Telefon +43 2275 5273
 Schubertstraße 15
 3452 Atzenbrugg
 Österreich



Mühlenfinder



Rosenfellner
 Mühle
GUTES FÜR DICH!
 EXZELLENTER BIOQUALITÄT -
 GUT FÜRS BAUCHGEFÜHL!
 23 Sorten Mehl, u.a. auf Stein vermahlen,
 Backmalze, Trockensauerteige u.v.m.
 Bequem online bestellen unter
www.rosenfellner.at

Brühstück

- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 75 g Wasser
- ▶ 14 g Salz

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit dem Wasser ablöschen, das Salz hinzugeben, gut mischen und abgedeckt mindestens 5 Stunden (bis maximal 24 Stunden) abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Brühstück
- ▶ 440 g Weizenmehl 1050
- ▶ 175 g Wasser (kalt)
- ▶ 140 g Infinity-Vorteig
- ▶ 200 g Möhren (geschält)
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 6 g Malz inaktiv (optional)

Tipp

Für eine noch knusprigere Kruste das Brot nach der eigentlichen Backzeit ohne Form nochmal für 10 Minuten bei 180°C backen.

Rezept & Bild: Denise Pissulla-Wälti

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: weich, klebrig

Zeit gesamt: 36 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 220°C
beim Einschießen

Schwaden: beim Einschießen,
nach 10 Minuten ablassen



GOLDKRUSTE

Die Goldkruste macht ihrem Namen alle Ehre: Nach dem Anschnitt der röschen, aromatischen Außenhaut offenbart sich eine goldgelbe, saftige und wattige Krume mit leichter Süße. Trotz des vergleichsweise geringen Wassergehaltes gelingt es, durch Vorstufen und die Verwendung frischer Karotten ein saftiges wie gleichsam fluffiges Brot zu schaffen.

- ☉ Die Möhren fein raspeln und mit dem Wasser mischen.
- ☉ Das Möhren-Mus anschließend mit dem Infinity-Vorteig für etwa 2 Minuten auf langsamer Stufe zu einer homogenen Masse vermischen.
- ☉ Dann das Mehl zugeben, kurz untermischen und das Brühstück sowie den Honig mit in den Teig geben.
- ☉ Alles etwa 10 Minuten lang gut auf langsamer Stufe verkneten, das Öl tröpfchenweise zugeben und weitere 4 Minuten kneten. Es entsteht ein weicher, recht klebriger Teig.
- ☉ Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur für 90 Minuten anspringen lassen und dabei insgesamt dreimal dehnen und falten. Anschließend für 8 Stunden abgedeckt im Kühlschrank zur Gare stellen.
- ☉ Am Backtag den Teig für 30 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen, anschließend langwirken, in eine Kastenform (zirka 20 cm) geben und für 1-2 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt zur Gare stellen.
- ☉ Den Backofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Den Teig oben tief einschneiden und anschließend mit viel Schwaden in den vorgeheizten Ofen einschießen. Die Temperatur sofort auf 220°C senken. Schwaden nach 10 Minuten ablassen und weitere 30-35 Minuten backen. 🍴

HEIDELBEER-SCHOKO-AUFSTRICH

Die zuckersüße Heidelbeere trifft auf zartbittere Schokolade. Dieser Aufstrich ist eine Verführung der besonderen Art und ein Highlight auf jedem Frühstückstisch. Er harmoniert mit hellen, süßen Teigen ebenso wie mit leichter Säure oder kräftigen Körnern in dunklem Brot. Die Schokoladen-Note verleiht ihm einen süß-herben Geschmack.

- Die Heidelbeeren waschen, gut trocknen lassen und halbieren.
- Anschließend die Früchte mit dem Gelierzucker und der Zitronensäure in einen Topf geben. Alles gut miteinander verrühren und zirka 30 Minuten ziehen lassen.
- Die Fruchtmasse unter ständigem Rühren 3 Minuten aufkochen und sprudelnd köcheln lassen. Dann die Schokolade in Stückchen zugeben und noch 1 Minuteiterrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Den Aufstrich anschließend nach Wunsch noch pürieren.
- Eine Gelierprobe machen.
- Die Konfitüre sofort in heiß ausgespülte Gläser füllen und gut verschließen. 🍯

Zutaten*

- ▶ 650 g Heidelbeeren
- ▶ 350 g Gelierzucker 3:1
- ▶ 100 g Edelbitter-Schokolade
- ▶ 5 g Zitronensäure

*Ergibt 4 Gläser à 250 g

Rezept & Bild: Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 www.schlundis.com

GELIERPROBE

Die Gelierprobe dient dazu, festzustellen, ob die zubereitete Fruchtmasse wie gewünscht fest wird, wenn sie in den Gläsern erkaltet. Dafür etwas von dem Aufstrich auf einen kleinen Teller geben und für 1-2 Minuten zum Abkühlen stellen. Die Masse sollte in dieser Zeit dicklich bis fest werden. Falls dies nicht der Fall ist, noch einmal ein paar Minuten unter Rühren weiter köcheln lassen und die Gelierprobe wiederholen.

Tipp

Der Aufstrich sollte kühl und dunkel gelagert werden. So ist er mindestens für 6 Monate haltbar. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren.



Obwarzanek – **ein Kringel** mit Geschichte

Krakaus knuspriges Wahrzeichen

Text & Bilder:
Astrid Benölken &
Tobias Zuttman

Den Krakauer Obwarzanek gibt es seit mehr als 600 Jahren. Inzwischen ist er zum Symbol der polnischen Stadt geworden und auf Socken, Postkarten oder Turnbeuteln abgebildet. Selbst ein eigenes Museum wurde dem berühmten Hefekringel gewidmet. In Plüsch ziert das Kult-Gebäck sogar so manches Kinderzimmer.





Die kleine Backstube ist voll besetzt. „Und nun verflechtet ihr die beiden Teigrollen miteinander, wie einen Zopf“, erklärt die junge Frau den sechs Touristinnen und Touristen, die dort stehen und ihr interessiert zuhören. „Ruhig ein wenig enger“, fordert Zuzanna Zmuda, als sie sich die Werke ihrer Lehrlinge anschaut. „Jetzt formt ihr einen Ring daraus, befestigt die beiden Enden mit einem Holzstock und euer Obwarzanek ist schon fast fertig“, sagt sie, während sie mit geübten Handgriffen zeigt, wie es geht. Zmuda arbeitet im Obwarzanek-Museum in Krakau. Hier wird Besucherinnen und Besuchern nicht nur die Geschichte des traditionsreichen Gebäcks erklärt, sondern in einstündigen Workshops gezeigt, wie sie den Obwarzanek selber herstellen können.

Symbol für Krakau

Wenn man durch Krakaus Innenstadt läuft, wird die Bedeutung des Obwarzaneks für die Stadt schnell bewusst. An jeder Ecke stehen blaue Wägelchen – ihre Besitzerinnen und Besitzer sind kaum zu erkennen, denn sie sitzen hinter einem Berg aus Obwarzanki, wie das Gebäck im Plural heißt. Mehr als 100 dieser Stände gibt es in ganz Krakau. Für zwei Zloty, umgerechnet nicht einmal 50 Cent, bieten die Verkäuferinnen das Hefegebäck an – tatsächlich sind es überwiegend ältere Damen. Der Obwarzanek mache Krakau erst zu Krakau, meint Zuzanna Zmuda. „Er ist eines der Symbole der Stadt. Als erstes denken die Leute bei Krakau an den Wawel und dann sofort an den Obwarzanek“, sagt sie.

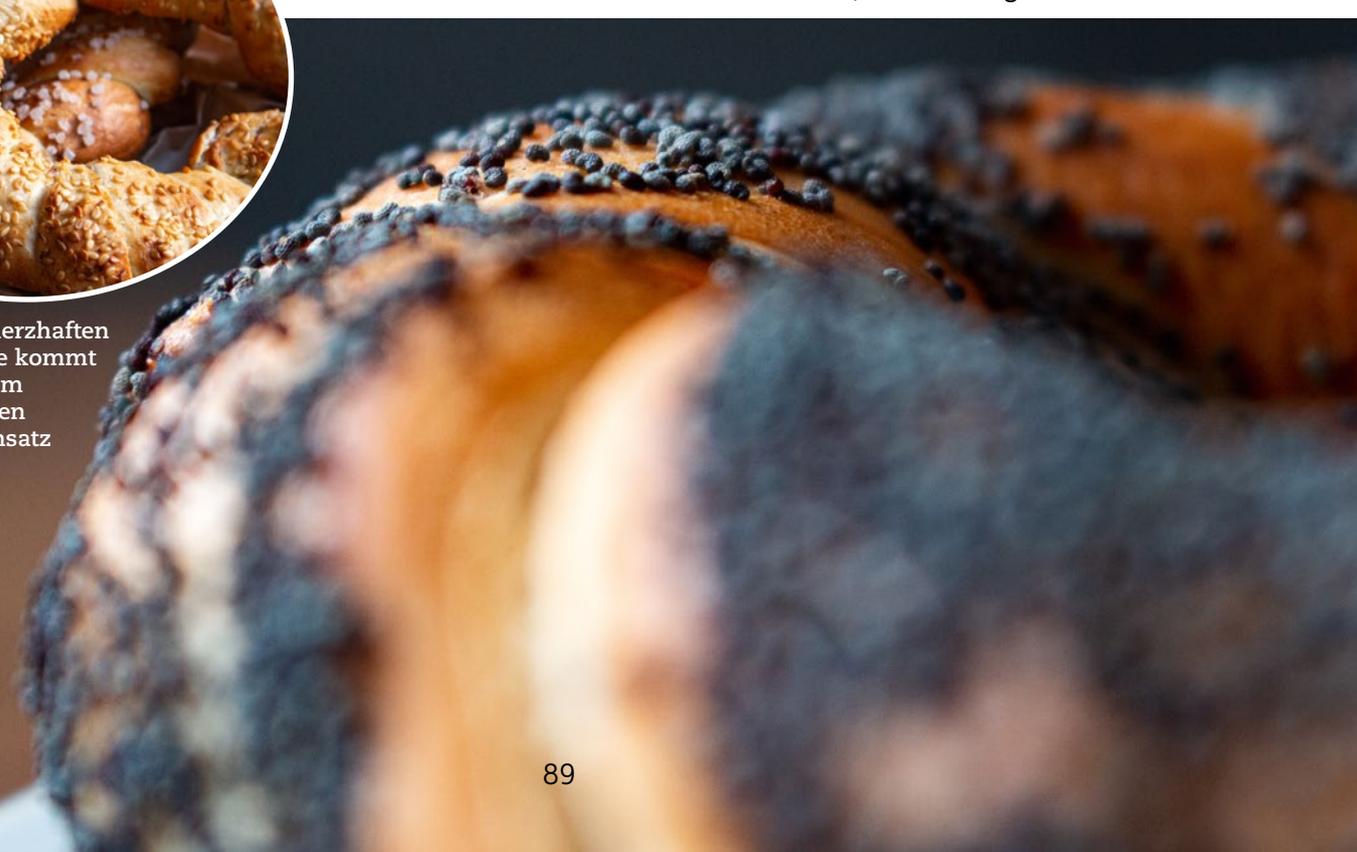
Die Liebe der Krakauerinnen und Krakauer zum Obwarzanek zeigt sich auf vielseitige

Im Krakauer Obwarzanek-Museum erfahren Gäste alles über das Traditions-Gebäck



In der herzhaften Variante kommt Salz beim Bestreuen zum Einsatz

Der Obwarzanek wird wahlweise zum Beispiel mit Mohn, Sesam oder grobem Salz bestreut





1) Mehl ist die Hauptzutat im Teig. 2) Außer Mehl kommen noch Zucker, Wasser, Fett, Salz und Hefe in den Obwarzanek



3) Der Teig wird nach der Gare in gleich große Stücke geteilt. 4) Mit den Handflächen werden zwei Stränge ausgerollt, aus denen der Obwarzanek geformt wird. 5) Die beiden Enden der Teigkordel werden miteinander zu einem Kringel verbunden

Art und Weise. Er wird auf Postkarten gedruckt, es gibt Socken und T-Shirts mit ihm – und auch als Puzzle oder Kuschtier ist das Gebäck zu kaufen.

Geschichte des Hefe-Kringels

Die Geschichte des Obwarzaneks reicht bis tief ins Mittelalter zurück. Das erste Mal schriftlich erwähnt wird er im Jahr 1394 in

einem Finanzbericht des Königshofes. Dort steht geschrieben: „Dla królowej pani pro circulus obrzanky 1 grosz.“ Zu Deutsch: „Für Ihre Majestät, die Königin, ein runder Obwarzanek für einen Groschen.“ Seitdem ist der Obwarzanek nicht mehr wegzudenken aus Krakau. „Egal ob jung oder alt, alle Krakauer lieben ihn“, sagt Zmuda.

