

Brot

Brot



BROTBOTSCHAFTERIN
Enie van de Meiklokjes
und ihr Ciabatta-Rezept

KREATIVES GESCHENK

Brot im Blumentopf

WASSER IM BROT

Alles, was man wissen muss

MEHL, MON AMOUR

- Alles über französische Mehle
- Plus 3 Exklusiv-Rezepte von Dietmar Kappl

GLUTENFREIE SEMMELN

Rezept mit Schritt-für-Schritt-Anleitung



So schmeckt der Sommer

5,90 EUR

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



Gelingsichere Rezepte für
leichte Brote und Aufstriche

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



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

STEVAN PAUL

SANDWICHES,
BURGER & TOASTS

AUF DIE HAND

FINGERFOOD &
ABENDBROTE

VON
Stevan Paul

FOTOS
Daniela Haug

Auf die Hand
Sandwiches,
Burger & Toasts,
Fingerfood & Abendbrote

Stevan Paul
Daniela Haug
Format 19 x 24 cm
272 Seiten
ca. 200 Abbildungen
Hardcover
ISBN 978-3-85033-812-7
€ 34,90, sfr 46,90

Vor mehr als 100 Jahren begann Nikolai Wawilow damit, das Saatgut der Erde zu katalogisieren und zu archivieren. Ich durfte kurz am Schreibtisch des Jahrhundert-Wissenschaftlers Platz nehmen.



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser.

05/2018

Ich weiß nicht, wie es Euch geht. Aber es ist für mich schlicht unvorstellbar, dass es 50.000 verschiedene Weizensorten gibt. Wilde und gezüchtete. Und noch viel unvorstellbarer ist es, dass sie alle an einem Ort zu finden sind, im Wawilow-Institut im russischen St. Petersburg. Hier werden sie katalogisiert, systematisiert, hier werden sie am Leben gehalten.

Anfang des letzten Jahrhunderts begann Nikolai Wawilow damit, überall auf der Erde Saatgut von Nutzpflanzen einzusammeln. Mit seinen Erkenntnissen prägt er die Pflanzen-Genetik bis heute. Er legte die Grundlagen für die Bewahrung der Arten und den Fortschritt in der Landwirtschaft. Denn der Blick in die Gene der Ursorten hilft bis heute, aktuelle Probleme zu lösen.

Während die Mitarbeiter des später nach ihm benannten Instituts selbst an Hunger starben als sie das Saatgut im belagerten Leningrad schützten und pflegten, verhungerte Wawilow in Haft. Seine Wissenschaft war unter Stalin nicht wohlgefallen.

Ich hatte die Ehre, in St. Petersburg am Schreibtisch dieses Jahrhundert-Wissenschaftlers Platz nehmen zu dürfen, nach dessen Vorbild Wissenschaftler bis heute arbeiten. Seine Geschichte lest Ihr in diesem Heft.

Ebenso wie die Geschichte von Tilo Schlaak, der nach Japan gehen musste, um sein Glück als Bäcker zu finden. Oder die von Wolfgang Röttsches, der als Laie auf der Alexander von Humboldt II für die Mannschaft in Schräglage backen durfte.

Die Welt ist voller großartiger Geschichten rund ums Brot. Und dieses Heft steckt wieder voller


gelingsicherer Rezepte für kreative, schmackhafte und alltagstaugliche Brote. So wie das Ciabatta der neuen Brotbotschafterin Enie van de Meiklojjes.


Auch Österreichs Top-Bäcker Dietmar Kappl hat drei fantastische Rezepte für diese Ausgabe entwickelt – passend zu unserem Themenschwerpunkt Französische Mehle. Diese Rezepte sind zugegebenermaßen etwas anspruchsvoller. Wer auf dem Terrain des Selberbackens noch nicht so weit ist, findet aber auch deutlich einfachere Brote, die nicht minder lecker sind.

Ich wünsche Euch viel Spaß bei der Lektüre spannender Geschichten und viel Erfolg beim Nachbacken der Rezepte. Ich freue mich schon darauf, Eure Ergebnisse zu sehen – in meiner Mailbox oder in unserer Facebook-Gruppe.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin


 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 facebook.com/groups/brotforum

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

INHALT 05/2018

Verschiedenes

| | |
|---|-----------|
| Neuheiten Meldungen rund ums Backen und Genießen | Seite 6 |
| LeserBROT Was unsere Leser/innen backen | Seite 52 |
| Mühlen-Finder Ausgewählte Adressen für gutes Mehl | Seite 71 |
| Inspiration Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co. | Seite 72 |
| BROTLaden Interessante Produkte fürs heimische Backen | Seite 94 |
| Glossar | Seite 126 |
| Auf ein Wort | Seite 129 |
| Vorschau/Impressum | Seite 130 |

Wasser
Die Bedeutung
von H₂O im Brot

66

Selbst ist das Brot

| | |
|--|-----------|
| ● Geschenk-Idee Brot aus dem Blumentopf | Seite 24 |
| ● Wasser Die Bedeutung von H ₂ O im Brot | Seite 66 |
| Marvin, der Sauerteig Multitalent aus Weizen und Dinkel | Seite 76 |
| Einsteiger-Kurs Alles über Nullteige | Seite 82 |
| Aus Alt mach Lecker Reste aus der Ölmühle als Brot-Zutat | Seite 122 |

Rezepte

| | |
|--|----------|
| Einkorn-Vollkorn-Brot | Seite 21 |
| Schokozopf | Seite 23 |
| Dinkel-Roggen-Brot aus dem Blumentopf | Seite 26 |
| Weizenbrötchen mit Mais | Seite 28 |

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| ● Französisches Baguette | Seite 35 |
| ● Tour de Meule | Seite 36 |
| ● Wurzelbrot | Seite 37 |
| Copie Française | Seite 40 |
| Sommer-Sauer | Seite 42 |
| Rosa Rund | Seite 44 |
| Bier-Mix | Seite 46 |
| Leinsamen-Laib | Seite 48 |
| Sommer-Mischbrot | Seite 50 |
| Enies No-Knead-Ciabatta | Seite 57 |
| Dinkel-Roggen-Mischbrot | Seite 58 |
| Rotbäckli | Seite 80 |
| Kerniges Karottenkrüstchen | Seite 85 |
| Riesling-Baguette | Seite 100 |
| Korner 57 | Seite 118 |
| Speed-Baking: Aroma-Fix | Seite 120 |
| Gartinger Kürbislaib | Seite 124 |
| Ölmühlen-Wecken | Seite 125 |

Aufs Brot

| | |
|--|-----------|
| Dunkle Nougat-Creme | Seite 22 |
| Pfirsich-Prosecco-Fruchtaufstrich | Seite 29 |
| Exotischer-Obazda | Seite 59 |
| Super-Stullen | |
| Kochschinken-Stulle mit Zucchini-Schlangensalat | Seite 102 |
| Pulled Lachs „The Greek“ mit Taramosalata | Seite 104 |
| Handkäse-Stulle mit Musik | Seite 106 |
| Grilled Chicken-Stulle „Asia“ mit buntem Schnittsalat | Seite 108 |
| Wassermelonen-Gelee | Seite 119 |

Glutenfreies Backen

| | |
|--|-----------|
| ● Schritt-für-Schritt-Anleitung Frühstücksbrötchen | Seite 110 |
| Mehrkornbrot – hefefrei | Seite 114 |

3 exklusive Rezepte
von Dietmar Kappl

35





Einsteiger-Kurs
Alles über Nullteige

| | |
|-----------------------------|------------------|
| Hefezopf mit Rosinen | Seite 115 |
| Irish Soda Bread | Seite 116 |
| Krustenbrot | Seite 117 |

Rohstoffe

| | |
|---|-----------------|
| Einkorn Alles über den Urahn von Weizen und Co. | Seite 16 |
| ● Mehl, mon amour Französische Mehle und ihre Eigenheiten | Seite 30 |

Menschen & Brot

| | |
|---|-----------------|
| Von einem, der auszog Til Schlaak und seine Bäckerei in Japan | Seite 10 |
| ● Die Brotbotschafterin Im Gespräch mit Enie van de Meiklokjes | Seite 56 |
| Backen in Schräglage Brot für die Mannschaft der Alexander von Humboldt II | Seite 60 |
| „Die Liebe schmeckt man“ Dietmar Kappl über die wichtigste Zutat für gutes Brot | Seite 65 |
| Der Kornspeicher In St. Petersburg lagert die Welt in Körnern | Seite 88 |



Backen in Schräglage
Brot für die Mannschaft der
Alexander von Humboldt II

60

Titelfoto:
Jan Schnare



● Titelthemen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

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

Die Angaben

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

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

- ★☆☆ - einfaches Rezept
- ★★☆ - Rezept mit Anspruch
- ★★★ - sehr anspruchsvolles Rezept

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

Fachbegriffe

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

Viel Spaß beim Entdecken und Nachbacken.
Wir freuen uns auf 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 unsere Fehler, sobald sie entdeckt werden. Ihr findet die Korrekturen immer hier: www.brot-magazin.de/korrekturen

Zu einer stيلةchten Grillparty gehört nicht nur knuspriges Brot. Auch Soßen und Dips dürfen nicht fehlen. Und hier kommt die glitzernde **Salsasauce** von Bautzner ins Spiel. Sie kommt in einem tropischen Dress mit abziehbarem Flamingosticker daher und bietet mit ihrer fruchtig-würzigen Note ein exotisches Geschmackserlebnis. Wer sich den funkelnden Hingucker zu Burger, Pommes und Co. nicht entgehen lassen möchte, muss schnell sein, die Sauce ist nur in limitierter Stückzahl erhältlich. Die 300-Milliliter-Flasche kostet 1,29 Euro. Mehr Information: www.bautzner.de



Neuheiten

Im Sortiment von Häussler finden sich neue **Aluminium-Backbleche** mit 3-Millimeter-Lochung. Erhältlich sind fünf verschiedene Varianten. Die drei- und viermuldigen Versionen – Blechmaße jeweils 35 x 32 Zentimeter, Muldenbreite 73 beziehungsweise 60 Millimeter – sind passend für den Häussler-Ofen „Mono“. Sie kosten 68,- Euro (dreimuldig) beziehungsweise 71,- Euro. Für das Ofen-Modell „Primus“ hat Häussler eine sechsmuldige Version im Sortiment. Sie misst 40 x 60 Zentimeter und hat 80 Millimeter breite Mulden. Der Preis: 84,- Euro. Last but not least stehen zwei siebenmuldige Bleche mit jeweils 47 x 65 Zentimeter bei 60 Millimeter Muldenbreite zur Auswahl. Diese sind passend für die Backöfen „Habo 4/6“ sowie „Ino 2004“ und kosten jeweils 97,- Euro. Mehr Information: www.backdorf.de



Tefal präsentiert mit der **Kochgeschirr-Serie Ingenio** etwas Praktisches zum Kochen und Backen. Herzstück des Ingenio-Kochsystems ist der ergonomische Griff, der komplett abnehmbar ist. Mit einem Klick lässt sich der patentierte Ingenio-Griff an den Pfannen und Kasserollen der Kochgeschirr-Serie von Tefal sicher anbringen. Mit einem starken Induktionsboden kann die Serie auf allen Herdarten zum Einsatz kommen – und natürlich auch zum Backen im Ofen. Die Preise beginnen bei 69,99 Euro. Mehr Information: www.tefal.de



Die „Assistent Original“ von Ankarsrum ist eine klassisch designte **Küchenmaschine** mit mehreren Funktionen. Sie knetet und rührt, mixt und schlägt, reibt, raspelt, püriert und passiert, mahlt Kaffee, quetscht Müsli­flocken, walzt Pasta und produziert Hackfleisch oder stopft Würste. Nun bringt Ankarsrum eine neue Version der Küchenmaschine mit noch mehr Leistung, noch robusterer Ausstattung und einer von fünf auf sieben Jahren verlängerten Garantie auf den Markt. Die vom Vorgängermodell bekannten Zubehörteile passen auch zur neuen Maschine. Das Füllvolumen der Edelstahlschüssel beträgt 7 Liter – genug für bis zu 5 Kilogramm Brotteig. Der verbaute Motor hat eine Leistung von 1.500 Watt.



Backvergnügen verspricht die neue Zubehörserie „**Laib & Seele**“ von Brinkmann. Mit der Auswahl an Brot- und Brötchenbackformen, Gärkörben oder auch einem Backstein für besonders knusprige Brot- und Pizzaergebnisse, lassen sich Klassiker wie auch ausgefallene Kreationen verwirklichen. Erhältlich sind unter anderem ein Mini-Hefezopfblech, verschiedene Kasten- beziehungsweise Brotformen, Baguette-Bleche, Brötchen-Bleche sowie runde, längliche oder eckige Gärkörbchen aus Peddigrohr. Die Preise beginnen bei 2,50 Euro für eine kleine Brioche-Form und reichen bis 34,- Euro für einen Schamotte-Backstein. Mehr Information: www.birkmann.de



Perfekte Backöfen!



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

Über 60 verschiedene Modelle und Größen

Kostenlos Katalog anfordern!

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

HAUSSLER

Backzubehör
und Werkzeuge

Gleich
online
bestellen



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

Webshop und Homepage:
www.backdorf.de

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

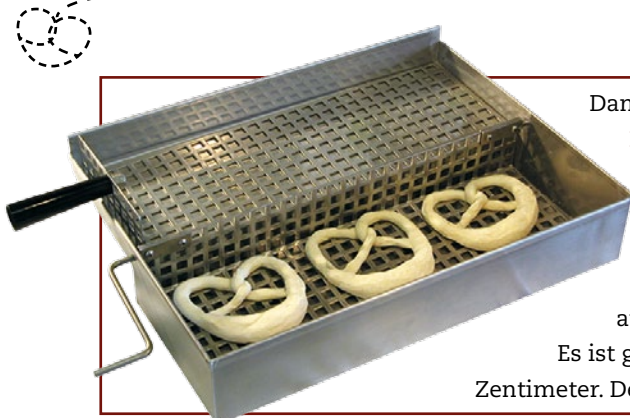


Der **Standmixer** und die **Getreidemühle** von KoMo werden in Tirol gefertigt und sind mit einem Gehäuse aus Buchenvollholz ausgestattet. Neben den hochwertigen Materialien zählen auch die sechs verschiedenen Farben sowie die technischen Eigenschaften zu den Besonderheiten. Der KoMoMix+ verfügt über ein



Gehäuse, das mit säurebeständigem, lebensmittelechtem Lack versiegelt ist. Der Behälter besteht aus BPA-freiem Kunststoff. Der Motor hat eine Leistung von 1.400 Watt, womit die maximale Drehzahl bei bis zu 30.000 Umdrehungen pro Minute liegt. In das Gefäß passen 1,7 Liter und das Gerät hat eine Höhe von 465 Millimeter bei einem Gewicht von rund 4,5 Kilogramm. Der Preis hierfür: 499,- Euro. Schon ab 199,- Euro zu haben ist die KoMoMio. Dabei handelt es sich um eine Mühle, die bis zu 100 Gramm Mehl von feinstem Mahlgrad pro Minute herstellen kann. Bei größerer Einstellung sind auch größere Mengen möglich. Zu verarbeiten sind alle gängigen Getreidesorten sowie Reis, Hirse und Mais. Die Motorleistung beträgt 400 Watt und die Steine bestehen aus Korund und Keramik. Der Trichter kann eine Füllmenge von 1.200 Gramm Weizen aufnehmen. Die 375 Millimeter hohe Maschine wiegt 7 Kilogramm und ist für Unterstellschüsseln von 130 Millimeter Höhe geeignet. Mehr Information: www.komomills.at

Die bayerische Wurst-Spezialität, die **Houdek Kabanos**, schlüpft zum Oktoberfest in ein passendes Gewand. So ist die heißgeräucherte Salamispezialität in den Sorten „Obazda“, „Pfeffer“ und „Klassik“ als limitierte Sonderedition in den bayerischen Landesfarben erhältlich – die perfekten Begleiter für die nächste Brotzeit. Im Aktionszeitraum ist die 200-Gramm-Packung für 2,49 Euro erhältlich. Mehr Information: www.houdek.bayern



Damit Laugengebäck auch zu Hause gelingt, hat Häussler ein neues **Belaugungsgerät** im Angebot. Die Bedienung ist denkbar einfach: Brezellaugte in das Gerät einfüllen, Brezelteiglinge hineinlegen und zum Abtropfen das Gitter per Hebel umlegen. Die Brezeln liegen nun schon auf dem Gitterschießer und können berührungsfrei auf ein Blech gestürzt werden. Das Belaugungsgerät ist komplett aus Edelstahl gefertigt und wird inklusive Gitterschießer ausgeliefert. Es ist groß genug für drei bis vier Brezeln. Die Maße betragen 40 x 30 x 10 Zentimeter. Der Preis: 240,- Euro. Mehr Information: www.backdorf.de



Nicht bloß Low-Carb, sondern sogar „No Carb“ verspricht die **Eiweißbrotbackmischung** von Nutringo, die komplett ohne Getreide auskommt und nur noch 4 Gramm Kohlenhydrate beinhaltet. Durch die übersichtliche Rezeptur, überwiegend aus Saaten bestehend, sowie das Hinzufügen von Quark, entsteht ein bekömmliches, proteinhaltiges Brot, das laut Hersteller auch für Menschen mit Glutenintoleranz geeignet sein soll. Erhältlich sind Dreierpacks mit 3 x 200 Gramm Inhalt für 11,99 Euro. Daraus ergeben sich drei Brote zu je etwa 500 Gramm Gewicht. Mehr Information: www.nutringo.de

Der französische Kochgeschirrhersteller STAUB lädt mit seinen kreativen Designs zum Kochen und Backen mit Produkten im Gemüse-Design ein. Die neuen **Cocotte-Töpfe** sind im Artischocken-, Paprika-, Tomaten- und Kürbis-Look erhältlich. Die Töpfe bestehen aus gusseisernem Material, das Temperaturen lange speichern kann. Alternativ gibt es die Töpfe auch aus Keramik. Die Preise beginnen bei 24,95 Euro für die Keramik-Varianten und reichen bis zu 259,- Euro für den gusseisernen Kürbis-Topf. Mehr Information: de.zwilling-shop.com



Foto: STAUB

Backen ohne Hefe ermöglicht das **Bio-Ferment** von BackNatur. Die fertigen Brote sollen – wie ihre Hefegeschwister – schmackhaft, locker und von mildem Geschmack sein. Die lange Vorteigführung sorgt dafür, dass das Getreide gut aufgeschlossen wird, was die Haltbarkeit verlängert. Außerdem soll die entstehende Milchsäure das Immunsystem stärken. Die 400-Gramm-Packung Bio-Fermentpaste kostet 8,99 Euro und ist gekühlt etwa drei Monate haltbar. Das Bio-Trockenferment in der 100-Gramm-Packung kostet 4,20 Euro und ist ungefähr ein Jahr ungekühlt haltbar. Mehr Information: www.backferment.de



Passend zum Belagungsgerät hat Häussler auch **Laugen** und **Brezelsalz** im Angebot. Die Lauge ist unverdünnt und daher praktisch unbegrenzt haltbar. Zur Nutzung einfach die Teiglinge in die verdünnte Lauge tauchen (Mischung 1:10) und anschließend backen. Das 1-Liter-Gebinde kostet 12,50 Euro. Eine leere Ersatzflasche ist für 1,90 Euro zu haben. Das Kilo Brezelsalz schlägt mit 5,90 Euro zu Buche. Mehr Information: www.backdorf.de





Mit **Bio-Brot und Fruchtriegeln**
ein neues Leben in Japan

Von einem, der auszog

Til Schlaak musste um die halbe Welt reisen, um ein glücklicher Mensch zu werden. In Deutschland empfand er sich selbst schon beinahe als gescheiterte Existenz. Dann ging er nach Japan und fand seine Passion und sein Familienglück. Seine Brote und Brötchen verschickt er ins gesamte Land. Und die Leute lieben es.