Warum der Obwarzanek rund ist und ein Loch in der Mitte hat, weiß heutzutage niemand mehr ganz genau. Aber es gibt verschiedene Theorien. Früher wurde er mit einer Angel ins kochende Wasser



Die Obwarzanki liegen bereit, um gekocht und gebacken zu werden



OBWARZANEK

Das Krakauer Kult-Gebäck wird im Jahr 1394 in einem Finanzbericht des Königshofes erstmals erwähnt. Über die Jahrhunderte ist das Wissen um das polnische Hefeteilchen von Generation zu Generation weitergegeben worden. Das Obwarzanek-Museum stellt allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen seiner Kurse dieses Rezept für hausgemachte Obwarzanka zur Verfügung.

- Die Hefe mit dem Wasser und dem Zucker verrühren. Etwa 5-10 Minuten stehen lassen, damit sich die Hefe auflösen kann.
- Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Die Hefemischung und die Butter zum Mehl geben und verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur ungefähr 60 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat.
- Den Teig in acht gleich große Stücke teilen. Mit den Handflächen aus jedem der Stücke eine zirka 30 cm lange Teigrolle formen, die sogenannte Sulva. Dafür mit den Handflächen leichten Druck ausüben und die Hände während des Rollens von der Mitte des Teigstrangs nach außen bewegen.
- Zwei Teigrollen nehmen und sie an einer Seite zusammendrücken. Nun die beiden Rollen miteinander verdrehen, bis eine dicke Kordel entsteht. Aus der Kordel einen Kreis formen und die beiden Enden gut miteinander verbinden. Es kann helfen, das Verbindungsstück über den Tisch zu rollen. Wiederholen, bis vier Obwarzanka entstanden sind.
- Unterdessen den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Obwarzanka für 10-15 Sekunden ins kochende Wasser legen. Herausnehmen und auf einem Ofenrost abtropfen lassen.
- Solange sie noch feucht sind, die Obwarzanka mit Mohn, Sesam oder grobem Salz bestreuen und danach sofort in den vorgeheizten Ofen schieben.
- Für knapp 20 Minuten im Ofen backen, bis sie gut gebräunt sind. ■

Teig-Zutaten*

- ▶ 380 g Weizenmehl 550
- ▶ 160 g Wasser (warm)
- ▶ 15 g Frischhefe
- ▶ 25 g Butter
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 5 g Zucker

Zum Bestreuen

- ▶ Mohn, Sesam oder grobes Salz

*Ergibt 4 Stück

Rezept: Obwarzanek-Museum Krakau
Bild: Astrid Benölken & Tobias Zuttman

 @obwarzanek_museum

 /muzeumobwarzanka

 www.muzeumobwarzanka.com



Die zwei Teigstränge des Gebacks werden zu einer Kordel verflochten



gehalten, dabei war das Loch praktisch. Außerdem fädelten die Obwarzanek-Verkäuferinnen und -verkäufer im Mittelalter ihre Ware an einer Schnur auf. Auch dafür erwies sich das Loch als nützlich. Bis in die 1950er-Jahre wurden die Obwarzanki dann in mit Leinentüchern ausgelegten, geflochtenen Weidenkörben verkauft, ehe sich die kleinen blauen Verkaufsstände durchsetzten.

Im Jahr 1496 ordnete der polnische König Jan Olbracht an, dass Obwarzanki nur noch innerhalb der Stadtmauern Krakaus von Krakauer Bürgerinnen und Bürgern produziert werden dürfen. Eine Entscheidung, die die Europäische Union gut 514 Jahre später aufgriff.

Seit dem Jahr 2010 ist der Begriff „Obwarzanek krakowski“ eine von der EU geschützte geografische Angabe. Nur acht Krakauer Bäckereien

haben das Zertifikat, einen echten Obwarzanek krakowski herzustellen. Mehr als 150.000 Stück stellen diese acht Bäckereien in jeder Nacht her – per Hand. Alle anderen Betriebe dürfen nur Obwarzanki produzieren, ohne Krakauer Ortsangabe.

Maschinelle Unterstützung gibt es ausschließlich beim Mischen des Teiges. Dann geht alles ganz schnell. „Ein guter Bäcker braucht zum Flechten und in Form bringen eines Obwarzanek nur drei bis fünf Sekunden“, erzählt Zmuda. Um Zeit zu sparen, wird der Hefekringel auch gerne mal von



Kurz vorm Backen werden die Teiglinge in heißes Wasser getaucht



Bevor die Teiglinge in den Ofen kommen, werden sie bestreut



Schritt für Schritt zeigt Zmuda, wie die Teiglinge geformt werden



Zuzanna Zmuda führt die Gäste im Obwarzanek-Museum in Krakau in die Kunst des Obwarzanek-Backens ein



Arbeitsstation zu Arbeitsstation geworfen. Am nächsten Morgen verkaufen die Bäckereien ihr Gebäck an die Straßenstand-Verkäufer und -Verkäuferinnen und beliefern so die Stadt mit originalem Obwarzanek krakowski. „Am besten schmeckt der Obwarzanek frisch, älter als einen Tag sollte er nicht sein“, sagt Zuzanna Zmuda. Deshalb ist das runde Gebäckteilchen vor allem in Krakau so beliebt. Bevor er von hier ans andere Ende Polens geliefert wird, ist er nicht mehr knusprig und schmeckt nur noch halb so gut.

Ein Museum für das Gebäck

Vor drei Jahren wurde der Obwarzanek schließlich mit seinem eigenen Museum geadelt. Die Eheleute Marta Krzyzek-Siudak und Wojtek Siudak boten in Krakauer Schulen bereits Workshops an, in denen sie den Schülerinnen und Schülern zeigten, wie der Obwarzanek hergestellt wird, ehe sie 2017 beschlossen, ihm ein eigenes Museum zu widmen. Mehr als 20.000 Gäste aus der ganzen Welt zählen sie seitdem jedes Jahr. An den Wänden des Gebäudes stehen Gedichte über das berühmte Gebäck. Es reihen sich alte Fotografien von Obwarzanek-Verkäuferinnen und -Verkäufern des vergangenen

Jahrhunderts aneinander, ja selbst die Toilettenbeschilderung stellt zwei kleine Hefekringel dar.

Auf die Frage, ob Zmuda nach einem langen Tag im Museum noch einen Obwarzanek zum Abendessen sehen kann, lacht die Studentin der Pflegewissenschaften nur: „Ich liebe meinen Job einfach und esse meistens noch einen Obwarzanek, wenn ich in der Stadt bin. Manchmal esse ich ihn morgens, mittags und abends – und habe dann nur sechs Zloty ausgegeben.“

Zuzanna Zmuda liebt es, über das Gebäck zu sprechen. Wer mit einem Krakauer oder einer Krakauerin spreche, dürfe einen Fehler niemals begehen, sagt sie: den Obwarzanek als Bagel zu bezeichnen. „Der Bagel ist der kleine Cousin des Obwarzaneks.“ Das Bild scheint passend. Nicht nur der Teig und die Form ähneln sich.



Das Kult-Gebäck ziert sogar Socken und andere Gegenstände



Nach Informationen des Museums Obwarzanka ist dies das vermutlich älteste Foto eines Obwarzanek-Verkäufers

Verkäuferinnen bieten in Weidenkörben Obwarzanki an



Viele Historikerinnen und Historiker sind der Meinung, der Bagel stamme ebenfalls aus Krakau, aus dem jüdischen Viertel Kazimierz. Allerdings ist ein Bagel nicht so knusprig wie der Obwarzanek, sondern auch außen weich. „Wenn ihr in Krakau seht, wie jemand Bagel-Obwarzanek verkauft, rennt schreiend weg“, scherzt Zmuda, „denn dann wisst ihr sicher: Das ist kein originaler Obwarzanek.“

Nur echt mit Maserung

Ein echter Obwarzanek ist auch an der Unterseite des Backwerks zu erkennen. Sind kleine Kreise zu sehen, so wurde der Teig industriell bearbeitet, also nicht per Hand ausgerollt und geflochten. Das Original weist hingegen eine viereckige Maserung auf, die durch das typische Gitterrost der zertifizierten Bäckereien entstanden ist.

Der Teig des Obwarzaneks besteht aus sechs Zutaten: Mehl, Zucker, Wasser, Fett, Salz und Hefe. Mehr braucht es nicht. Früher wurde das Salz aus dem nahen Bergwerk Wieliczka gewonnen. Doch da dieses nicht genug Rohstoff für den Obwarzanek-Hunger der Krakauer liefert, wird inzwischen auch Salz aus anderen nahegelegenen Bergwerken verwendet. Während in der Regel mit pflanzlichem Fett gearbeitet wird, wurde im Mittelalter tierisches verwendet. Nur zwei der acht lizenzierten Obwarzanek-Bäckereien arbeiten heute noch mit tierischem Fett. Ein einheitliches Rezept für Obwarzanek gibt es nicht. Die acht Bäckereien haben eigene Rezepte, die sie als streng vertrauliches Geheimnis bewahren.

Wie der Obwarzanek zu seinem Namen kam

Als die Workshop-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer zufrieden mit der Form ihres Obwarzaneks sind, sammelt Zmuda die Teigstücke ein und führt den wohl wichtigsten Schritt beim Backen des Obwarzaneks aus: Sie taucht die Teiglinge für wenige Sekunden in kochendes Wasser. Dadurch werden sie außen knusprig und bleiben innen angenehm weich. Dieser Prozess gab dem Obwarzanek auch seinen Namen: Im Altpolnischen bedeutet obwarzac soviel wie brühen.



Zumeist sind es ältere Verkäuferinnen, die in der Krakauer Innenstadt die Gebäcke an den Mann und die Frau bringen

Anschließend bestreut Zmuda die Obwarzanki mit Mohn, Sesam oder grobem Salz. Das sind die drei traditionellen Toppings. Zusätzlich gibt es seit einigen Jahren noch Obwarzanki mit Käse oder einer Gewürzmischung aus beispielsweise Paprika, Kreuzkümmel und Pfeffer.

„In Krakau keinen Obwarzanek zu essen, ist wie in Paris kein Baguette zu probieren“, heißt es in einem Video, das in der Backstube des Museums läuft. Den Clip zeigt Zmuda, während die Obwarzanki im Ofen backen. Als das Video zu Ende ist, holt sie die goldbraune Backware aus dem Ofen und übergibt allen Bäckerlehrlingen einen eigenen Obwarzanek. Stolz betrachten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre noch etwas unförmigen Werke. Grämen müssen sie sich nicht, erklärt Zmuda: „Eigentlich backen wir Krakauer nie Obwarzanki selber. Man kann sie ja schließlich an jeder Ecke kaufen – und die sind verdammt lecker.“





Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	14-16,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4-4,5 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	nein

OBWARZANKI

Die Hefekringel sind zum kulinarischen Wahrzeichen der polnischen Stadt Krakau geworden. Es handelt sich um ringförmige Brotgebäcke mit langer Tradition. Vor dem Backen werden sie kurz in kochendem Wasser blanchiert. Am besten schmecken Obwarzanki frisch aus dem Ofen. Wie Bagels können sie als Snack belegt werden. Aber auch einfach bestrichen mit Butter oder ganz pur sind sie ein Genuss.

☉ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und 10-15 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Den Teig abgedeckt 90 Minuten bei Raumtemperatur reifen lassen.

☉ Den Teig in 8 gleich große Portionen teilen, jede rundschleifen und für 15 Minuten bei Raumtemperatur abgedeckt ruhen lassen.

☉ Zwei Teigkugeln nehmen und jeweils zu zirka 25-30 cm langen Strängen ausrollen. Die beiden Teigstränge miteinander zu einer Kordel verdrehen und anschließend beide Enden miteinander verbinden, sodass sie zusammen einen Teig-Ring ergeben. Den Vorgang 3 Mal wiederholen.

☉ Die Teiglinge auf ein Blech legen und 45-60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

☉ Den Ofen rechtzeitig auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Kurz vor Ende der Gare das Wasser mit dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen, dann die Temperatur auf mittlere Stufe zurückstellen. Die Kringel nacheinander in das noch kochend heiße Wasser legen und jede Seite zirka 30 Sekunden baden.

☉ Auf ein Backblech legen und mit Sesam und Mohn bestreuen. Die Teiglinge in den Ofen geben und 20 Minuten goldbraun backen. 🍳

Tip

0,1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe eines Reiskorns.

Vorteig

- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 70 g Wasser
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich miteinander verrühren und für 10-12 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt reifen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 170 g Wasser (warm)
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 30 g Schweineschmalz (alternativ Butter)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Zucker

Für das Wasserbad

- ▶ 1.500 g Wasser (kochend)
- ▶ 15 g Zucker

Topping

- ▶ Sesam und Mohn

*Ergibt 4 Stück



Brot Laden

Food Huggers

Food Huggers sind kleine Helfer in der Küche, mit denen das Wegschmeißen von Lebensmitteln und der Einsatz von Plastik reduziert werden. Food Huggers legen sich dicht um Obst oder Gemüse und halten es dadurch schön frisch. Auch Gläser kann man damit abdecken und somit auf Folie verzichten. Hergestellt aus weichem und BPA-freiem Silikon in Lebensmittelqualität, leicht zu reinigen, spülmaschinenfest. 🍴

19,95 EURO

4er-Set groß



5er-Set

15,95 EURO

17,95 EURO

Avocado



11,95 EURO



6er-Set klein

CASO GourmetVAC 280 vollautomatisches Vakuumsystem zum Vakuumieren von Lebensmitteln

Funktionales flaches Design für sehr ruhiges Arbeiten. Ideal für Fisch, Fleisch, Gemüse, Obst und Brot. Regulierbare, stufenlose Vakuumstärke ideal für empfindliche Lebensmittel. Per Stoptaste kann der Vakuumiervorgang jederzeit beendet werden. Inklusive Behälterfunktion für die Nutzung mit CASO-Vakuumbehältern. Im Lieferumfang sind 10 Folienbeutel 20x30 cm enthalten. 🍴



159,99 EURO

„Vakuumier-Boxen VacBoxx EcoSet“

Stapelbares Vakuumbehälter-Set aus Glas mit Kunststoffdeckel für eine platzsparende Aufbewahrung. Für eine längere Haltbarkeit von Lebensmitteln mit Hilfe eines Vakuumiergerätes. Besonders geeignet für druckempfindliche und flüssige Lebensmittel. Perfekt für den Transport und das Servieren von Speisen. Die Glasbehälter und Deckel sind spülmaschinen-, gefrier- und mikrowellengeeignet. Die Materialien sind frei von BPA. 🍴



39,99 EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





18,50 EURO

Bee's Wrap Baguette
33,5 x 66 cm



14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm



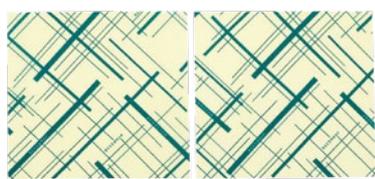
Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm

22,- EURO



26,- EURO

Bee's Wrap Frühstückspause



54,- EURO



Natürliche Verpackung

Bee's Wrap wurde 2012 von Sarah Kaeck aus Vermont entwickelt. Als Mutter von drei Kindern, Hobby-Gärtnerin, Ziegen- und Hühnerhalterin stand sie vor der Frage: Wie kann ich Plastik in meiner Küche vermeiden? Sie brachte eine verlorene Tradition zurück, indem sie Baumwolle mit Bienenwachs, Jojoba-Öl und Baum-Harz behandelte und so eine waschbare und wiederverwendbare Alternative entwickelte.

Bee's Wrap ist eine innovative und zugleich ganz natürliche Art, Dinge zu verpacken und zu verschließen. Es handelt sich um Bio-Bauwolle (Global Organic Textile Standard zertifiziert), die mit Wachs aus nachhaltiger Bienenzucht getränkt wurde. Dabei kommen zudem Bio-Jojoba-Öl und Baumharz zum Einsatz. Bee's Wrap ist frei von Plastik, komplett recycle- und sogar kompostierbar.

Diese natürliche Folie eignet sich hervorragend zum Verpacken von Brot oder Käse, für das Pausenbrot, aber auch zum Verschließen von Schüsseln während der Teiggare sowie zur Frischhaltung im Kühlschrank. Sie passt sich jeweils der Form an und (um)schließt sie perfekt. Trotz des angenehmen Bienenwachs-Aromas gehen keine Gerüche auf die Lebensmittel über. Die Folie lässt sich einfach mit kaltem Wasser abwaschen und immer wieder verwenden. ■

Bee's Wrap Sparpack:
zweimal 17,5 x 20 cm
zweimal 25 x 27,5 cm
zweimal 33 x 35 cm
einmal 43 x 58 cm

23,- EURO



23,- EURO

Bee's Wrap 3er-Set medium
25 x 27,5 cm

Bee's Wrap Starter-Set
einmal 17,5 x 20 cm
einmal 25 x 27,5 cm
einmal 33 x 35 cm

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm



24,- EURO

Bee's Wrap 3er-Set groß
33 x 35 cm

18,50 EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



BROTLeinen

Backleinen gehört zur Grundausstattung und ist von großem Nutzen. Darin ruhen Teiglinge für Baguettes, Ciabatta, Brötchen und Kleingebäcke, geschützt vor Austrocknung, unter optimalen Reife-Bedingungen. Das außerordentlich stabile Material (380g/qm) gibt ihnen dabei idealen Halt.

Der Stoff muss vor der ersten Benutzung nicht gewaschen werden und auch später genügt es, Mehl und eventuelle Teigreste trocknen zu lassen und dann auszuklopfen. Die Maße: 60x150 cm. ■



BROTLeinen – Grün

Diese umweltfreundliche und sehr stabile Alternative zum herkömmlichen Backleinen besteht zu 100 Prozent aus recycelten Leinen (Global Recycled Standard-Zertifizierung). Das Material (380g/qm) ist sehr robust, widerstandsfähig. Die Maße: 60 x 150 Zentimeter. ■



BROTKorb

Rustikal und gleichsam elegant präsentiert man Brot und Kleingebäck in diesem BROTKorb aus Leinen. So wird das Arbeitsmaterial zum Tisch-Schmuck.

Das Produkt sollte nicht gewaschen, sondern bei Bedarf nur sanft ausgebürstet werden. ■

BROTLeinen – Recycled

Für dieses stabile Tuch wurden zu 100 Prozent recycelte Garne verwendet (Global Recycled Standard-Zertifizierung). Das Material ist weich, widerstandsfähig und besteht aus 40 Prozent Leinen, 30 Prozent Baumwolle und 30 Prozent Polyester. Die Maße: 60 x 150 Zentimeter. ■

Info

Das Leinen ist ein durch und durch französisches Produkt. Nur beste Rohstoffe werden angebaut und gewebt in Frankreich, so tragen die Produkte auch das offizielle Siegel „Origine France Garantie“.

Hersteller ist ein junges französisches Unternehmen. 2016 stellten die Gründer fest, dass die Qualität von Backleinen nachlässt, während die Preise steigen. Ihr Ziel war es, dem beste Qualität zu einem angemessenen Preis entgegenzusetzen.

Der 100-prozentige Leinen-Stoff kann kalt oder bei 30 Grad in der Maschine gewaschen werden – mit oder ohne Waschmittel, allerdings ohne Weichspüler.



BROTBeutel

Leinen schützt Brot vor schneller Austrocknung und bietet ein ideales Klima für die Frischhaltung. Der Brotbeutel ist vorgewaschen, er ist also direkt benutzbar und wird bei erneutem Waschen nicht schrumpfen. Die Maße: 45x30 cm. ■

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110

Hawos

Hier passt alles zusammen – von innen und außen: Die leichte Handhabung, das stufenlos einstellbare Mahlwerk, extrem harte Mahlsteine und ein starker 360-Watt-Motor sowie die Einstell-Skala aus massivem Messing. Die „Oktagon 1“ von Hawos punktet mit starker Leistung und guten Ergebnissen beim Mahlen von Getreide und Gewürzen. Selbst bei feiner Einstellung ist das Mahlgeräusch noch angenehm. Mit einem Corpus aus massivem, gedämpften Buchenholz ist sie ein Schmuckstück in handwerklicher Perfektion. Die Mühle ist auch glutenfrei eingemahlen lieferbar. 🍳



399,- EURO

Top-Mühlen namhafter Hersteller



Mockmill

Die Mockmill-Geräte erlauben jederzeit frisch gemahlenes Mehl. Sie überzeugen durch eine kinderleichte Bedienung, sind einfach zu reinigen und verfügen über Motoren mit 360 Watt (Mockmill 100) beziehungsweise 600 Watt Leistung (Mockmill 200). Der Mahlgrad kann stufenlos von sehr fein bis grob eingestellt werden. Die Mahlleistung der Mockmill 100 liegt bei rund 100 Gramm Weichweizen pro Minute, das 200er-Modell schafft erwartungsgemäß die doppelte Menge. Dafür sorgt jeweils ein robuster Industriemotor, der ein Mahlwerk aus Korund-Keramik-Mahlsteinen antreibt. Als Besonderheit besteht das innovative Gehäuse aus nachwachsenden Rohstoffen und die Mühlen werden komplett in Deutschland hergestellt. Der Hersteller gibt eine Garantie von 6 Jahren. Wer sehr große Mengen Getreide verarbeitet, für den ist die Mockmill Professional 100 oder die Professional 200 die richtige Wahl. Beide Mühlen sind für stundenlanges Mahlen ausgelegt. 🍳



Mockmill Professional 200

599,- EURO



Mockmill 100

199,- EURO



Mockmill 200

279,- EURO

Vejibag

Vejibags sind für die Aufbewahrung von Gemüse eine Alternative zu Plastikbeuteln. Das Gemüse bleibt länger frisch und die Umwelt wird geschont. Die Beutel bestehen zu 100 Prozent aus ungefärbter Bio-Baumwolle. Es gibt zwei Größen: Vejibag „Standard“ und Vejibag „Lang“. 🍳



24,95 EURO

Standard
27,90 x 30,50 cm



28,95 EURO

Lang
27,90 x 43,20 cm

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Der Gär-Automat

Mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow-Cooker von Brod & Taylor gibt es eine semi-professionelle Lösung für den Hausgebrauch, um die Gärzeit eines Brotteigs exakt zu regulieren. Der Gärautomat sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder Kefir. Schonende und gleichmäßige Strahlungswärme erwärmt die Zutaten. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von

21°C bis 49°C in 1°C-Schritten zu Verfügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen). Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters (typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %) erhöht werden. Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

Das **Zusatzgitter-Gestell** verdoppelt die Kapazität für den Brod &

Taylor Gärautomaten Ideal für das Gären von zwei Backblechen oder vier Brotkästen. Backbleche sollten 36,2 cm x 30,5 cm oder kleiner sein. Brotkästen sollte etwa 8 cm hoch sein, sodass die maximale Höhe des gegärten Brotteiges 10 cm ist.

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten. 🍞



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Brotmesser, Hamburger

42,- EURO

Anders als die meisten Brotmesser hat dieses keinen Wellenschliff. Die Form hat ihren Ursprung im Alten Land. Es wurde vor allem genutzt, um das Brot direkt in der Hand – vor allem vor der Brust – zu schneiden. Daher die für eine Brotmesser relativ kurz Klinge, die aber absolut alltagstauglich ist und mit der auch große Laibe gut geschnitten werden können.

Ein weitere Besonderheit ist die Verwendung von nicht-rostfreiem Carbonstahl. In Europa haben mittlerweile die rostfreien Messer die Carbonstahlmesser fast völlig verdrängt, obwohl diese an sich zum Schneiden besser geeignet sind.

Griff: Kirsche mit BROT-Logo
 Nieten: Aluminium
 Klinge: carbon
 Oberfläche: feingepließtet
 Klingenlänge: ca. 182 mm
 Gesamtlänge: ca. 305 mm

Aufgrund ihres reicheren Kohlenstoffgehaltes (bei uns über 0,8%) können sie höher gehärtet und damit dünner und schärfer geschliffen werden. Zudem sind sie langlebiger. ■

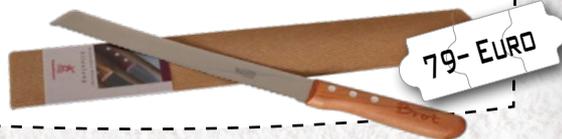
Brotmesser, Ellenlang

Mit einer Klingenlänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne

Brotmesser zum Schneiden von großen Landbroten wie geschaffen. Nutzt man diese Länge richtig aus, schneidet man eine Scheibe schon mit zwei, maximal drei Mal Sägen vom Laib. Wie die meisten Windmühlen-Messer ist auch die Klinge vom „Ellenlang“ sorgsam von Hand blaugepließtet. Durch die so entstehende Glätte und Feinheit gleitet das Messer besonders leicht durch das Brot. Der Griff ist aus hochwertigem Kirschholz.