Als er 2005 sein Rennrad und sein Mountainbike verkauft, geht es Til Schlaak nicht wirklich gut. Er ist Einzelhandelskaufmann, nichts wovon er je geträumt hätte. Er treibt viel Sport, aber die Wirbelsäule macht Probleme. Und überhaupt hat bis hierhin nichts so richtig geklappt. Acht Schulen besucht und trotzdem kein Abitur – die Mutter ist enttäuscht. Der Vater weg, seit er neun ist. Die Ausbildung fing er an, um überhaupt was zu machen. Abgebrochen, in München wieder aufgenommen. Da lebt er nun, verkauft Sportartikel und weiß so richtig nicht, wofür das alles.

Die Probleme mit der Gesundheit bringen ihn zu einer Spezialistin für Makrobiotik. Die Ernährung soll Antworten liefern und

Probleme lösen. Für Til Schlaak klingt das plausibel. Schon seine Großeltern waren Homöopathen, ein Onkel Demeter-Bauer, zu Hause in der Kindheit gab es freudlose Nahrung, damit die Kinder gesund aufwachsen. Er ist also offen für dieses Thema.

Und Makrobiotik – da kommt schnell auch Japan ins Spiel. Japan. Ok, warum nicht Japan? Er ist 27 Jahre alt, die beiden Fahrräder finanzieren den Flug und die ersten Wochen in Tokio. Schlaak beschließt, nach Asien zu gehen. Mit einem Working-Holiday-Visum kann er ein Jahr im Land bleiben, Geld verdienen und schauen, wohin die Reise geht. Er ist froh, aus Deutschland wegzukommen. Nichts hält ihn hier. Er fühlt sich gescheitert.

In Chiba beginnt ein neues Leben. Das liegt nicht weit von der Hauptstadt entfernt. Ein Biohof dort gehört zum WWOOF-Netzwerk. Die Organisation „World-Wide Opportunities on Organic Farms“ bringt Menschen zusammen, die in der Bio-Lebensmittel-Branche Arbeit geben



Zweimal im Jahr schaut er auf seinem Feld vorbei, ansonsten überlässt er die Arbeit der Natur



Auf etwa 250 Quadratmetern baut Til Schlaak selbst Getreide an, 240 Kilo Korn brachte das im vergangenen Jahr





Til ist Familienmensch, will möglichst viel Zeit mit seiner Frau und den drei Kindern verbringen

und Arbeit suchen. Es gibt für die Mitarbeit auf Biohöfen kein Gehalt, aber Kost und Logis umsonst. Das ist der Deal. So arbeitet er an vier Tagen pro Woche jeweils sechs Stunden auf dem Biohof in Chiba.

Dort beginnt er mit dem Backen. Vor allem süße Sachen. Man kann über die Japanische Küche viel Gutes sagen. Aber sie ist nicht für Süßes bekannt. Seine Backwaren kommen gut an.

Eines Tages taucht eine Frau auf, die den Deutschen anheuern will. Bei seiner Herkunft müsse er ja Brot backen können. Sie wolle ein Cafe in Tokio eröffnen, in dem es frisch Gebackenes geben soll. Geld spielt bei ihr keine Rolle. Als Schlaak seinen Gehaltswunsch äußert, überlegt sie kurz, setzt es ins Verhältnis zum Chefkoch und bietet ihm letztlich das Dreifache an. Er lehnt nicht ab.



Mit Baking Soda simuliert Til Lauge für seine Brötchen

Da die Bestellungen online kommen, wird immer genau nach Bedarf gebacken. Nachhaltigkeit ist Til wichtig



Auf Wochenmärkten bieten Til und Sayaka Brote und Fruchtriegel an. Die Plastikverpackung ist ihm selbst ein Dorn im Auge, aber ohne geht es in Japan nicht



Auch in Japan wächst das Interesse an gutem Brot

Und so steht er bis zum Ende des Visums in einer kleinen heißen Küche und backt. Brot wie auch Süßes. Am Ende kommen mehr Leute für seine Desserts als für die Hauptgerichte.

Nebenbei lernt er in diesem Jahr Sayaka kennen. Eine Japanerin, die auch auf dem Hof in Chiba lebt und arbeitet. Nach einem Treffen mit Freunden wollen sie per Bahn



nach Hause fahren. Er läuft ihr nach. Sie ist schließlich die Japanerin und sollte den Weg kennen. Beide landen ungewollt in der japanischen Pampa und brauchen Stunden für den kurzen Weg. Zeit, in der der man ins Gespräch kommt.

Als er Japan wieder verlassen muss, vertieft sich der Kontakt eher. Sie schickt ihm warme Socken. Und er sucht einen Weg zurück. Denn das Jahr war gut. Arbeitsvisum – undenkbar. Sowas gibt es für gefragte Spezialisten, nicht für Einzelhandelskaufleute und Bäcker ohne Ausbildung.

Aber er kommt zurück. Erstmal per Touristen-Visum. Diesmal soll es länger dauern. 2007 beginnt alles durch zwei eher zufällige Begebenheiten. Til und Sayaka ziehen nach Hakuba in der Nähe von Nagano. Nach den olympischen Winterspielen ist der Ort verfallen. Vieles steht leer, aber es herrscht Aufbruchstimmung. Australier entdecken den Ort als Wintersport-Paradies.

Ein Bekannter übernimmt ein Cafe im Ort. Für den Gärschrank und den Backofen darin hat er keine Verwendung. Beides soll auf den Müll. Til erfährt davon und übernimmt die Geräte. Seine Schwiegermutter kauft sich eine neue Küchenmaschine. Die alte bekommen die Kinder.

Der Grundstein für die Selbstständigkeit ist gelegt. Er backt Kekse, süße Sachen, die in Japan gut angekommen. Und in der Küchenmaschine mischen Til und Sayaka Trockenfrüchte nach eigenen Rezepturen und verkaufen sie als kleine Bälle.



Riegel aus gepressten Trockenfrüchten machen 70 Prozent des Geschäfts aus



Auch ohne Ausbildung sind Tils Brötchen bei den Deutschen in Japan beliebt

Es ist kein großes Business, aber ein Einstieg. Beide arbeiten nebenbei. Sie im Büro, er als Bergführer und Skilehrer. Aber langsam kommt das eigene Geschäft in Schwung, 2010 ein zweiter Ofen dazu.

Aber 2011 schmilzt in Fukushima ein Reaktor. Die Lage nach der Katastrophe ist unklar, die Kommunikation der Verantwortlichen wenig Vertrauen erweckend. Ihr Sohn ist gerade zwei Jahre als. Sie beschließen, nach Deutschland zu gehen. Ein Jahr lang schlägt sich Til als Gärtner durch. Dann geht es endlich wieder zurück.

In Japan arbeitet er neben Job und Selbstständigkeit viel am Haus. Es ist nur gemietet. Und dennoch investiert er Zeit und Arbeit, um es auf Vordermann zu bringen. Bis es 2014 bei einem Erdbeben zerstört wird. Der Frust ist groß.

Die beiden ziehen um. Sie würden gern ein Haus kaufen. Ein zweites Kind ist da, ein drittes soll folgen. Aber ohne eigenes Geld und feste Arbeit ist das nicht zu finanzieren. Sie finden einen Besitzer, der es nicht eilig hat, können drei Jahre zur Miete wohnen und dann kaufen. So landen Til und Sayaka in Yamagata, einem kleinen Dorf in den Bergen mit 8.000 Einwohnern. Hier in der Region ist das Klima weniger feucht als in anderen Landesteilen. Daher liegt hier das Zentrum der japanischen Holzproduktion. Aber auch Getreide gedeiht besser unter den klimatischen Bedingungen. Die Sommer sind heiß, die Winter kalt und weiß.



Im Winter ist es kalt in der Backstube, im Sommer herrschen bis zu 40 Grad, die Luftfeuchtigkeit ist für japanische Verhältnisse eher gering



Immer wieder gibt es in Einkaufszentren kleine Brot-Messen



Die Kombination aus Ofen und Gärschrank (links) war ein Geschenk, den zweiten Ofen konnte sich Til kaufen. Das große Plus: diese Öfen brauchen keinen Starkstrom

In einem kleinen Nebengebäude des Hauses richtet Til seine Backstube ein. Er liest in deutschen Blogs über Brot, bildet sich im Eigenstudium weiter, probiert aus. Das Arbeiten mit Hefe kennt er nicht. Er nutzt ausschließlich seinen Sauerteig.

Verkauft wird auf Wochenmärkten in Tokio und anderen Städten sowie übers Internet. Der große Renner sind noch immer die Trockenfruchtmischungen – aus Bällchen sind inzwischen Riegel geworden. Als ein japanisches Top-Model sie zu ihren Lieblingsriegeln erklärt, arbeiten Til und Sayaka tagelang ununterbrochen, um den Bestell-Berg abzarbeiten.

Immer wieder überlegen sie, sich nur auf die Riegel zu konzentrieren. Aber dafür liebt er das Brot zu sehr. Es kommt gut an. In Tokio hat er viele Stammkunden. Auch im Internet bestellen die Leute selten nur einmal. Dabei bietet er nicht nur Brötchen und helles Brot an, wie es japanische Gaumen gewohnt sind. Selbst sein pures Roggen-Sauerteigbrot kommt gut an.

Auch in Japan verbreitet sich die Kunde von den segensreichen Qualitäten handwerklich gebackenen Sauerteig-Brot. Zudem vermissen die Deutschen ihre klassischen Backwaren. Für sie hat Til Schlaak sogar Laugenbrötchen im Angebot. Wobei Lauge zu bekommen in Japan nicht ganz einfach ist. Er behilft sich mit Baking Soda. Geschmacklich ist der Effekt sehr ähnlich.

Seit zwei Jahren baut er auch eigenes Getreide an, Dinkel im vergangenen Jahr, Roggen in diesem. Dafür mietet er 250 Quadratmeter bei einem Bauern, kann dessen Infrastruktur nutzen. Rund 240 Kilo Korn konnte er im vergangenen Jahr ernten. Das reicht nicht für die eigene Brotproduktion, deckt aber einen Anteil.

Gekauft ist japanisches Getreide oder Mehl viel zu teuer. Bedingt durch die bergige Landschaft sind die Parzellen der Bauern deutlich kleiner als in Europa. Entsprechend können sie nicht mit großen Landmaschinen bearbeitet werden. Es ist viel Handarbeit im Spiel. Und Arbeitskraft ist teuer auf der Insel.