Die Brotsäge hat hoch geschliffene Wellenzähne in der Art des „Solinger Dünnschliffes“, die von Hand auspoliert werden. Das macht sie besonders scharf und ist maßgeblich wichtig für leichtes Schneiden auch härterer Brote. ■

Griff: Kirsche mit BROT-Logo
 Nieten: Aluminium
 Klinge: rostfrei
 Oberfläche: blaugepließtet
 Klingenlänge: ca. 260 mm
 Gesamtlänge: ca. 400 mm



79,- EURO



JE 12,80 EURO



Gärkörbe

Die Gärkörbe aus Holzschliff sind für Brote bis 1 Kg geeignet. Holzschliff ist ein Naturprodukt aus frischem Fichtenholz, was frei von jeglichen chemischen Zusätzen ist und auf rein physikalischem Wege hergestellt wird. Die aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammenden, frischen Baumstämme werden dabei unter Wasserzufuhr an rotierende Steinwalzen gepresst. Die Gärkörbe sind komplett in Deutschland gefertigt. ■

Küchenthermometer

Das hochwertige Küchenthermometer verfügt über einen extrem dünnen Fühler.

Dadurch entstehen praktisch keinerlei Schäden oder Löcher bei der Messung der

Kerntemperatur von Broten, Fleisch und anderen Lebensmitteln. Der Fühler

hat einen Durchmesser von nur 1,2 mm. Damit ist das Thermometer

auch perfekt für die Messung der Teig-Temperatur während der

Bearbeitung und der Gare geeignet. Sehr schnelle und genaue

Messung der Temperatur von -50°C bis 320°C, großes, digitales Display, das sich automatisch mitdreht. ■



99,- EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	glatt, leicht klebrig
Zeit gesamt:	21-23 Stunden
Zeit am Backtag:	12,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	220°C beim Einschließen
Schwaden:	nein

Rezept & Bild: Debora Gaedtke

 www.meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com

Tipp
1 g Frischhefe
entspricht etwa
der Größe einer
Kichererbse.

Vorteig

- ▶ 150 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten gründlich vermischen und abgedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur anspringen lassen, dann 8-10 Stunden im Kühlschrank gehen lassen (bis zu 48 Stunden möglich).

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 250 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 200 g Dinkelmehl 630
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 200 g Skyr (alternativ je 100 g Magerquark und Joghurt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Zitronensaft (frisch gepresst)

DINKEL-SKYR-BROT

Ein leichtes, aromatisches, helles Brot, das durch die Zutat Skyr noch mit einer Extra-Portion Protein aufwartet. Saftig und aromatisch gelingt es obendrein. Skyr ist ein isländisches Milchprodukt, etwas fester als Joghurt und ähnlich wie Quark. Er ist extrem fettarm, dafür reich an Eiweiß. In diesem Rezept trifft er auf nussig-leichte Dinkel-Noten.

- Die Zutaten 1 Minute auf langsamer Stufe, dann etwa 5 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem glatten Teig kneten.
- Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 60 Minuten anspringen lassen. Dann mindestens 10 Stunden in den Kühlschrank zur Gare stellen. Nach der Gare sollte sich das Volumen des Teiges sichtlich vergrößert haben.
- Den Teig auf einer gut bemehlten Fläche rundwirken und 45 Minuten in einem Gärkorbchen bei Raumtemperatur zur Stückgare stellen.
- Den Ofen inklusive Gusseisentopf rechtzeitig auf 240°C vorheizen.
- Den Teigling in den Topf stürzen, nach Wunsch einschneiden und die Temperatur sofort auf 220°C reduzieren. Bei geschlossenem Deckel 30 Minuten backen, dann ohne Deckel weitere 15 Minuten ausbacken. ■

Jetzt bestellen



€ 8,50

www.brot-magazin.de/einkaufen
040/42 91 77-110, service@brot-magazin.de

Verzeichnis für **Mühlen** und **Bäckereien** Bitte melden

Liebhaberinnen und Liebhaber von Brot freuen sich immer über Empfehlungen guter Bäckereien. Für sie gibt es ein Verzeichnis. Das lebt vor allem vom Mitmachen.

Wenn sich Brot-Liebhaberinnen und -Liebhaber gegenseitig gute Betriebe empfehlen, dann ist das wertvoll. Sie wissen schließlich, wo man exzellentes Aroma und freundliche Bedienung findet.

Dafür gibt es die **BROTKarte des guten Geschmacks**. Hier können Nutzerinnen und Nutzer empfehlenswerte Bäckereien sowie Mühlen registrieren. Die Redaktion des Magazins **BROT** prüft die Einträge und schaltet sie binnen weniger Tage frei. Dabei ist die Karte nicht auf den deutschsprachigen Raum beschränkt. Schließlich findet man auch in Tokio oder auf Mallorca gute Backwaren.

Wer mag, versieht den Eintrag noch mit persönlichen Eindrücken. Diese geben anderen Nutzerinnen und Nutzern dann Orientierung. Auf diese Weise lässt sich auf Reisen schnell eine Bäckerei finden, die die Sehnsucht nach gutem Brot stillt, wenn man gerade nicht selbst backen kann.

Und da das viele Liebhaber/innen tun, zeigt die Karte auch eine Auswahl von Mühlen,



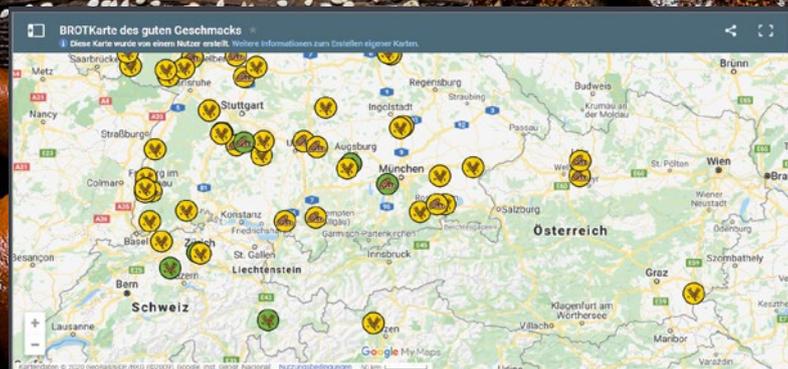
Wo man eine gute Brotauswahl findet, verrät die **BROTKarte des guten Geschmacks**

die von anderen Nutzerinnen und Nutzern für gut befunden werden. Die Symbole der Karte geben dabei einen schnellen Überblick darüber, ob es sich um konventionelle oder reine Bio-Betriebe handelt.

Je mehr Menschen das tun, desto hützlicher wird die **BROTKarte des guten Geschmacks** für alle. Also, ran ans Gerät und her mit den Empfehlungen. 🍞

LINK

Die **BROTKarte des guten Geschmacks**:
brot-magazin.de/karte



Legende:

-  Bäckerei
-  Bio-Bäckerei
-  Mühle
-  Bio-Mühle

Kochen mit Brot

Brot ist nicht nur pur oder mit Belag ein Genuss, es wird weltweit auch als Zutat beim Kochen verwendet. In manchen Fällen erlebt altes Brot auf diese Weise seinen zweiten Frühling, in anderen ergänzt Frischgebackenes die übrigen Zutaten und hebt das Geschmacks-Niveau.

Rezepte & Styling: Stevan Paul
Fotografie: Andrea Thode

Curry-Bratwurst-
Balls mit
Barbecue-Soße



Quiche Lorraine
au pain

Süße
Brothknöpfe





Tipp

Die richtige Temperatur zum Frittieren kann mit einem Fett-Thermometer gemessen werden. Wer keines besitzt, hilft sich mit dem Kochlöffel-Trick. Dafür den Stiel eines Kochlöffels aus Holz ins Öl tauchen – steigen sprudelnd Bläschen daran empor, ist die Temperatur erreicht.

Zubereitungszeit



50 Minuten

Curry-Bratwurst-Balls mit Barbecue-Soße

Während Berlin und Nordrhein-Westfalen noch diskutieren, wer denn nun die Curry-Wurst erfunden hat, machen wir unser eigenes Ding.

Zutaten (Für 8 Bällchen)

Für die Curry-Bratwurst-Balls

- ▶ 250 g Weißbrot
- ▶ 200 g grobe, rohe Bratwurst
- ▶ 100 ml Milch
- ▶ 50 g Cheddar-Schmelzkäse (alternativ anderer Schmelzkäse)
- ▶ 20 g Butter
- ▶ 1 Zwiebel (100 g)
- ▶ Salz
- ▶ Currypulver (mild)
- ▶ 1 Ei (L)

Für die Barbecue-Soße

- ▶ 400 ml stückiges Tomatenragout
- ▶ 2 EL Pflaumenmus
- ▶ 4 EL Ketchup
- ▶ 1 EL Sojasoße
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ Salz
- ▶ Rauchsatz (optional)

Dazu

- ▶ Öl zum Frittieren
- ▶ einige Halme Schnittlauch
- ▶ Röstzwiebeln

☉ Zwiebel pellen, fein würfeln und salzen. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Zwiebelwürfel darin farblos glasig dünsten. Mit 1-2 TL Curry bestäuben, mit Milch ablöschen, aufkochen und den Schmelzkäse einrühren.

☉ Das Weißbrot fein würfeln, mit den Curry-Zwiebeln mischen und zu einem glatten Semmelteig verrühren. Leicht abkühlen lassen, dann das verquirlte Ei unterrühren.

☉ Rohe Bratwurst aus der Pelle drücken und zu acht Bällchen formen. Die Bällchen jeweils in Semmelteig verpacken und rund formen. Beiseite stellen.

☉ Für die Soße den Knoblauch pellen, fein reiben und mit Tomatenragout, Pflaumenmus, Ketchup und Sojasoße in einem Topf aufkochen. Unter Rühren bei milder Hitze 10 Minuten dicklich einkochen, mit Salz und Rauchsatz abschmecken.

☉ Öl in einem hohen schlanken Topf auf 160-180°C erhitzen.

☉ Je vier Bällchen im heißen Öl zirka 15 Minuten goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen.

☉ Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Bällchen mit der Barbecue-Soße auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch, Röstzwiebeln und extra Curry nach Geschmack bestreut servieren. 🍴

Quiche Lorraine au pain

Die klassische französische Quiche Lorraine – hier ohne Teig, dafür mit Brot zubereitet. In Portionsförmchen (mit einem kleinen Salat) serviert, ist das ein schönes Gästeessen. In einer großen Auflaufform gelingt das Rezept im Alltag ebenso.

Zutaten

(für 4 Teller)

- ▶ 300 g Baguette (alternativ Weißbrot)
- ▶ 300 g Porree (ca. eine dickere Stange)
- ▶ Salz
- ▶ Butter und Semmelbrösel für die Form(en)
- ▶ 4 Eier (M)
- ▶ 100 g Kräuterfrischkäse
- ▶ 150 g Crème Fraîche
- ▶ 100 g geriebener Gruyère-Käse
- ▶ 100 g Speckwürfel
- ▶ eine Handvoll Rauke (optional)

● Baguette erst in Scheiben, dann in feine Würfel schneiden.

● Porree in Scheiben schneiden und in lauwarmem Wasser gründlich waschen. Salzen und im Sieb abtropfen lassen.

● Eine Auflaufform oder viele kleine Formen dünn mit Butter ausstreichen, mit Semmelbröseln auskleiden („ausbröseln“).

● Aus Eiern, Kräuterfrischkäse, Crème Fraîche und Käse einen Guss anrühren.

● Speckwürfel in einer großen Pfanne ohne Öl knusprig auslassen. Ofen auf 200°C vorheizen

● Porree zum Speck geben und 5 Minuten unter Rühren weich schmoren. Leicht abkühlen lassen, dann mit dem gewürfelten Brot vermengen und in die Form(en) geben. Nur leicht andrücken, auf einem Gitter (mittlere Schiene) im heißen Ofen 25-30 Minuten goldbraun backen. Optional mit Rauke getoppt servieren. ■

Zubereitungszeit



20 Minuten

(plus Backzeit: 25-30 Minuten)







Zubereitungszeit



40 Minuten

Süße Brotknöpfe

Spätzle-Teig bildet die Basis für die süßen Brotknöpfe, die in der Pfanne samt-zart gelingen. Dazu gibt es geschmolzene Aprikosen – ein hocharomatisches Kompott aus getrockneten Aprikosen.



☉ Aprikosensaft mit Zitronensaft und Aprikosen aufkochen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten offen leise köcheln.

☉ Butterhörnchen fein würfeln und in einer großen Pfanne in 1 TL Butter und 1 EL Öl goldbraun braten, mit 1 TL Puderzucker bestäuben, nochmal durchschwenken und abkühlen lassen.

☉ Für den Spätzle-Teig das Mehl mit den Eiern, 3 EL Wasser und einer kleinen Prise Salz zu einem Teig verrühren. Mit einem Kochlöffel oder der Hand den Teig in der Schüssel mit Greifbewegungen solange schlagen, bis er eine cremige Konsistenz bekommt und glänzt.

☉ Wasser in einem Topf aufkochen. Die Butterhörnchen-Würfel unter den Spätzle-Teig rühren.

☉ Mit einem Teelöffel mundgerechte Teigfetzen ins kochende Wasser geben und 2 Minuten leise kochen. Die fertigen Brotknöpfe mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

☉ Brotknöpfe in einer großen beschichteten Pfanne in 2 EL Öl mit 1 EL Butter, bei mittlerer Temperatur 6-8 Minuten goldbraun braten. Mit Puderzucker nach Geschmack bestäuben zu den Aprikosen servieren. 🍴

Zutaten (Für 4 Personen)

Für die geschmolzenen Aprikosen

- ▶ 500 g Aprikosensaft
- ▶ 200 g Aprikosen (getrocknet, geschwefelt)
- ▶ 1/2 Zitrone (davon den Saft)

Für die Brotknöpfe

- ▶ 150 g Butterhörnchen (alternativ Milchbrötchen, Zopf-Brot oder Rosinenbrötchen)
- ▶ 150 g Weizenmehl 405
- ▶ Butter
- ▶ Öl
- ▶ Puderzucker
- ▶ 2 Eier (M)
- ▶ Salz

Leinen als **Küchenhelfer**

Nützliches Textil

Brot

Gutes Leinen wird nur leicht bemehlt und später abgebürstet

Es gibt keine Boulangerie, in der nicht Unmengen von Backleinen liegen oder hängen. Oft sieht man ihnen an, wie viele Teiglinge schon in ihnen ruhen durften. Das Stück Stoff gehört essenziell zur französischen Backkultur. Hier hält es vor allem Baguette-Teiglinge während der Gare in Form. Aber auch sonst ist Leinen ein nützlicher Helfer.

Ob für Teiglinge oder für gebackenes Brot – gutes Leinen entfaltet in der Backstube segensreiche Wirkung. Das hat vor allem mit zwei Eigenschaften des Stoffes zu tun. Dick und fest gewebt, ist es ein stabiler Stoff, der Teiglingen während der Gare Halt gibt. Gleichzeitig bietet das Textil ein ideales Klima-Management. Brote und Teige trocknen darin nicht aus.

Denn die Flachsfasern nehmen Feuchtigkeit auf und tauschen diese schnell mit der Umgebung aus. So hält sie auch die Temperatur relativ stabil. Die Wasserhaltung auf der Oberfläche des Stoffes sorgt dafür, dass er überdies schmutzabweisend ist. In der Backstube wird Leinen nur abgebürstet. Waschen lässt sich das Textil zwar, aber auf Weichspüler und Trockengänge muss verzichtet werden. Hitze ist nur dann ein Problem, wenn es zeitgleich trocken ist. Gutes Backleinen allerdings muss eine Waschmaschine nie von innen sehen.

Die Suche nach dem perfekten Stoff

Angebote für Leinen gibt es viele. Die Unterschiede liegen im Detail. Idealerweise sollte der Stoff groß genug sein, um ausreichend Gebäck zu beherbergen. Aber eben nicht zu groß. Nicht weniger wichtig ist seine Stabilität. Schließlich soll das Leinen Baguettes und Brötchen während der Gare in Form halten. Viele Stoffe tun das nur unzureichend.

So hat sich das BROTTeam selbst auf die Suche nach dem perfekten Backleinen gemacht. Fündig wurde man – natürlich – in Frankreich. In der Gemeinde Aubagne, unweit von Marseille, hat sich ein noch junges Unternehmen 2016 dem perfekten Backleinen verschrieben.

Was die Gründer im Leinen-Markt vorfanden, war entweder qualitativ unzureichend, unglaublich teuer oder in der Herkunft nicht nachvollziehbar. Ihr Ziel war beste Qualität zu einem vernünftigen Preis. Und Nachhaltigkeit in der Produktion.

Brief und Siegel

Das Backleinen aus Aubagne ist mit einem Gewicht von 380 Gramm pro Quadratmeter ein außerordentlich fester und stabiler Stoff. Die Rohstoffe werden nachhaltig in Frankreich angebaut und auch komplett dort verarbeitet. So dürfen



Während der Gare gibt der Stoff den Teiglingen perfektes Klima und idealen Halt



Auf dem Weg zum perfekten Baguette ist Leinen hilfreich

die Tücher das offizielle Siegel „Origine France Garantie“ tragen. Und auch die Lebensmittelechtheit ist zertifiziert.

Neben dem klassischen Leinen produziert das Unternehmen eine grüne Line. Diese Tücher bestehen komplett aus recyceltem Leinenstoff. Als dieser im Rahmen der Corona-Pandemie knapp wurde, reagierte das Team und entwickelt ein besonderes Recycling-Leinen, das aus wiederverwerteten Garnen besteht. In beiden Fällen entsprechen die Rohstoffe dem zertifizierten Global Recycled Standard (GRS).

Perfektes Maß mit BROTSignet

Die Philosophie in Aubagne passt perfekt zu der des Magazins BROT. Und so entschied sich die Redaktion, dort ein eigenes BROTSignet herstellen zu lassen. Mit einer Breite von 60 cm und 150 cm Länge ist es perfekt für die private Backstube.

Dort schafft es ideales Klima für Baguette, Brötchen oder Ciabatta und gibt den Teiglingen genau den Halt, den sie brauchen, um in Form zu bleiben. Erhältlich sind die Leinenstoffe in den drei Qualitäten Blau, Grün und Recycled. ■

Auch fertig gebackenes Brot findet in Leinen ideales Klima



Mit Leinen zugedeckt, trocknen die Teige nicht aus

BEZUG

www.brot-magazin.de/einkaufen

Gluten-Mythen im Aufgeklärt Faktencheck

Text: Julia Stüber



Um Gluten-Unverträglichkeiten und Zöliakie ranken sich viele Mythen. Auch Gluten selbst ist häufig Gegenstand hitziger Ernährungs-Diskussionen. Berechtigter Zweifel trifft hier auf gefährliches Halbwissen. Doch was ist dran an den Vorbehalten – und vor allem: Welche Aussagen stimmen nicht?

Vieles wird Gluten nachgesagt: Es mache dick, krank und schläfrig, heißt es. In Backwaren erfüllt das Kleber-Eiweiß eine wichtige Funktion, da es sich mit Wasser zu einem stabilen Teiggerüst verbinden kann. Viele Menschen meiden es dennoch, weil sie gesundheitliche Nachteile befürchten – selbst wenn bei ihnen keine glutenbedingte Krankheit diagnostiziert wurde. Zeit, mit den teils widersprüchlichen Informationen rund um Gluten aufzuräumen.

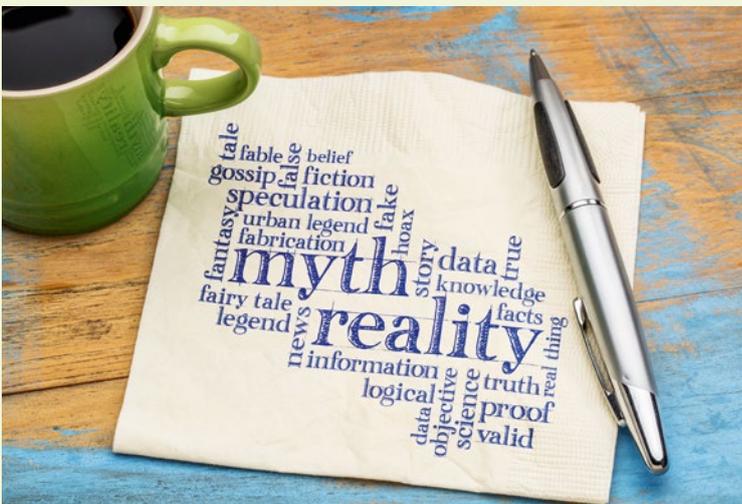
Ist Gluten ungesund?

Gluten ist ein Eiweiß mit Klebereigenschaft, das in vielen Getreidesorten vorkommt. Im Getreidesamen dient es unter anderem dazu, die Nährstoffe zu speichern, die benötigt werden, damit aus dem Samen eine Pflanze wachsen kann. Beim Backen wird die klebrige Eigenschaft genutzt, um Teige dehnbar zu machen und Broten eine stabile Struktur zu verleihen.

Bei manchen Menschen löst Gluten leichte bis schwere Symptome wie Bauchschmerzen, Durchfall und chronische Entzündungen aus. Der Anteil der Menschen, die an einer Form der Gluten-Unverträglichkeit oder -sensitivität leiden, liegt insgesamt bei unter zehn Prozent. Etwa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung ist an Zöliakie erkrankt, einer chronischen Darmerkrankung mit teils nachhaltigen Folgen. Wer unsicher ist, sollte die Frage, ob eine solche Krankheit vorliegt, von einem Arzt oder einer Ärztin abklären lassen. Solange keine Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit vorliegt, ist Gluten rein wissenschaftlich betrachtet nicht ungesund.



Zöliakie und Glutenallergien können starke Beschwerden hervorrufen



Um das Thema Gluten ranken sich viele Mythen und Vorurteile

Schadet der Verzicht auf Gluten?

Anders als bei Mineralien oder Vitaminen ist Gluten kein lebensnotwendiger Stoff, den der menschliche Körper zwingend braucht. In etlichen Regionen weltweit gibt es keine solche Brot-Traditionen, wie sie in Deutschland gepflegt werden. Es wird andernorts bisweilen deutlich weniger glutenhaltiges Getreide oder Brot verzehrt, trotzdem leiden Menschen nicht automatisch an Eiweiß-Mangelerscheinungen, nur weil sie auf Gluten verzichten.

Wichtig bei einer glutenfreien wie auch generell in der Ernährung ist es, stets genügend Ballaststoffe zu sich zu nehmen, ebenso Vitamine und Mineralien wie zum Beispiel Magnesium, Eisen und Vitamin B1. Wird die Ernährung umgestellt und dabei nicht ausreichend darauf geachtet, sich auch ausgewogen glutenfrei zu ernähren, kann es aus anderen Gründen zu Mangelerscheinungen kommen. So entsteht dann möglicherweise irrtümlich der Eindruck, Gluten sei das Problem. Fazit: Wer weder an Zöliakie erkrankt ist noch eine Glutenunverträglichkeit hat, muss nicht auf Gluten verzichten. Einem gesunden Menschen schadet es aber auch nicht, Gluten wegzulassen.

Sind Menschen dafür gemacht?

Vor Jahrtausenden haben Menschen nicht in den großen Mengen Getreide gegessen, wie es heute der Fall ist. Allerdings gibt es erste Hinweise auf die Verarbeitung von Getreide in der Menschheitsgeschichte schon aus einer Periode von vor etwa 14.400 Jahren. Der menschliche Körper ist sehr anpassungsfähig, auch bei Getreide: Gluten wird im Magen und Darm zunächst nicht vollständig verdaut. Über die Dünndarmschleimhaut werden unverdaute Anteile, sogenannte Glutenpeptide, dann aber aufgenommen. Im Normalfall gehen damit keinerlei Beschwerden einher. Sofern keine Unverträglichkeit oder Zöliakie vorliegt, kann der Mensch also Gluten ohne Probleme konsumieren.

Heilt Verzicht den Darm?

Die Idee, auf Gluten zu verzichten, heile den Darm, ist häufig in Ratgebern und auch im Internet zu lesen. Sie basiert zum einen auf der Annahme, dass Zöliakie verschwindet, wenn sich der Darm nach dem zeitweisen Verzicht auf Gluten regeneriert hat. Das stimmt jedoch nicht. Bei einer Zöliakie, weniger bei der Glutenunverträglichkeit, wird der Darm regelrecht zerstört. Die Darmzotten, die für die Aufnahme von lebenswichtigen Stoffen aus der Nahrung zuständig sind, verkümmern. Es gibt Bilder vom Dünndarm Zöliakie-Betroffener, bei denen die Darmwand nahezu glatt ist, weil die Zotten fehlen.