Einen Teil seines Bio-Getreides bestellt Schlaak in Deutschland. Es ist im Vergleich billig. Ein anderer Teil kommt aus Australien. Er testet die Qualitäten, mischt die Mehle für optimale Ergebnisse. Und obwohl der Zweifel an all dem Aufwand immer wieder aufkommt, hat er Pläne für den Ausbau der Backstube, würde gern Verstärkung aus Deutschland haben. Am liebsten jemanden wie ihn vor 12 Jahren. Jemanden mit einem Working-Holiday-Visum, der Lust auf Japan hat und Spaß daran, in der Bäckerei zu helfen.



Til Schlaak in seiner Backstube, für deren Vergrößerung er bereits Ideen hat



Getreide wird oft in Australien bestellt, der Dinkel muss zum Teil von Hand entspelzt werden



In einem Extra-Gebäude (rechts) ist die Backstube untergebracht

Im Haus ist genug Platz. Auch wenn zur Familie inzwischen drei Kinder gehören. Nachts schläft die Familie gemeinsam auf zusammengeschobenen Futons. Seine Kinder sind ihm wichtig. Er, der selbst als Heranwachsender keinen Vater hatte, will Vater sein. So ganz.

Nebenbei versucht sich der Deutsche als „Missionar“. In der Gegend, erklärt er, sei eine Menge Glyphosat im Einsatz. Für ihn unverständlich. „Chemie hat in der Nähe von Essen nichts zu suchen“, sagt er bestimmt. Die menschliche Nase sei ein verlässliches Organ, meint er, und der Gestank vom hochgiftigen Herbizid Roundup so unerträglich, dass man nicht annehmen könnte, das gehöre auf Nahrungsmittel. So verwickelt er die Leute im Ort immer wieder in harmlose Gespräche. Erzählt, wie wichtig ihm seine Kinder seien. Und dass man bei dem Stand der Forschung ja nicht ausschließen könne, dass sie Schaden von der Chemie davontragen. Mehr oder weniger subtil bringt er sie zum Nachdenken. Etwas weniger subtil denkt er aber auch gerade über ein diesbezügliches Poster nach, das er im Ort aufhängen will, um die dort lebenden Menschen über die Gefahren von Chemie in der Landwirtschaft aufzuklären.

In der Schule galt Til in Sachen Sprachen als vollkommen unbegabt. Er selbst hielt sich für vollkommen unbegabt. Er spricht hier fließend Japanisch. Gelernt im Eigenstudium.

So langsam hat er auch Zeit für Aktivismus. Nach fünf Jahren ohne Freizeit. Es gab in den ersten Jahren viel Streit und Krisen. Das Geschäft machte viel Arbeit, warf zu wenig ab, Nebenjobs waren nötig. Sayaka glaubte nicht an das eigene Unternehmen, wollte lieber Festanstellungen für beide. Das konnte er sich nicht vorstellen. Am Ende haben sie es gemeinsam bewältigt. Seit drei Jahren können sie von Fruchtriegeln und Bäckerei leben. Das hat auch die Beziehung sehr entspannt. Rund 50 Prozent der Bestellungen kommen von Privatleuten. Die andere Hälfte geht an Läden und Restaurants.

Und der nächste Plan? Das ist die komplette Autonomie. Til träumt von einem Leben als Selbstversorger, bei dem er alle Schritte selbst kontrolliert – vom Feld bis auf den Teller. Aber auch von einem Leben, in dem er nicht arbeiten muss. Er will es. Er will es nur nicht müssen. Bisher hat er seine Träume sehr konsequent verfolgt und erreicht. Es spricht einiges dafür, dass sich in ein paar Jahren ein erneuter Besuch lohnt. 🍷



Die Krisen der Anfangsjahre sind bewältigt, seit drei Jahren läuft das Geschäft. Til produziert, Sayaka kümmert sich um den Verkauf



Für das Reinigen der Trockenfrüchte haben die beiden eine Hilfskraft eingestellt

Text: Michal Šíp

Alt, **unverändert**, genügsam

Einkorn



Getreide ist die Grundzutut für die meisten leckeren Brote. Weizen, Dinkel, Emmer oder Khorasan bilden in der Regel die Basis für fluffige Krumen und krosse Krusten bei saftigen Broten. Doch so unterschiedlich die verschiedenen Sorten auch sein mögen, sie alle stammen vom Einkorn ab. Aber was ist eigentlich Einkorn?

Das Einkorn ist Mitglied der großen Familie der Süßgräser. Sie umfasst etwa 1.200 Arten innerhalb der Ordnung Grasartige (Poales). Und sie ist außerordentlich wichtig, denn sie stellt ein Fundament der Ernährung dar. Und das sowohl direkt als Lebensmittel aus Getreide – also aus Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Mais und Reis – als auch über tierische Produkte, bei der Verwendung von Getreide als Tierfutter. Nicht zuletzt wird Grünland, von Weiden bis hin zu Steppen, auf der ganzen Welt durch Süßgräser beherrscht und gestaltet.

Das Einkorn ist Mitglied der großen Familie der Süßgräser, sie umfasst etwa 1.200 Arten innerhalb der Ordnung Grasartige

Die größte Bedeutung, gemessen in Erntemengen (700 Millionen Tonnen) und Anbauflächen (220 Millionen Hektar), hat unter Getreiden eindeutig der Weizen. Neben ihm ist Einkorn ein Außenseiter, ein Nischenprodukt, ein Exot. Was seine Qualitäten nicht schmälern soll.

Zur Gattung Weizen (*Triticum*) zählt an erster Stelle der Weichweizen (*Triticum aestivum*), auch Brotweizen genannt. Er ist die Grundlage der meisten Backwaren und auch des Malzes für die Produktion von Weizenbier. Etwa 9.000 Jahre alt, stammt er vom Urgetreide Emmer ab und ist durch Kreuzung mit weiteren Grasarten entstanden.



Foto: Initiative Urgetreide

Einkorn ist reich an Eiweiß, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Magnesium und Zink





In der Ährenspindel beim
Einkorn sitzt jeweils ein Korn
– daher der Name



Einkorn ist weitgehend frei
von Spuren von Herbiziden
und chemischem Dünger

Der Hartweizen hat einen höheren Glutenanteil und findet Verwendung hauptsächlich in Teigwaren sowie Bulgur und Couscous. Weitere Weizenarten sind Emmer, Dinkel und Kamut. Einige davon werden zum Urgetreide gerechnet, so auch dieser Kandidat, das Einkorn (*Triticum monococcum* L.).

Urgetreide ist kein botanischer Fachbegriff. Die Bezeichnung will vielmehr jene Arten eingrenzen, die am Beginn der Getreidenutzung als Kulturpflanzen stehen und bis heute unverändert geblieben sind, die also bereits vor etwa 10.000 und mehr Jahren gezielt angebaut wurden. Bis auf archäologische Funde kann man aber auf so gut wie keine weiteren Informationen zurückgreifen. Vieles ist Vermutung. Auch werden nicht immer dieselben Arten als Urgetreide etikettiert. Zwei sind aber stets dabei: Einkorn und Emmer. Urgerste, Urroggen, Dinkel, Hafer und Reis werden je nach Quelle dazu gezählt. Gemeinsames Merkmal: Deren Korn ist von einem Spelz umgeben.

Das Urgetreide genießt einen besonderen Ruf und eine große Fangemeinde bei den Biobäckern wie auch unter allen, die einfach nach Alternativen zu industriell hergestellten Lebensmitteln suchen. Einen Grund liefert schon die kleine Vorsilbe. Das Präfix „Ur-“ ist durchweg positiv besetzt: uralte, urgemütlich, urgesund. Alt, bewährt,

unverdorben, auch: unbelastet durch Chemie und Genmanipulation. Klingt gut und stimmt auch, zumindest teilweise.

Dass Emmer und Einkorn weitgehend frei von Herbiziden und chemischen Düngern sind, ist den Spelzen zu verdanken, die jedes Korn umschließen. Es macht sie resistenter gegen Schädlinge und Witterungsbedingungen. Daher sind chemische Schutzmittel kaum nötig. Und weil sie geringe Ansprüche an Böden haben, bringt eine künstliche Düngung kaum höhere Erträge. Sie sind und bleiben gering. Bei Emmer sind es zwei bis vier Tonnen pro Hektar, Einkorn ist mit ein bis zwei Tonnen pro Hektar ein Schlusslicht unter den Urweizen-Arten. Zum Vergleich: Der moderne Weizen bringt bis zu acht Tonnen pro Hektar.

Zur „Ursprünglichkeit“ zählt aber vor allem das Fehlen von Genmanipulation.



Einkorn ist mit einem
Ertrag von 1 bis 2 Tonnen
pro Hektar ein Schlusslicht
unter den Urweizen-Arten



Einkorn enthält viele Carotinoide, die wichtig für gutes Sehvermögen und das Herz-Kreislauf-System sind. Carotinoide sind zudem Antioxidantien, die vor Krebs schützen sollen

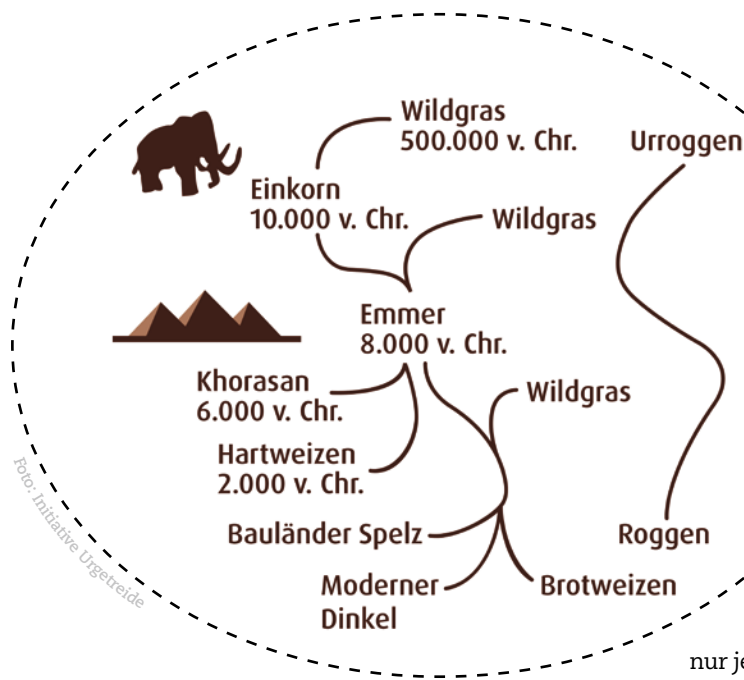
Die Backeigenschaften von Einkorn sind ein wenig problematisch, denn obwohl an sich genug Klebereiweiß vorhanden, bindet es weniger Wasser



Im Geschmack ist Einkorn – wie oft bei alternativen Backprodukten üblich – als „nussig“ zu beschreiben



Foto: Initiative Urgetreide



Das Einkorn ist eine der ältesten domestizierten Getreidearten und der Urahn aller Weizensorten

war es das Hauptgetreide, selbst Ötzi hat es auf seiner letzten Wanderung gegessen. Seine Bedeutung nahm in den folgenden Jahrhunderten aber kontinuierlich ab. Einkorn stammt vom wilden Weizen ab und ist mit Emmer, auch Zweikorn genannt, verwandt. Wie die Namen verraten, sitzt an der Ährenspindel beim Einkorn nur jeweils ein Korn, beim Emmer sind es zwei.