Nur durch den absoluten Verzicht auf Gluten haben Zöliakie-Betroffene die Chance, dass



Gluten sorgt dafür, dass sich im Brotteig aus Weizen, Dinkel, Roggen und Co. ein stabiles Gerüst bildet

sich ihr Darm wieder erholt. Allerdings müssen sie sich auch danach streng glutenfrei ernähren. Bei Menschen, die nicht an Zöliakie erkrankt sind, tritt diese Art der Schädigung bei Verzehr von Gluten nicht auf.

Darüber hinaus kann die Aufnahme von zu viel Zucker Probleme im Darm hervorrufen, da dieser die Bakterien füttert, die solche Beschwerden verursachen. Viele glutenhaltige Lebensmittel beinhalten einen hohen Anteil an Zucker. Der Verzicht mindert also unter Umständen das Leiden. Da liegt der Fehlschluss nahe, dass Gluten problematisch sei – während es tatsächlich besser wäre, den Zucker zu reduzieren.

Wichtig zu wissen ist außerdem, dass auch viele glutenfreie Ersatzprodukte einen hohen Zucker-Anteil haben, dafür oft aber weniger Ballaststoffe. Wer auf Zucker empfindlich reagiert und dann zu diesen Ersatz-Lebensmitteln greift, verschlimmert langfristig die gesundheitlichen Probleme.

Verursacht Gluten Krebs?

Der Diagnose Zöliakie geht eine chronische Entzündung des Darms voraus. Diese kann auch das Risiko erheblich erhöhen, an Darmkrebs zu erkranken, und zwar mit jedem erneuten „Gluten-Unfall“. Bei gesunden Menschen ist es keine gute Idee, auf glutenhaltiges Getreide, vor allem auf Vollkornprodukte vollständig zu verzichten. Diese enthalten wertvolle Vitamine und Mineralien, die sogar vor Krebs schützen können. Dieser Mythos trifft also nur bei Menschen mit Zöliakie zu.

Ist Gluten-Allergie weit verbreitet?

Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, keine Allergie. Nach Angaben der Deutschen Zöliakie Gesellschaft sind in Deutschland derzeit zirka 800.000 Menschen daran erkrankt. Das ist etwa



Erbrechen, Krämpfe und Durchfall zählen zu den quälenden Symptomen einer Glutenunverträglichkeit



Bei Zöliakie werden die Darmzotten stark geschädigt

ein Prozent der Gesamtbevölkerung. Von Weizenallergie ist nach Angaben des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz rund ein Prozent betroffen. Glutensensitivität, die immer noch nur wenig erforscht ist, liegt Schätzungen zufolge bei einem Anteil von zirka 0,6 bis sechs Prozent der Bevölkerung.

In Summe ergibt das etwa zwischen fünf bis zehn Prozent Menschen, die tatsächlich Probleme mit Gluten haben.



Glutenfreie Ersatzprodukte sind nicht automatisch gesünder



Die Mythen und Halbwahrheiten über Gluten halten sich sehr hartnäckig und werden immer wieder im Netz verbreitet

Trotzdem gibt es viele weitere Menschen, die pauschal meinen, es würde ihnen ohne Gluten besser gehen, obgleich in ihrem Fall nichts darauf hindeutet. Auf diese Weise kann ein verzerrtes Bild in der Öffentlichkeit entstehen, dass Allergien gegen Gluten sehr weit verbreitet seien. Faktisch ist dies nicht der Fall.

Funktioniert die Selbst-Diagnose?

Immer wieder hört man den gut gemeinten Hinweis, doch mal Gluten wegzulassen und zu schauen, ob es einem besser gehe. Selbst manche Ärztinnen und Ärzte lassen sich dazu verleiten. Würden die Symptome gelindert, habe man eben eine Glutenunverträglichkeit, heißt es dann. Auch gibt es Selbsttests für zuhause, die angeblich Glutenunverträglichkeit feststellen können und Menschen dazu veranlassen, sich ohne Not glutenfrei zu ernähren. Dieser Weg ist jedoch nicht empfehlenswert, was im Folgenden deutlich wird. Zuerst sollte der Verdacht auf Zöliakie medizinisch geklärt werden.

Wer den Verdacht hat, tatsächlich kein Gluten zu vertragen, muss zuerst einen Bluttest auf Antikörper und dann eine Magen-Dünndarm-Spiegelung über sich ergehen lassen. Nur so kann Zöliakie erkannt

beziehungsweise ausgeschlossen werden. Bei einer glutenfreien Ernährung erholen sich sowohl die Blutwerte als auch der Darm, sodass eine Zöliakie dann nicht mehr nachweisbar ist. Da bei Zöliakie aber eine absolut strenge Diät notwendig ist, weil sie sonst weitere Erkrankungen nach sich ziehen kann, ist es notwendig, diese zuerst abzuklären. Ist der Test negativ, kann man sich immer noch dafür entscheiden, eine zeitlang glutenfrei zu leben, um es zu testen.

Muss man wirklich so penibel sein?

Hin und wieder berichten Zöliakie-Betroffene vom Unverständnis ihres Umfeldes darüber, dass sie nach ihrer Diagnose ihre komplette Küche umorganisieren und auch neu einrichten müssen. So schlimm kann Gluten doch nun wirklich nicht sein, mag manche/r denken. Doch ein sogenannter Gluten-Unfall kann sehr ernsthafte Folgen haben. Während die einen fast gar nichts spüren, wenn sie Gluten zu sich nehmen, kann dies für andere extreme Folgen nach sich ziehen. In Ritzen und Schrammen bleiben Rückstände lange Zeit hängen, schon kleinste Mengen können negative Reaktionen auslösen. In einer Glutenküche für Zöliakie-Betroffene zu backen, ist sicher nett gemeint, aus diesen Gründen allerdings keine gute Idee.

So passiert es manchmal, dass Betroffene bis zu 48 Stunden mit Erbrechen und Durchfall



Glutenfrei heißt nicht gleich weizenfrei. In Obst und Gemüse ist weder das eine noch das andere enthalten



Wird Zöliakie nicht erkannt und behandelt, kann es zu Folgeerkrankungen im Darm kommen

kämpfen und bis zu vier Wochen lang sogar Grippe-ähnliche Symptome haben. Unerkannt kann Zöliakie sogar tödlich sein, da sie den Dünndarm zerstört und zu Darmkrebs sowie anderen tödlichen Erkrankungen führen kann. Wer sich das einmal vor Augen geführt hat, versteht auch, warum Betroffene akribisch dafür sorgen, ihre Umgebung absolut glutenfrei zu halten.

Ist glutenfrei gleich gesünder?

Viele Menschen, die aus medizinischen Gründen auf Gluten verzichten müssen, berichten davon, dass sie nach ihrer Ernährungsumstellung erst einmal zunehmen. Das hat zum einen den Grund, dass der Darm sich langsam erholt und die Nährstoffe auch besser aufnehmen kann. Zum anderen sind die glutenfreien Produkte häufig kalorienreich. Man probiert am Anfang sehr viel aus, bis man etwas gefunden hat, das schmeckt und zum eigenen Ernährungsplan passt.

Glutenfreie Produkte sind nicht per se gesünder. Im Gegenteil: Bei vielen sind etliche Zusatzstoffe sowie ein hoher Anteil Zucker enthalten. Dadurch sollen diese Lebensmittel einigermaßen wie das glutenhaltige Original schmecken. Glücklicherweise verändert sich das aber gerade und es gibt mehr und mehr ausgewogene Produkte auf dem Markt.

Ist glutenfreie Ernährung immer teurer?

Wer sich fast nur von speziellen, glutenfreien Ersatzprodukten ernährt, kann viel Geld im Supermarkt lassen. Die produzierenden Unternehmen haben hiermit einen Nischen-Markt für sich entdeckt. Das bedeutet, dass diese Lebensmittel in kleineren Mengen hergestellt werden, was sich generell auf den Preis auswirkt. Doch das ist nicht alles. Aufgrund der hohen hygienischen Anforderungen ist die Produktion wesentlich aufwändiger, sodass für dieselbe Menge im Vergleich zu glutenhaltigen Lebensmitteln höhere Kosten anfallen. Allein aufgrund der Qualitätskontrolle, die es notwendig macht, die Erzeugnisse gründlich zu testen, bevor sie in den Verkauf gehen, ist der Aufwand groß. Andere, von Natur aus glutenfreie Lebensmittel sind natürlich nicht automatisch teurer. Hierzu zählen zum Beispiel Obst und Gemüse, ungewürztes Fleisch, unverarbeiteter Reis, Kartoffeln und vieles mehr.

Bedeutet glutenfrei low-carb?

Tatsächlich gibt es einige glutenfreie Lebensmittel, die wenig Kohlenhydrate enthalten. Zu nennen sind beispielsweise viele Obst- und Gemüsesorten oder auch Exoten wie Nudeln aus Konjak, einer Wurzelknolle der Teufelszunge. Diese enthält wenig Kohlenhydrate und ist gleichzeitig glutenfrei. Dass glutenfrei mit low-carb gleichbedeutend ist, stimmt aber nicht. Glutenfreie Ersatzprodukte enthalten oft genauso viele Kohlenhydrate wie ihre glutenhaltigen Pendanten. Manchmal sogar mehr. Auch Reis ist nicht low-carb, um nur ein Beispiel zu nennen.

Ist weizenfrei gleich glutenfrei?

Wenn auf einem Produkt „weizenfrei“ steht, ist es nicht unbedingt glutenfrei. Auch andersherum stimmt das nicht. Ein Roggenbrot enthält zum Beispiel häufig keinen Weizen, allerdings beinhaltet Roggen Gluten. Außerdem gibt es einige glutenfreie Ersatzprodukte, die Weizen in Form von glutenfreier Weizenstärke enthalten, die auch nicht von allen Zöliakie-Betroffenen vertragen wird.

Ist Dinkel gesünder?

Dinkel enthält von allen glutenhaltigen Getreiden im Schnitt das meiste Gluten. Zwischen den Sorten kann der Glutengehalt zwar variieren, trotzdem ist das Korn pures



Gift für Menschen mit Zöliakie. Wer nicht an Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit leidet, kann Dinkel hingegen einiges abgewinnen, da er oft mehr Nährstoffe enthält und in einigen Fällen selbst bei einer Weizenallergie noch verträglich sein kann. Und das, obwohl Dinkel von Weizen abstammt.

Enthält Weizen mehr Gluten?

Der Mythos, dass Weizen heutzutage einen generell höheren Glutenanteil hat, hält sich ebenfalls sehr hartnäckig in den Köpfen. Und ja, es stimmt, dass der moderne Weizen durch Züchtung optimiert wurde. Nach Angaben des Leibniz-Instituts für Lebensmittel-Systembiologie an der Technischen Universität München hatte das jedoch kaum Einfluss auf den Glutengehalt.

In einer Studie untersuchten Forschende jeweils fünf führende Weizensorten aus 120 Jahren. Wie die Analysen zeigen, blieb der Glutengehalt über all die Jahrzehnte konstant. Nur die Zusammensetzung des Glutens veränderte sich der Untersuchung zufolge leicht. So sank der Studie zufolge der Anteil der darin enthaltenen Gliadine um rund 18 Prozent. Gliadine werden die in Alkohol löslichen Reserveproteine des Weizens genannt, die als allergieauslösend gelten und als Antigene auch für die Zöliakie bei Menschen verantwortlich sind.

Im Gegensatz dazu stieg der Glutenin-Gehalt im Gluten um etwa 25 Prozent an. Sie werden als Speicherproteine bezeichnet und sind den Gliadinen sehr ähnlich. Außerdem fanden die Forschenden heraus, dass mit zunehmender Niederschlagsmenge im Erntejahr auch der Glutengehalt der Proben höher war.

Besser hinterfragen

Bevor die gängigen Mythen über Gluten immer wieder unhinterfragt weitererzählt werden, lohnt es sich, sie besser genau zu prüfen. Häufig können Betroffene mit Zöliakie oder einer diagnostizierten Glutenunverträglichkeit beziehungsweise -sensitivität darüber Auskunft geben, was denn nun stimmt und was nicht. Schließlich haben sie sich mit dem Thema intensiv auseinandersetzen müssen. Auch lohnt der Blick in Studien sowie auf die Websites spezialisierter Institute und Verbände, um sich ein fundiertes Bild zu machen. Und somit unreflektierten Behauptungen und Halbwissen auf Dauer den Rücken zu kehren. 🍴



Bevor auf gut Glück auf Gluten verzichtet wird, sollte bei Verdacht sofort durch einen Arzt oder eine Ärztin die Untersuchung auf Zöliakie erfolgen



Bei glutenfreien Ersatzprodukten empfiehlt sich der Blick auf die Zutatenliste. Häufig ist der Zucker- und Salzgehalt hoch.