Ein schwieriges und kein „Schwarz-Weiß-Thema“, denn Mutationen und Kreuzungen sind zunächst laufend stattfindende natürliche Vorgänge, bei denen auch das Genom verändert wird. Ist das Ergebnis, also eine so entstandene Pflanze, an die Umweltbedingungen besser angepasst, hat sie einen Vorteil und breitet sich aus.

Züchtungen durch den Menschen nutzen diese Möglichkeiten der Veränderung. Sie haben aber seltener zum Ziel, die Überlebenschancen unter konkurrierenden Arten in der freien Natur zu verbessern. Vielmehr sollen sie die Erträge in einer Monokultur steigern, die Resistenz gegenüber Schädlingen, Unkraut oder Wettereinflüssen verbessern oder auch die Weiterverarbeitung erleichtern – zum Beispiel durch reduzierte Halmhöhe. Dabei kann die Frucht, also das Korn, auch in ihren Inhaltsstoffen Änderungen erfahren, muss sie aber nicht.

Direkte Eingriffe in das Genom, die sehr komplizierte Techniken der Genmanipulation erfordern, werden nach wie vor sehr kontrovers diskutiert, weil dabei biochemische Prozesse oft gravierend beeinflusst werden und die Auswirkungen nicht immer im ganzen Ausmaß vorausgesehen werden können. Beim Urgetreide, wenn dieses aus bekannter, geprüfter Quelle stammt, sind diese Risiken auf jeden Fall nicht zu befürchten.

Das Einkorn (*Triticum monococcum*) ist eine der ältesten domestizierten Getreidearten und der Urahn aller Weizensorten. In der Bronzezeit

Was sind die Eigenschaften, die das Einkorn heute wieder so populär machen? Es ist sicherlich der Geschmack, der wie so oft bei alternativen Backprodukten als „nussig“ beschrieben wird. Es sind aber auch die Inhaltsstoffe, die es wertvoll machen, weil sie im Einkorn in weit größeren Mengen als in Brotweizen vorliegen. Das gilt an erster Stelle für Carotinoide, die wichtig für gutes Sehvermögen und das Herz-Kreislaufsystem sind, aber auch als Antioxidantien vor Krebs schützen sollen. Dazu kommen ein hoher Eiweißgehalt, reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Magnesium und Zink.

Die Backeigenschaften sind ein wenig problematisch, denn obwohl an sich genug Klebereiweiß vorhanden, bindet Einkorn weniger Wasser. Die Folge: Der Teig wird ziemlich fest. Doch es gibt genügend Rezepte, die aufzeigen, wie man – oft in Mischung mit anderen Mehlen – sehr gutes, schmackhaftes und gut haltbares Einkornbrot oder Einkornbrötchen herstellt. Auch hier also ein spannendes und interessantes Experimentierfeld. 🍞



Der klassische Weizen führt die Weltrangliste der Getreide an. Dem Einkorn ist seine Existenz überhaupt erst zu verdanken

EINKORN-VOLLKORNBROT MIT KÜRBISKERNEN

Vorteig

- ▶ 200 g Einkornmehl Vollkorn
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten per Hand vermischen und 4 Stunden bei 20°C reifen lassen.

Kochstück

- ▶ 100 g Einkorn-Grießmehl
- ▶ 300 g Wasser

Das Mehl mit kaltem Wasser verrühren und aufkochen, bis eine puddingartige Konsistenz entsteht. Danach auskühlen lassen.

Brühstück

- ▶ 200 g Kürbiskerne
- ▶ 100 g kochendes Wasser

Die Kürbiskerne ohne Fett anrösten und mit heißem Wasser ablöschen. Auskühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ Brühstück
- ▶ 500 g Buttermilch
- ▶ 60 g Wasser
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 100 g Lievito Madre aus dem Kühlschrank
- ▶ 800 g Einkornmehl Vollkorn
- ▶ 24 g Salz
- ▶ 10 g Kürbiskernöl
- ▶ Altbrot zum Bestreuen, nach Geschmack

Für die Fans alter Getreidesorten ist dieses Rezept geradezu ein Muss. Einkorn hat einen hohen Eiweißgehalt und besticht durch seinen feinherben Geschmack. Da sieht man dem Mehl gerne nach, dass sich nur schwer ein Klebergerüst entwickelt. Trotzdem lässt sich daraus ein tolles Brot mit extrem saftiger Krume und langer Frischhaltung backen. Ein paar Kürbiskerne stehen diesem Brot ausgezeichnet und fügen sich harmonisch in die Krume ein. Schon nur mit Butter ein Hochgenuss, passt es zu herzhaften und süßen Speisen gleichermaßen, wobei ein milder Käse und ein Glas Rotwein die idealen Begleiter bilden.

☉ Alle Zutaten, außer das Kürbiskernöl, nur kurz zu einem homogenen Teig mischen, zum Schluss das Kürbiskernöl dazu geben. Der Teig ist zäh und ähnelt in der Konsistenz einem Roggenteig.

☉ 2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen lassen. In zwei gebutterte Kastenformen geben und mit einem nassen Teigschaber glattstreichen. Mit Altbrot bestreuen. Abgedeckt im Kühlschrank bei 6-7°C für 8 bis 10 Stunden gehen lassen.

☉ Am Backtag den Teig 1 Stunde akklimatisieren lassen, hier hilft der Fingertest: Drückt man mit dem Finger eine kleine Mulde in den Teig, sollte diese nur ganz langsam wieder hochkommen. Noch einmal mit Altbrot bestreuen. Einschnneiden, wenn gewünscht. Das dient lediglich der Optik.

☉ Den Teigling bei 250°C in den vorgeheizten Ofen geben und bei Ober-/Unterhitze 60 Minuten lang backen. Leicht schwaden. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 210°C reduzieren und fertigbacken. 🍴

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Einkorn |
| Triebmittel: | Hefe |
| Zeit gesamt: | 17-19 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 2 Stunden |
| Backzeit: | 60 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 210°C nach 10 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschließen |



Tipp

Die Kürbiskerne können durch andere Ölsaaten ersetzt werden. Das Kochstück kann auch mit Einkornvollkornmehl hergestellt werden. Dann mit 65 g Einkornvollkornmehl und 325 g Wasser.



DUNKLE NOUGAT-CREME

Eine leckere Nougat-Creme gehört für die meisten Menschen einfach zum Frühstück dazu. Aber nicht nur das. Egal ob auf Pfannkuchen, frischem Brot, dem frischen Brötchen oder einfach zwischendurch mal ein Löffel aus dem Glas – selbst gemacht ist sie noch viel besser. Diese Variante kommt ein wenig dunkler als üblich daher und eignet sich auch wunderbar zum Backen.

Rezept & Bilder: Johanna Thees



Diese Creme macht sich perfekt im Schoko-Zopf, dessen Rezept auf der nächsten Seite zu finden ist.

Zutaten

- ▶ 230 g Haselnussmus
- ▶ 150 g brauner Puderzucker (lässt sich aus Rohrzucker selbst mahlen)
- ▶ 40 g dunkle Schokolade
- ▶ 40 g Backkakao
- ▶ 10 g Haselnussöl
- ▶ 1 Messerspitze gemahlene Vanilleschote
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 200 g Sahne

Tipp

Die abgekühlte Nougat-Creme kann eingefroren und bei Bedarf ohne Qualitätsverluste wieder aufgetaut werden.



Das Haselnussmus und den braunen Puderzucker in den Mixer geben und kurz vermischen (Thermomix (TM): Stufe 7, mit dem Spatel nach unten schieben).

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

Alle weiteren Zutaten, bis auf die Sahne, zugeben, leicht erwärmen und vermischen bis eine homogene Masse entstanden ist (TM: 5 Minuten bei 50 Grad – auf Stufe 2-3).

Abkühlen lassen und die kalte Sahne kurz unterrühren (TM: auf Stufe 4).

In ausgekochte Gläser füllen, abkühlen lassen und dann erst verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren. ■



SCHOKOZOPF

Bei diesem Schokozopf kommt die selbstgemachte dunkle Nougatcreme zum Einsatz. Er ist insgesamt nicht zu süß und der Teig schön weich und langfaserig.



Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Dinkel-Lievito Madre, Hefe

Zeit gesamt: 13,5-15,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 25-30 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: beim Einschließen

Rezept & Bilder: Johanna Thees

Zutaten

Teig

- ▶ 235 g Dinkelmehl 630
- ▶ 30 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 35 g Dinkel-Lievito Madre, aufgefrischt
- ▶ 2 Eier
- ▶ 25 g kalte Milch
- ▶ 30 g brauner Roh-Rohrzucker
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 4 g Trockenhefe
- ▶ 1 Messerspitze gemahlene Vanille
- ▶ 125 g kalte Butter

Füllung

- ▶ 150 g dunkle Nougatcreme

- Alle Zutaten, bis auf die Butter, etwa 5 Minuten von Hand zu einem glatten, festen Teig kneten.
- Die Butter in Stücken zugeben und weiterkneten, bis der Teig wieder glatt ist und sich von der Schüssel löst.
- Alternativ alle Zutaten, bis auf die Butter, im Thermomix 1 Minute auf Stufe 1 mischen und danach 4 Minuten auf Knetstufe kneten. Die Butter in Stücken zugeben und 3 Minuten auf Knetstufe laufen lassen, bis der Teig schön glatt ist.
- Den Teig in eine geölte Teigwanne oder Schüssel legen und abdecken. 1 Stunde bei Raumtemperatur anspringen lassen. Jeweils nach 20, 40 und 60 Minuten dehnen und falten.
- Danach für 10 bis 12 Stunden in den Kühlschrank zur Gare stellen. Der Teig vergrößert sich im Kühlschrank nicht sehr stark.
- Den Teig zu einem Rechteck von etwa 3 bis 4 Millimeter Dicke ausrollen und die dunkle Nougatcreme gleichmäßig darauf streichen.
- Von der breiten Seite her aufrollen und die Rolle der Länge nach in der Mitte durchschneiden. Die beiden Stränge miteinander verdrehen und in eine Kastenform legen.
- Den Zopf etwa 60 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- Währenddessen den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Zopf mit wenig Schwaden einschließen und 25 bis 30 Minuten backen.
- Nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestäuben und servieren. 🍴

Tipp Die dunkle Nougatcreme von der vorherigen Seite eignet sich hervorragend für den Schokozopf.





Text & Bilder:
Michaela Trabold

Brotbacken
im **Blumentopf**

TEIG
IN TON

Wer bisher dachte, man könnte Blumentöpfe nur nutzen, um damit die Erde seiner Pflanzen zusammenzuhalten, wird nun eines Besseren belehrt. Denn mit den schlichten Tontöpfen lässt sich noch viel mehr anstellen. Brot backen zum Beispiel. Wenn es auch anfangs unglaublich klingt, es funktioniert.

Es muss wohl ein Zufall gewesen sein, der dazu geführt hat, einen Blumentopf mit Teig zu füllen und in den heißen Ofen zu stellen. Doch durch solche Zufälle entstehen ja bekanntermaßen die besten Ideen. Noch dazu bietet sich ein Blumentopf-Brot durch seine originelle „Verpackung“ auch als Geschenk an. Für den ersten Versuch kam ein klassisches Bauernbrot in den Topf.

Welcher Topf?

Tontöpfe werden im Allgemeinen bei etwa 800 Grad Celsius im Ofen gebrannt, halten somit also einiges aus. Demnach sind die haushaltsüblichen Temperaturen im Backofen auch kein Problem für die Töpfe. Geeignete Töpfe findet man zum Beispiel im Baumarkt oder im Landhandel. In letzterem sind sie oft günstiger. Speziell im Winter bekommt man oft auch günstige Restbestände. Beim Kauf müssen es im Übrigen keine glasierten Luxus-Töpfe sein – schlichte rot-braune Exemplare sind vollkommen ausreichend.

Hat man sich eine Auswahl an passenden Töpfen zugelegt, sollte man sie zunächst am besten heiß auswaschen und danach

etwas trocken reiben. Fürs Brotbacken sollten sie natürlich sauber sein, denn der Teig kommt ja direkt mit dem Material in Berührung. Man kann sie auch vor der ersten Benutzung einige Stunden in Wasser stellen, damit sie nicht so leicht springen. Versuche haben jedoch gezeigt, dass das Backen auch ohne Wässern ohne irgendwelche Schäden funktioniert.

Geschenk-Idee

Ist das Brot erstmal gebacken, kann man es nach dem Lösen außerhalb ein wenig auskühlen lassen, wenn man es weiter verschenken will. Denn wenn der Topf wieder kühl ist, gibt es mehr Möglichkeiten, diesem das richtige Styling zu verpassen: Schöne Servietten in den Topf legen, bevor das Brot wieder rein kommt, den Topf bemalen oder ihm sonst eine neue Optik verpassen – der Fantasie sind hier fast keine Grenzen gesetzt. Auch mit Folie und Schleifen verziert, ergibt sich ein schöner Hingucker, der sicherlich gut ankommt, wenn man eben etwas Besonderes verschenken will. Und noch ein Tipp zum Schluss: Auch Kuchen lässt sich wunderbar im Topf backen. 🍞



Den Topf sollte man nur zu etwa zwei Dritteln mit Teig füllen, damit noch genug Raum zum Gehen ist



Das Rezept für dieses leckere Roggen-Dinkelbrot gibt es auf der nächsten Seite



Ist der Topf mit Fett und Semmelbröseln bestrichen, lässt sich das fertige Brot leicht lösen



Nett verpackt und dekoriert ist das Topf-Brot eine tolle Geschenk-Idee

DINKEL- ROGGENBROT AUS DEM BLUMENTOPF

Ein einfaches Rezept für leckeres selbst gebackenes Brot, das bestens für die Zubereitung im Tontopf geeignet ist. Der Teig ist flexibel, was die Zutaten angeht, sodass man munter herumexperimentieren kann. Das Brot schmeckt zum Frühstück und Abendessen. Hübsch verpackt ist es im Blumentopf eine kreative Geschenk-Idee.



Rezept & Bilder: Michaela Trabold

Vorteig

- ▶ 100 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ 100 g Wasser

Die Zutaten mischen und 6-8 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Das Volumen sollte sich deutlich vergrößert haben.



Kochstück

- ▶ 30 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 120 g Wasser
- ▶ 10 g Salz

Die Zutaten vermischen und in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis es anfängt einzudicken. Herd abschalten, Kochstück auskühlen lassen.



Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Kochstück
- ▶ 370 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 110 g Wasser
- ▶ 150 g Roggen-Vollkornmehl
- ▶ 250 bis 300 g Kartoffeln
- ▶ 5 g Brotgewürz



| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Dinkel, Roggen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Zeit gesamt: | 22-26 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 2 Stunden |
| Backzeit: | 40 Minuten |
| Starttemperatur: | 230°C |
| Backtemperatur: | 200°C nach 10 Minuten |
| Schwaden: | nein |



☉ Vorteig, Kochstück und die restlichen Zutaten des Hauptteigs 4 bis 5 Minuten auf langsamster Stufe verkneten.

☉ Dann 2 Stunden Teigruhe, danach einmal dehnen und falten.

☉ Nach weiteren 4 Stunden noch einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig nun weitere 8 bis 10 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. In der Zeit sollte er sein Volumen deutlich vergrößert haben.

☉ Zwei Stunden vor dem Befüllen sollte man die Töpfe in Wasser einlegen, damit sie nicht springen.

☉ Vor dem Backen die Tontöpfe mit Margarine oder Butter einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Unten in den Boden ein Stück Backpapier legen, damit kein Teig durchs Loch läuft.

☉ Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben und in zwei oder drei Teile teilen, je nach Zahl der verwendeten Töpfe.

☉ Die Töpfe zu zwei Dritteln mit Teig füllen und ihn darin 45 Minuten gehen lassen.

☉ Derweil den Ofen auf 230°C Umluft vorheizen.

☉ Die Teigtöpfe in den Ofen geben, erst 10 Minuten bei 230°C Umluft und dann 30 Minuten mit Ober-/Unterhitze backen.

☉ Den Ofen nach der Backzeit mit den Töpfen darin noch 10 Minuten geschlossen halten. 🍴



Tipp
Die Teigmenge reicht zum Füllen von zwei Tontöpfen mit jeweils 14 Zentimetern Durchmesser oder drei mit 12 Zentimetern Durchmesser.



WEIZENBRÖTCHEN MIT MAIS

Wer gerne selbst Tortillas zubereitet, kennt es: etwas Maismehl bleibt meist übrig. Für eine weitere Portion ist es zu wenig, zum Wegschmeißen zu schade und zu teuer. Nach einigen Überlegungen, was man daraus backen könnte, ist die Idee zu folgenden Brötchen entstanden.

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Mais

Triebmittel: Sauerteig,
Lievito Madre, Hefe

Zeit gesamt: 3 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 21 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C

nach 1 Minute

150°C nach 13 Minuten

Schwaden: 1 Minute nach
dem Einschießen

Autolyse-Teig

▶ 275 g Weizenmehl 1050

▶ 100g Maismehl

▶ 350g Weizenmehl 550

▶ 525 ml Wasser (lauwarm)

Die drei Mehlsorten mit dem Wasser verrühren und 30 Minuten zugedeckt stehen lassen.

Hauptteig

▶ Autolyse-Teig

▶ 10 g Frischhefe

▶ 15 g Honig

▶ 125 g Lievito Madre

▶ 13 g Salz

▶ 8 g Backmalz, aktiv

▶ 30 g Rapsöl

● Die Hefe mit dem Honig flüssig rühren.

● Dann alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel 20 Minuten ruhen lassen.

● Danach in eine geölte Wanne oder Schüssel legen und einmal dehnen und falten.

● Den Teig nach 15, 30, 45 und 60 Minuten jeweils erneut dehnen und falten.

● Danach den Teig in drei Stücke zu je 500 Gramm teilen. Aus jedem der Teile nacheinander einen Kreis mit 20 Zentimeter Durchmesser ausrollen.

● Den Kreis mitteln und je fünf gleich große Dreiecke mit je 100 Gramm Gewicht abteilen. Am Ende hat man so 15 Dreiecke, die man auf ein bemehltes Bäckerleinen legt.

● Die Dreiecke zur Stückgare 30 bis 45 Minuten zugedeckt gehen lassen. Die Brötchen sollen sich sichtbar vergrößert haben.

● Nach der Stückgare die Brötchen einschneiden und mit Wasser besprühen.

● Die Teiglinge bei 250°C in den gut vorgeheizten Backofen geben. Nach einer Minute gut schwaden und den Ofen für 12 Minuten auf 200°C stellen. Fertig backen für 8 Minuten bei 150°C. 🍴



Rezept & Bilder: Juli Meier
@juli685_bäckt_nicht_nur



PFIRSICH-PROSECCO AUFS BROT

Wie wäre es mal mit etwas Außergewöhnlichem auf dem Brot? Nicht immer die gleichen, langweiligen Fruchtaufstriche, sondern mal etwas mit „Pepp“. Lecker-fruchtiger Pfirsich trifft bei diesem Rezept auf spritzigen Prosecco. Das Ganze wird mit echter Vanille abgerundet. Klingt das nicht fantastisch?