Lebensmittel ohne Gluten sind nicht in jedem Fall teurer.

Rezept & Bilder: Alexandra Wojna

@glutenfreiessen.at

/glutenfreiessen.at

www.glutenfreiessen.at

K.U.K.-BROT

Sauerteig

- ▶ 40 g Buchweizenmehl
- ▶ 40 g Quinoamehl
- ▶ 80 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 80 g Anstellgut

Alle Zutaten gründlich mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden reifen lassen.



Quellstück

- ▶ 60 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 30 g Kürbiskerne
- ▶ 30 g Haferflocken
- ▶ 75 g Wasser (lauwarm)

Kerne und Haferflocken ohne Fett in einer Pfanne rösten und anschließend mit dem Wasser verrühren. 3 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Ein Körner-Quellstück, geriebene Karotten und Sauerteig bringen Geschmack in dieses Brot und sorgen gleichzeitig für eine saftige Krume und längere Haltbarkeit. Es hat eine krachende Kruste und ist der perfekte Begleiter für süße und deftige Aufstriche. Röstaromen und eine leichte Säure runden das Ergebnis ab.

● Alle Zutaten außer dem Quellstück in eine Schüssel geben. Den Teig 4 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 10 Minuten quellen lassen. Anschließend für weitere 3 Minuten auf schnellerer Stufe kneten. Zum Schluss das Quellstück für 1 Minute unterkneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 45 Minuten ruhen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 100 g Reismehl
- ▶ 80 g Kürbiskernmehl (alternativ andere Saatenmehle wie Hanf, Leinsamen oder Chia)
- ▶ 60 g Teffmehl
- ▶ 80 g Kartoffelstärke
- ▶ 20 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 10 g Leinsamenschrot
- ▶ 450 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 60 g geriebene Karotten
- ▶ 20 g Rapsöl
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 3 g Brotgewürz (optional)
- ▶ Reismehl zum Verarbeiten

● Den Teig rundwirken und mit dem Schluss nach unten in einem bemehlten Gärkorbchen 90-120 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Den Ofen inklusive Topf rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling in den vorgeheizten Gusseisentopf geben, die Temperatur sofort auf 230°C reduzieren und 45 Minuten mit Deckel sowie weitere 10-15 Minuten ohne Deckel backen. ■

Zeitraster

- 08.00 Uhr
Sauerteig ansetzen
- 09.00 Uhr
Quellstück vorbereiten
- 12.00 Uhr
Hauptteig mischen
- 13.00 Uhr
Teig formen
- 14.30 Uhr
Ofen vorheizen
- 15.00 Uhr
Backen
- 16.00 Uhr
Brot fertig

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	8-8,5 Stunden
Zeit am Backtag:	8-8,5 Stunden
Backzeit:	55-60 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C
	45 Minuten mit Deckel, 10-15 min ohne Deckel
Schwaden:	nein

PATATA BOMBA



Teig-Zutaten

- ▶ 250 g Kartoffeln (gekocht und gerieben)
- ▶ 225 g Kartoffeln (roh und gerieben)
- ▶ 100 g Maniokmehl
- ▶ 100 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 50 g Wasser (kalt)
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 80 g Kartoffelstärke
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 2 g Xanthan

Kartoffeln verleihen Broten eine saftige Konsistenz. Daneben bringen sie viel sogenannte resistente Stärke mit, die beim Abkühlen entsteht. Werden die Erdäpfel gekocht und kühlen herunter, verändert sich die Struktur und die Stärke wirkt sich positiv auf die Darmflora aus. Diese Kartoffel-Bombe lässt sich wunderbar variieren, zum Beispiel können noch geröstete Zwiebeln, Käse oder Schinken dazu gegeben werden.

Rezept & Bild: Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 /essenmitgefuehl

 www.essen-mit-gefuehl.de

🟢 Alle Zutaten vermischen und so lange auf langsamer Stufe verkneten, bis die Masse zusammenhält. Eventuell muss etwas mehr Wasser zugegeben werden.

🟢 Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben und 20 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

🟢 Den Backofen mit Umluft auf 180°C aufheizen.

🟢 Die Backform in den Ofen geben und zirka 60 Minuten backen. 🟩

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	22 Stunden
Zeit am Backtag:	75 Minuten
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein

Brühstück

- ▶ 200 g Äpfel (geschält, entkernt)
- ▶ 100 g Datteln (getrocknet)
- ▶ 100 g Aprikosen (getrocknet)
- ▶ 250 g Wasser (kochend)
- ▶ Saft von 1 Orange

Die Früchte in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Alles mit dem Orangensaft sowie kochendem Wasser übergießen und für etwa 20 Minuten quellen lassen.

Tipp
Die Früchte lassen sich nach persönlichen Vorlieben austauschen. Statt der gepressten Orange können auch der Saft einer Zitrone oder 2 cl Rum verwendet werden.

Hauptteig

- ▶ Brühstück
- ▶ 100 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 100 g Buchweizenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Quinoamehl Vollkorn
- ▶ 40 g Sonnenblumenöl
- ▶ 65 g Haselnüsse (grob gehackt, geröstet)
- ▶ 65 g Mandeln (grob gehackt, geröstet)
- ▶ 20 g Kokosblütensirup (alternativ Agavendicksaft)
- ▶ 6 g glutenfreies Backpulver
- ▶ 7 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 1 g Zimt
- ▶ 1 Pr. Salz

Topping

- ▶ 35 g Haselnüsse (grob gehackt, geröstet)
- ▶ 35 g Mandeln (grob gehackt, geröstet)
- ▶ 20 g Sonnenblumenkerne

Rezept & Bild: Stephanie Reineke

 @mein_glutenfreier_backofen

 /meinglutenfreierbackofen

 www.meinglutenfreierbackofen.blog



FRÜCHTEBROT

Ein kerniges, saftiges Früchtebrot passt perfekt in die kalte Jahreszeit. Es spendet dem Körper Energie in Form von Kohlenhydraten und bringt ihn außerdem durch Eiweiß, Vitamine und Ballaststoffe in Schwung. Neben Röstaromen in den Nüssen enthält das Brot frische Äpfel, die ihm einen besonders fruchtigen Geschmack verleihen. Die getrockneten Datteln sowie Aprikosen und der Saft einer frischen Orange runden das Rezept ab.

- ☉ Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- ☉ Zunächst alle Zutaten bis auf die Früchte und die Nüsse gründlich miteinander vermischen, dabei etwa 120 g der Frucht-Flüssigkeit aus dem Brühstück hinzugeben, sodass der Teig eine feste, homogene Struktur erhält.
- ☉ Anschließend das Brühstück und die Nüsse vorsichtig auf langsamer Stufe 2-3 Minuten unterkneten.
- ☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform (zirka 30 cm) geben und leicht andrücken. Für das Topping die restlichen Nüsse mit den Sonnenblumenkernen vermischen und auf der Teigoberfläche verteilen.
- ☉ Die Kastenform mit dem Teig in den Ofen geben und 45 Minuten ausbacken. 🍴

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Backpulver
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	1,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	2,5-3 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5-3 Stunden
Backzeit:	35-45 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein

Rezept & Bild: Mareike Kriesten

 @meergruenes

 /meergruenes

 www.meergruenes.de

KÜRBISBRÖTCHEN

Die saftigen und fluffigen Brötchen sind der ideale Begleiter für unterwegs oder sorgen für Abwechslung auf dem Frühstückstisch. Geriebener Kürbis verleiht den Brötchen eine saftige Krume und ein leicht nussiges Aroma. Biss erhalten sie durch die Beigabe von Kürbiskernen. Ob mit einer schmackhaften Konfitüre oder herzhaftem Belag, die Kürbisbrötchen sind vielseitig und auch optisch ein Hingucker.

🕒 Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich vermischen. Die feuchten Zutaten sowie 550 g Wasser zugeben und alles für 5 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Den Teig anschließend abgedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

🕒 Den Teig weitere 5 Minuten auf langsamer Stufe kneten. Währenddessen das restliche Wasser schluckweise zugeben, bis er gut formbar, aber noch feucht ist. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 60-120 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

🕒 Den Backofen rechtzeitig auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🕒 Den Teig vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsplatte stürzen und in 10-12 gleich große Teiglinge zu jeweils etwa 110-130 g teilen. Diese sanft zu Brötchen formen.

🕒 Die Teiglinge auf einem Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und 10 Minuten anbacken. Dann die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 25-35 Minuten backen. 🍴

Teig-Zutaten

- ▶ 200 g Buchweizenmehl
- ▶ 125 g Haferflocken
- ▶ 100 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 25 g Flohsamenschalen
- ▶ 600 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 150 g Kürbis (gerieben, ohne Schale)
- ▶ 50 g Kürbiskerne
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Apfelessig

Tipp

Der Teig kann auch problemlos am Abend vorher zubereitet werden und dann über Nacht im Kühlschrank gehen. Am Backtag den Teig 30 Minuten vor dem Backen rausholen und wie im Rezept beschrieben verarbeiten. Sollten die Brötchen zu dunkel werden, einfach die Temperatur auf 180°C reduzieren und weiter backen.



Flotte Charlotte



Tipp

Eine Version dieses aromatischen Brotes mit langer Teigreife findest Du auf Seite 46.

Gutes Brot braucht Zeit. Aber manchmal muss es eben schnell gehen. Da kann kein Sauerteig aufgefrischt, kein Vorteig 12 Stunden zur Reife gestellt werden. Auch innerhalb von 3 Stunden lässt sich ein leckeres Brot auf den Tisch bringen, das mit vollem Aroma überzeugt. Hier bringt Honig die Hefen auf Trab und gibt dem Brot zugleich eine herrlich süßliche Note.

Teig-Zutaten

- ▶ 500 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Roggenmehl 1370
- ▶ 450 g Wasser (kalt)
- ▶ 15 g Frischhefe
- ▶ 15 g Honig
- ▶ 12 g Salz

● Die Zutaten 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann 8 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

● Den Teig 60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

● Den Teig rundwirken und mit Schluss nach unten im Gärkorb 45 Minuten gehen lassen.

● Den Ofen rechtzeitig auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Teigling mit Schwaden in den gut vorgeheizten Backofen geben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 230°C senken, weitere 35 Minuten zu Ende backen. ■

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 3 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschließen

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest, leicht klebrig
Zeit gesamt:	14-16 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein

HUUSBROT

Huus ist Schweizerdeutsch und bedeutet Haus. Ein Huusbrot, also Hausbrot, soll einfach in der Herstellung sein, einen tollen Geschmack haben und ohne Knetmaschine auskommen. Dazu passt es idealerweise zu jeder Mahlzeit. All das erfüllt dieses Huusbrot-Rezept. Für ein abgerundetes Aroma sorgen neben der langen Gare noch Roggenvollkornmehl und dunkler Aceto Balsamico.

Teig-Zutaten

- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 240 g Milch (kalt, 3.5% Fett)
- ▶ 140 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 1 g Frischhefe
- ▶ 20 g Aceto Balsamico
- ▶ 10 g Salz

☉ Alle Zutaten von Hand verkneten. Den Teig in einer Schüssel abgedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden gehen lassen. Jeweils nach 60 Minuten und 2 Stunden einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig rund formen und mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen geben. 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Ofen mit Topf auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling in den heißen Topf stürzen und den Topf verschließen. Die Temperatur auf 230°C senken und 40 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und 5 Minuten fertig backen. 🍴

NO KNEAD-REZEPT

kein Kneten erforderlich

Tipp

Topfbrote können auch freigeschoben gebacken werden, man sollte sie dann aber schwaden.

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little_kitchen_and_more

Glossar

Altbrot – Auch Restbrot oder Aromabrot. In der Regel als Quellstück genutzt, erfüllt Altbrot zwei wesentliche Funktionen: Es bringt mehr Aroma ins Gebäck und bindet sehr viel Flüssigkeit. Das sorgt für eine saftige Krume und längere Frischhaltung. Während des Gärprozesses stellt es den Mikroorganismen zudem mehr Nahrung zur Verfügung. Altbrot ist dabei nicht notwendigerweise alt, es kann übrig gebliebenes Brot verwendet werden. Das wird in Stücke geschnitten, getrocknet und geröstet (dafür eignet sich zum Beispiel die Restwärme des Ofens). Die Stückchen werden dann in der Küchenmaschine oder Mühle zerkleinert. Alternativ kann getrocknetes Brot auch zunächst zerkleinert und dann in der Pfanne trocken angeröstet werden. Geeignet sind alle Brotsorten. Je dunkler das Brot, desto aromatischer wird das Quellstück. Steht Altbrot nicht zur Verfügung, kann man es durch Semmelbrösel ersetzen, die man kurz trocken in der Pfanne anröstet.

Anspringen lassen – Wenn in einem Rezept davon die Rede ist, dass man den Teig „anspringen lassen“ soll, ist damit der Prozess gemeint, bei dem die Gärung in der für die Mikroorganismen freundlichen Raumtemperatur beginnt. Später wird dieser Prozess dann in kühlerer Atmosphäre wieder verlangsamt.

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 Sauerteigaromas. Anstellgut kann entweder immer vom jeweils für den Backtag angesetzten Sauerteig abgenommen oder separat geführt und aufgefrischt werden.

Ausmahlgrad, auch **Ausmahlungsgrad** oder **Mehlausbeute** – Der prozentuale Wert gibt Auskunft darüber, wieviel Prozent des ganzen Kornes im Mehl enthalten sind. Je höher also der Ausmahlgrad, desto mehr Schalenanteil ist im Mehl enthalten.



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 Luftsauerstoff 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 quellen 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 Gashaltevermögen 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 den 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 Backpapier 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**



Fensterstest – Zur Feststellung, ob ein Weizenteig ausreichend ausgeknetet ist, zieht man den Teig mit vier Fingern vorsichtig in vier Richtungen auseinander. Wenn der Teig sich dabei dehnt, ohne schnell zu reißen (also ein beinahe durchsichtiges Fenster entsteht), ist der Teig ideal ausgeknetet.

Fingertest – Die Reife eines Weizenteiges lässt sich am besten mit dem Fingertest ermitteln. Dafür wird der Finger beherzt in den Teig gedrückt. Springt der Teig an der Druckstelle sofort wieder in seine Ursprungsform zurück, ist er noch nicht reif zum Backen. Er hat noch Untergare. Entwickelt sich die Druckstelle nur langsam und nicht vollständig zurück, ist die knappe Gare erreicht. Der Teigling ist bereit zum Backen, entwickelt aber noch ausreichend Ofentrieb. Bleibt die Druckstelle bestehen, hat der Teig seine volle Gare oder bereits Übergare erreicht. Dann muss schnell gebacken werden. Wahrscheinlich wird der Teigling im Ofen kaum noch aufgehen oder die Oberfläche leicht einsacken. Das ist aber lediglich ein optisches Problem, das weder genießbarkeit noch Geschmack einschränkt.

Freigeschoben – ein Brot, das ohne Form oder Topf gebacken wird, bezeichnet man als freigeschoben. Es weist eine geschlossene Kruste auf.

Hydratation – Bestimmt – wie auch die Teigausbeute – den Wasseranteil des Brotes im Verhältnis zum Mehl. Enthält ein Brot 1.000 Gramm Mehl und 700 Gramm Wasser, beträgt die Hydratation 70%.

Infinity-Vorteig – Ein Vorteig, der Hefe über einen langen Zeitraum haltbar macht. Angesetzt wird er mit 0,1 g Frisch- oder einer Prise Trockenhefe, 150 g Wasser sowie 250 g Mehl. In **BROT**-Rezepten handelt es sich um Weizenmehl 1050, wobei der Teig aber mit jedem beliebigen Mehl geführt werden kann. Bei jedem Einsatz wird ein kleiner Teil des Teiges zurückbehalten und wieder mit Wasser und Mehl im selben Verhältnis (32,5%/67,5%) aufgefrischt. Beim ersten Mal lässt man ihn 1 Stunde lang anspringen, bevor er abgedeckt im Kühlschrank weiter reift, nach dem Auffrischen kann er jeweils direkt in den Kühlschrank. Einsatzbereit ist der Vorteig immer dann, wenn er sein Volumen etwa verdoppelt hat. Einen ausführlichen Bericht zum Infinity-Vorteig gibt es in **BROT**-Ausgabe 4/20.



Krumen – 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 Kaugeigenschaften.

Ofentrieb – Beschreibt die Volumenzunahme des Teiges während des Backvorgangs. Die Volumenzunahme erfolgt einerseits physikalisch durch Ausdehnung der vorhandenen Gärgase, andererseits biologisch durch Produktion von Gärgas 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).



Poolish – Hefe-Vorteig, der in der Regel zu gleichen Teilen aus Wasser und Mehl besteht. Ihnen wird lediglich Hefe zugesetzt, meistens 1% bezogen auf die Mehlmenge, aber auch geringere Hefe-Anteile sind möglich. Der Teig ruht mindestens 6 Stunden, oft auch länger (lange Teigführung). Meistens wird er kühl zur Gare gestellt.

Quellstück – Gehört zur Gruppe der Nullteige innerhalb der Vorstufen und dient der Verquellung größerer Brotbestandteile (Körner, Saaten, Schrote). Für ein Quellstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von 1:1 bis 1:2 mit 10 bis 30°C warmem Wasser vermischt und 4 bis 20 Stunden quellen gelassen. Eine zeitlich manchmal passendere Variante ist das Verquellen über 8 bis 12 Stunden bei 6 bis 8°C im Kühlschrank. Um enzymatischen Abbau und Fremdgärung zu verhindern, kann die Salzmenge des Hauptteiges mit in das Quellstück eingerührt werden. Würden die groben Bestandteile nicht verquollen, würden sie Wasser aus dem Teig ziehen, er würde zunehmend fester und trockener werden. Üblicherweise sollte die im Quellstück zu verquellende Menge nicht mehr als 30 bis 60 Prozent der Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse ausmachen. Je wärmer das Wasser, umso mehr kann davon gebunden werden.

Rundschleifen – Um ein Teigstück rund zu schleifen, faltet man zunächst auf der Unterseite alle Ränder des Teiglings zur Mitte hin und drückt sie leicht an, sodass der entstehende Schluss nicht wieder aufgeht. Danach dreht man den Teigling um, legt seine Hand wie einen Käfig locker darüber und bewegt sie mit sanftem Druck auf einer bemehlten Arbeitsfläche in kreisenden Bewegungen. Dabei formt man die Hand zu einer Krallenform, damit die Finger etwas unter den Teig kommen. Der Teigling bekommt so eine kugelige (Brötchen-)Form und es wird Spannung aufgebaut.

<https://tinyurl.com/yxdyn57n>  **Video**

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

Schamotte – Als Schamotte wird ein gesteinsähnliches, künstlich hergestelltes, feuerfestes Material bezeichnet. Daraus werden beispielsweise Öfen, Kamine, aber auch Pizzasteine hergestellt. Schamotte kann besonders gut Wärme speichern.

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.



Schwaden, auch Dampf, bedampfen – Der Dampf wird sofort nach dem Einschleusen 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 Gebäckeseigenschaften 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.

VORSCHAU

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 18.03.2021

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
05.03.2021

Darum geht es unter anderem:



● **Lievito Madre:**
Italienische
Mutterhefe
ansetzen, pflegen
und einsetzen

● **Die Polarstern-Bäckerin:**
Maren Zahn über ihre ungewöhnliche Arbeit in der Arktis



● **Kreative
Rezepte für das
Kochen mit Brot**



● **Grundkurs Brotbacken, Teil 4: Wie Vor- und Nullteige Gebäcke besser machen**

HERAUSGEBER
Sebastian Marquardt,
Tom Wellhausen

REDAKTION
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-300
redaktion@wm-medien.de
www.brot-magazin.de

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

AUTORINNEN & AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Nadja Alessi, Astrid Benoitken, Silke Binte-Braun, Michell Deschner, Debora Gaedtker, Gerda Göttling, Dietmar Kappl, Edda Klepp, Mareike Kristien, Stevan Paul, Denise Pissulla-Wälti, Margarete Preker, Olga Rau, Stephanie Reineke, Sylvia Richter, Tanja Schlund, Dieter Stegmaier, Julia Stüber, Andrea Thode, Isabella Wenzel, Alexandra Wojna, Marc Zastera

FOTOS
Andrea Thode; stock.adobe.com: anna, baklykovadaria, bubutu, ChristArt, contrastwerkstatt, DenisProduction.com, Doris Heinrichs, eldarnurkovic, Eskymaks, exclusive-design, ferketraggae, FotoHelin, fotolixrender, HandmadePictures, Helma Spona, Henrik Larsson, innazagorulko, Jamrooferpix, Jef Milano, Karin & Uwe Annas, kinderktz, Klaus Eppelle, leno2010, leszekglasner, logistock, Lumixera, Lynne Ann Mitchell, M. Schuppich, MarekPhotoDesign.com, monticelllo, natali_mis, nungning20, off5173, Peter Jurik, peterschreiber.media, Picture Partners, Printemps, rangizzz, shootingtheworld, simoneminh, stockpics, ThamKC, Thaspol, Thitiwat.Day, TRAVELARIUM, ZIHE

VERLAG
Wellhausen & Marquardt
Mediengesellschaft bR
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-0
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Julia Großmann, Sven Reinke

GRAFIK
Sarah Thomas, Martina Gnaß,
Bianca Buchta, Jannis Fuhrmann,
Kevin Klatt
grafik@wm-medien.de

ABO- UND KUNDENSERVICE
Jahresabonnement für:
Deutschland: € 32,-
EU und Schweiz: € 37,-
Übriges Ausland: € 55,-
Digital-Magazin: € 24,-
E-Mail: service@wm-medien.de

ABONNEMENT
Für Print-Abonnement 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.

EINZELPREIS
Deutschland: € 5,90 / Österreich: € 6,50 /
Schweiz: sFr 11,60 / Benelux: € 6,90

DRUCK
westermann druck | pva
Georg-Westermann-Allee 66
38104 Braunschweig

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.

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge
kann keine Verantwortung übernom-
men werden. Mit der Übergabe von
Manuskripten, Abbildungen, Dateien
an den Verlag versichert der Verfasser,
dass es sich um Erstveröffentlichun-
gen handelt und keine weiteren
Nutzungsrechte daran geltend
gemacht werden können.

Brot

DEUTSCHES
BROTINSTITUT e.V.

FÖRDERMITGLIEDSCHAFT
BROT unterstützt als Fördermitglied
das Deutsche Brotinstitut e.V.

wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Jetzt bestellen!

www.brot-magazin.de

Backen
INTERNATIONAL

Backen

INTERNATIONAL

FÜR EINSTEIGER + PROFIS
Mehr als 30 Rezepte aus 27 Ländern
mit ausführlich bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen

IN 30 REZEPTEN UM DIE WELT

EINGETAUCHT
Rum Baba aus Italien

HERZERWÄRMEND
Wandelbare Pluschki aus Russland

TÜRKEI ZUM MITNEHMEN
In wenigen Schritten zu perfekten Açma



Grande mission So gelingen Croissants



8,50 EUR
A: 9,40 Euro, CH: 12,90 sFR, BeNeLux: 9,80 Euro

Brot
Sonderheft

Ob Japan, Georgien oder Frankreich – gebacken wird auf der ganzen Welt. Dabei unterscheiden sich die einzelnen Gebäcke nicht nur in Zutaten und Zubereitung. Sie werden oft auch zu ganz speziellen Anlässen hergestellt. **BACKEN International – In 30 Rezepten um die Welt** lädt ein zu einer kulinarischen Backreise rund um den Globus. Gelingsichere Rezepte und umfangreiche Step-by-Step-Anleitungen in Wort und Bild machen das neue Sonderheft aus der **BROT**Redaktion für Back-Neulinge zu einer Fundgrube der Köstlichkeiten. Das Magazin bietet aber auch routinierten Bäckerinnen und Bäckern Inspiration, Hintergrundwissen und jede Menge authentische Geschmackserlebnisse.

www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110, service@brot-magazin.de

Jetzt bestellen



Sauerteig – lecker, gesund, aber ein Buch mit sieben Siegeln? Das muss nicht sein. Denn wer das Zusammenspiel der Mikroorganismen versteht und weiß, wie man sie steuert, kann souverän damit umgehen. Mit dieser Fibel bleiben keine Fragen offen. Vom Anstellen des eigenen Sauerteigs über seine Pflege bis hin zu Problemlösung und Langzeitsicherung sowie kreativer Reste-Verwertung wird alles erklärt, was im Backalltag wichtig ist. Fachlich fundiert, pragmatisch und praxiserprobt. Gezeigt werden klassischer Sauerteig, Lievito Madre, Japanische Hefe, Marvin, das Multitalent sowie glutenfreier Sauerteig. Und zu jedem von ihnen gibt es im Anhang gleich Rezepte. So kann der Backspaß direkt beginnen.

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