🍷 Die Pfirsiche mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden und mit heißem Wasser übergießen. Anschließend die Schale mit einem Messer abziehen und die Früchte klein schneiden.

🍷 Die Zitrone pressen und die Vanilleschote längs aufschneiden, um das Mark der Vanilleschote rauszuschaben. Das Mark zur Seite legen für später. Die Schale der Vanilleschote mitkochen.

🍷 Alle Zutaten, bis auf den Prosecco, in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

🍷 3 bis 4 Minuten sprudelnd kochen und den Prosecco sowie das Vanillemark dazugeben. Weitere 1 bis 2 Minuten kochen. Wer mag, kann den Fruchtaufstrich noch pürieren.

🍷 Für die Gelierprobe etwas Fruchtaufstrich auf einen Teller geben. Die Masse sollte nach dem Abkühlen fest werden und andicken. Wenn dies nicht der Fall ist, weiter kochen.

🍷 Den Aufstrich mit Hilfe eines Trichters in saubere Einweckgläser abfüllen und verschließen. 🍷

Zutaten

- ▶ 850 g Pfirsiche
- ▶ 150 g Prosecco
- ▶ 1 Zitrone
- ▶ 1/2 Vanilleschote
- ▶ 500 g Gelierzucker (2:1)



Zum Lagern von Fruchtaufstrichen und Marmeladen eignet sich ein kühler, dunkler Ort. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

Rezept & Bilder: Michelle Deschner

📷 @mimipustebume







Mehl, mon amour

Französische Mehle und ihre Eigenheiten

Warum wünscht man sich ein Croissant „wie vom Campingplatz in Biarritz“ auf den Frühstückstisch? Warum schmeckt das Baguette in Paris so gut? Mit nix drauf - direkt aus der Boulangerie in den Mund. Essen „wie Gott in Frankreich“ – dazu gehören selbstverständlich auch die Backwaren. Und die leben von ihren besonderen Mehlen.

In Frankreich hat die Nahrungsaufnahme einen besonderen Stellenwert. Es wird prozentual vom Einkommen deutlich mehr Geld für Essen ausgegeben als in deutschsprachigen Gefilden. Weil ein Franzose aber nicht mehr isst als ein Deutscher, Schweizer oder Österreicher, sind zwangsläufig die eingekauften Lebensmittel teurer und möglicherweise qualitativ höherwertiger. Das beginnt bereits mit den Rohstoffen.

Das Müllerhandwerk ist in Frankreich oft ein Bindeglied zwischen Bauern und Bäckern. Der Mehl-Lieferant muss von seinem Bäcker genau wissen, was er braucht, um das beste Baguette-mehl für seine Bedürfnisse zu ermahnen. Mit diesem Wissen verhandelt er mit den Bauern, die er oft schon über Jahrzehnte kennt, über den Anbau von Premium-Weizensorten, die als Komposition in einem bestimmten Mischungsverhältnis das für den Bäcker beste Baguette-mehl ergeben.

Dabei kommt es nicht nur auf die physikalischen Backeigenschaften an. Viel wichtiger sind Geschmack und Mundgefühl. Im direkten Vergleich mit einer hiesigen „Baguette“ fällt auf, dass das französische Gebäck in der Regel deutlich dunkler ausgebacken wird. Das hat etwas mit dem natürlichen Zuckergehalt im französischen Baguette-mehl zu tun. Die Gebäckoberfläche wird karamellisiert und duftet verführerisch.

Bricht man das Baguette, zeigt sich eine cremfarbene, feuchte Krume, die leicht fruchtig duftet. Sie ist etwas zäher – Fachleute nennen es „länger im Biss“ – als bei einem deutschen Brötchen. Und natürlich ganz leicht süßlich. Beim Brötchen in Deutschland erwartet man einen „kurzen Biss“ – gewährleistet durch Fett- und Backmittelzugabe. In Frankreich wird ein traditionell hergestelltes Baguette – ohne ebendiese Hilfsmittel – erwartet, was zu einem „längeren Biss“ führt.

Nahezu 300 Pariser Bäckereien stellen sich jährlich im Frühjahr einem Wettbewerb um das beste Baguette. Der Gewinner darf dann ein Jahr lang den Präsidentenpalast mit seinen Baguettes beliefern. Wer meint, mit einem deutschen Mehl in die Nähe dieser in jeder Hinsicht perfekten, prämierten Pariser Hauptnahrungsmittel



Mehl mit dem französischen „Label Rouge“ darf nichts als das pure Getreide enthalten, Zusatzstoffe sind verboten



Mit seinen besonderen Eigenschaften bringt ein T80-Steinmühlmehl müde gewordenen Sauerteig wieder auf Trab

TYPEN

Natürlich wird immer wieder versucht, mit deutschem Mehl ein französisches Rezept zu verwirklichen. Die optisch größte Zahl auf der Mehltüte scheint hilfreich: Die Angabe der Type, also der Mineralstoffgehalt des jeweiligen Mehls. Damit werden allerdings Faktoren wie spezifischer Klebergehalt, die farbgebenden Carotinoide, das besondere Aroma oder der Triebbooster außen vor gelassen. Gleichwohl kann diese Tabelle als grobe Orientierung dienen.

| Deutsches Weizenmehl | Französisches Weizenmehl | Verwendung |
|----------------------|--------------------------|---|
| Type 405 | T45 | Konditorei, Kuchenmehl |
| Type 550 | T55 | Croissants, selten: Baguette |
| Type 812 | T65 | typisches Baguette-mehl, Croissants, Brioches |
| Type 1050 | T80 | traditionelles Landbrotmehl |
| Type 1050 | T110 | Landbrotmehl |
| Type 1600 | T150 | dunkles Brotmehl |



DAS DÉCRET 93-1074 VOM 13. SEPTEMBER 1993*

Durch dieses Gesetz sind die Bezeichnungen „pain de tradition française“ und „pain maison“ geschützt. Es ist vergleichbar mit dem deutschen Reinheitsgebot für Bier. Ein Baguette de tradition française darf ausschließlich aus Mehl, Wasser, Salz, Hefe und/oder Sauerteig bestehen und zu keinem Zeitpunkt der Herstellung tiefgefroren werden. Mehl für ein „pain de tradition française“ muss vollständig aus Weizen produziert sein und darf keine Zusatzstoffe enthalten. Für Bäcker, die Brot „de tradition française“ verkaufen möchten, bedeutet das lange Teigführungen, um ein qualitativ gutes, aromatisches Baguette zu backen. Mindestens 30 Prozent aller verkauften Baguettes einer Handwerksbäckerei in Paris und Umland sind Baguettes de Tradition, sie sind unwesentlich teurer als nicht zertifiziertes Brot und deshalb für viele Kunden ein Alltagsprodukt. Mit dem Dekret wurde die französische Handwerksbäckerei vor industriellen Produktionsweisen geschützt. Für die Zusammenstellung des T65-Mehls werden nur die besten 10 Weizensorten aus bestimmten französischen Anbaugebieten zugelassen. Diese Sorten wachsen vor allem in den Gebieten der Ile-de-France und angrenzend, genannt die Getreidekammer Frankreichs und wichtiges Weizenanbaugesbiet in Europa.

*Genauere Bezeichnung: Décret n° 93-1074 du 13 septembre 1993 pris pour l'application de la loi du 1er août 1905 en ce qui concerne certaines catégories de pains



Mit dem Décret 93-1074 gibt es ein Reinheitsgebot, dass Handwerksbäckerei von der industriellen Produktion abgrenzt und sie so schützt

zu kommen, wage eine Exkursion dorthin. Die Wahrheit ist niederschmetternd und erhebend zugleich. Jedenfalls ein Erlebnis, das man sein Leben lang im Herzen, auf der Zunge und in der Nase behält.

Das Mehl und seine Qualität haben also für die im Wettbewerb stehenden französischen Bäcker eine noch größere Bedeutung. Sie zahlen ungefähr den doppelten Preis hiesiger Bäcker für ihr Mehl. Trotzdem kostet so ein echtes Präsidentenbaguette nie mehr als aktuell 1,15 bis 1,45 Euro für 300 Gramm. Das kann ein Boulanger nur leisten, indem er sich deutlich anders organisiert. Er konzentriert sich auf einen bis drei Teige, in die sein ganzes Handwerkerwissen fließen. Daraus backt er in vielen unterschiedlichen Formen seine Brote und Croissants.

Die in Deutschland gehandelten Mehltypen – beim Weizenmehl etwa das 405er, 550er oder 1050er geben nur einen Hinweis auf den Mineralstoffgehalt. Eine Aussage zur Qualität oder zu bestimmten Backeigenschaften ist damit nicht verbunden. Man backt mit dem 405er Kuchen, das 550er ist immer gut für Brötchen oder Weißbrot, das 1050er verwendet man eher selten, vielleicht im sättigenden Mischbrot.

In Frankreich ist das T65 das mit großem Abstand wichtigste Mehl. Es ist das typische Baguettmehl und wird in vielen Varianten angeboten.

Der Terroir-Begriff aus der Weinwelt prägt wie selbstverständlich die tägliche Arbeit des Mühlentechnikers. Gemeint sind damit die die Pflanze beeinflussenden Umweltfaktoren wie Sonne, Regen oder der Boden, auf dem sie wächst. Sie alle haben nach dieser Definition einen großen Einfluss auf den Geschmack des Korns.

Für die besten Eigenschaften mischen die Mühlen nach Erfordernis unterschiedliche Weizensorten verschiedener Bauern im passenden Verhältnis. Auf diese Weise kommen sehr individuelle Mehle zustande und zementieren die Kundenbindung nicht nur zwischen Baguette-Käufer und Bäcker, sondern auch zwischen Bäcker und Müller.

Die Kategorie „Bio“ ist schwächer vertreten als in Deutschland. Ein anderes Qualitätssiegel hat größere Verbreitung: Label Rouge. Die Zertifizierung setzt eine regelmäßige staatliche Kontrolle voraus. Es werden nur bestimmte, hochwertige Weizensorten zugelassen, Zusätze (wie zum Beispiel Ascorbinsäure) sind nicht erlaubt, Gifteinsatz nach der Ernte ist verboten.

Dieses Mehl ist nicht besonders kleberstark, seine Kleberstärke liegt bei 11,5 Prozent. Damit wird der Gehalt einer bestimmten Eiweißklasse im Weizenmehl beziffert, die verantwortlich für die Gashaltung im Teig ist, also sein Vermögen Bläschen zu bilden und Volumen zu entwickeln. Diese Kleberstärke ist wichtig für Mundgefühl und Porung. Vor allem besticht T65 aber durch sein Aroma.

Für Croissants wird es gern mit einem kleberstarken Mehl (Gruau) 50:50 gemischt. Das ist ein Tipp des besten Croissant-Bäckers aus Paris. Kleberstarkes Mehl benötigt



Aufgrund der Mehl-Eigenschaften hat französisches Baguette eine dunklere Kruste mit karamelligem Aroma und eine süßliche Krume

besondere Weizensorten – solche, die warmes Klima und viel Sonne voraussetzen. Diese Weizensorten gedeihen in Deutschland bislang höchstens in der Gegend um Freiburg. In weiten Teilen Frankreichs hingegen ist der Anbau kein Problem.

Ein weiteres, sehr charakterstarkes Mehl ist das dunkle Steinmühlmehl, das sogenannte T80 Tour de Meule Ble. Es wird – wie der Name schon sagt – in der Steinmühle gemahlen, schmeckt kräftig aromatisch und ist triebstark. In der Theorie sind durch die Steinvermahlung die feinsten Mehlkörner an der Oberfläche aufgeraut und nehmen so mehr Wasser auf.

Die Triebstärke französischer Mehle wird durch zwei Komponenten gefördert. Einerseits ihr Gehalt an Einfachzuckern, die perfektes Futter für die Mikroorganismen im Teig (Hefen, Milchsäurebakterien) sind. Andererseits enthalten sie natürliche Amylasen. Das sind Enzyme und Eiweiße einer bestimmten Klasse, die man zum Beispiel auch im menschlichen Speichel findet. Sie wandeln die Stärke im Teig zu Einfachzuckern und fördern somit die Nahrungsquelle für die Mikroorganismen um ein Weiteres.

In der Konsequenz backen Brote bei gleicher Temperatur schneller dunkel aus, die Krume ist hintergründig malzig-süßlich, knusprig und das Brotvolumen durch den „Trieb-



Für gutes T65-Mehl werden die besten 10 Weizensorten individuell gemischt, um die gewünschten Backeigenschaften zu erzielen



Landbrot aus T80-Mehl sieht beinahe aus wie Roggen-Mischbrot. Die Eigenschaften des Steinmühlens-Mehls machen den Unterschied

LABEL ROUGE

Das Siegel wird vom französischen Landwirtschaftsministerium für Lebensmittel der „qualité supérieure“, also gehobene, erstklassige Qualität vergeben. Es muss regelmäßig erneuert werden, das bedeutet kontinuierliche Kontrollen. Es gelten dabei strikte Qualitätsregeln für alle Phasen der Erzeugung und Verarbeitung sowie für hygienische und für geschmackliche Qualität. Diese muss immer höher sein als die der aktuellen Produkte gleicher Art. Bei Mehl dürfen zum Beispiel keine Insektizide nach der Ernte des Weizens zum Einsatz kommen

booster“ größer. Auch das matte Grau der Brotoberfläche – ein Zeichen für nicht mehr vorhandene Zucker im Teig – wird dadurch vermieden.

Dieser „Triebbooster“ wirkt natürlich auch in der eigenen Sauerteigkultur. Wird müdes Anstellgut mit einem solchen Mehl aufgefrischt, haucht man ihm sichtbar Leben ein.

Roggenbrote sind in der französischen Bäckerei eher selten anzutreffen und erfordern – wie auch Buchweizen-Beimischungen – einen besonderen Umstand. Pain de Seigle (Roggenbrot mit mindestens 70 Prozent Roggenanteil) wird zum Beispiel zu Austern gereicht, Buchweizenbrote (Anteil 10 bis 20 Prozent) finden sich in der Bretagne im Brotkorb zu Fischgerichten.

Mit den französischen Klassikern T65 und T80 lassen sich also hervorragende aromatische Brote backen, denen man mit anderen Mehlen zwar nahe kommen kann, die man so aber nie kopieren wird. Vielmehr lohnt es sich, sie einmal selbst auszuprobieren und sich davon zu überzeugen. 🍞

BACKEN FRANÇAISE

Französische Mehle bringen andere Eigenschaften mit, erfordern gelegentlich eine andere Handhabung, ergeben aber auch Backwaren mit anderem Aroma. Hier zeigt Österreichs Spitzen-Bäcker Dietmar Kappl drei französische Klassiker mit exklusiven Rezepten.




Tipp

0,1 Gramm Frischhefe entspricht in etwa der Größe eines Reiskorns, 1 g hat die Größe einer Erbse.

BAGUETTE

- Die Zutaten auf langsamer Stufe mischen, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Anschließend 1-2 Minuten schnell kneten
- Den Teig in eine Wanne oder Schüssel geben, nach 30 Minuten einmal dehnen und falten, nach weiteren 30 Minuten nochmals dehnen und falten, dann für 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Den Teig aus dem Kühlschrank 30 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen.
- Vom Teig vorsichtig (damit das Gas im Teig erhalten bleibt) etwa 250 Gramm schwere Stücke möglichst rechteckig bis quadratisch abstechen. Die Teiglinge zu Zylindern formen und im Bäckerleinen 20 Minuten entspannen lassen.
- Die Zylinder jeweils zu Baguettes ausrollen und direkt bei 250°C im gut vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze mit Schwaden 23 Minuten backen. ■

| | |
|---------------------|-------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Sauerteig, Hefe |
| Zeit gesamt: | 28-31 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 1-1,5 Stunden |
| Backzeit: | 23 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 250°C |
| Schwaden: | beim Einschließen |

Rezept & Bilder: Dietmar Kappl
 www.homebaking.at

Sauerteig

- ▶ 100 g Weizenmehl T65
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 5 g Anstellgut

Die Zutaten mischen und 12-15 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Autolyseteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 400 g Weizenmehl T65
- ▶ 250 g Wasser

Die Zutaten gründlich mischen und 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 1,5 g Frischhefe

Weitere Rezepte
auf den nächsten Seiten

TOUR DE MEULE

| | |
|---------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Sauerteig |
| Zeit gesamt: | 25-40 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 1,5-12 Stunden |
| Backzeit: | 60-70 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 250°C nach 15 Minuten |
| Schwaden: | nein |

Rezept & Bilder: Dietmar Kappl

 www.homebaking.at

Sauerteig Stufe 1

- ▶ 100 g Weizenmehl T65
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 5 g Anstellgut

Die Zutaten mischen und 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Sauerteig Stufe 2

- ▶ Reifer Sauerteig aus Stufe 1
- ▶ 100 g Weizenmehl T80
- ▶ 100 g Wasser

Die Zutaten mischen und 4-5 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Autolyseteig

- ▶ 300 g Weizenmehl T80
- ▶ 200 g Wasser

Die Zutaten gründlich mischen und 45 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 12 g Salz



- Alle Zutaten in die Schüssel geben und auf langsamer Stufe so lange kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst (zirka 10 Minuten).
- Anschließend ein halbe Minute schnell kneten.
- Den Teig 60 Minuten entspannen lassen, dann einmal dehnen und falten, weitere 60 Minuten entspannen lassen, erneut dehnen und falten, dann 150 Minuten reifen lassen.
- Den Teig zusammenfalten und 30 Minuten entspannen lassen.
- Anschließend Tour de Meule formen (oder auch nur zusammenfalten).
- Den Teigling mit Schluss nach oben im Gärkorb entweder für 12-15 Stunden im Kühlschrank oder für 90 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und bei 250°C im gut vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze zunächst 15 Minuten backen, anschließend die Temperatur auf 230°C reduzieren und weitere 45-55 Minuten kräftig ausbacken. ■



WURZELBROT



- Die Zutaten auf langsamer Stufe mischen, bis sich der Teig von der Schüssel zu lösen beginnt. Dann 2-3 Minuten schnell kneten und erst jetzt die restlichen 100 g Wasser nachschütten.
- Den Teig in einer Wanne oder Schüssel bei Raumtemperatur zur Reife stellen und nach 45 sowie 90 Minuten jeweils dehnen und falten. Dann über Nacht im Kühlschrank lagern.
- Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Minuten auf Backpapier akklimatisieren lassen.
- Drei möglichst rechteckige Teiglinge abstechen und sehr vorsichtig insgesamt je eine Drehung geben: rechts um 180°, links um 180° in Gegenrichtung
- Die Teiglinge noch einmal 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Die Teiglinge bei 250°C im gut vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze etwa 25 Minuten backen. 🍴



| | |
|---------------------|-----------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★★ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Sauerteig, Hefe |
| Zeit gesamt: | 29 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 2 Stunden |
| Backzeit: | 25 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 250°C |
| Schwaden: | nein |

Tipp

0,1 Gramm Frischhefe entspricht in etwa der Größe eines Reiskorns, 1 g hat die Größe einer Erbse.

Poolish

- ▶ 100 g Weizenmehl T65
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 0,05 g Frischhefe

Die Zutaten mischen und 12 Stunden bei 20°C reifen lassen.

Sauerteig

- ▶ 100 g Weizenmehl T80
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 5 g Anstellgut

Die Zutaten mischen und 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Autolyseteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 300 g Weizenmehl T65
- ▶ 150 g Wasser

Die Zutaten mischen und 45 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Poolish
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 0,5 g Hefe

Weitere 50 g Wasser zum Schluss unterkneten.

Rezept & Bilder: Dietmar Kappl
www.homebaking.at



Abonnenten werben Abonnenten -

Geteilte Freude ist doppelte Freude. Also teilen Sie als Jahres-Abonnent/in doch einfach Ihre Begeisterung für BROT. Schließlich wissen Sie am besten, warum es sich lohnt, BROT regelmäßig zu lesen.

Sicher kennen Sie jemanden mit ebenso großem Interesse an den Themen des Magazins. Stecken Sie diesen Menschen mit Ihrer Begeisterung an und empfehlen Sie das Abo, denn davon profitieren Sie beide gleichermaßen. Für eine erfolgreiche Vermittlung, die bis zum 17. Oktober 2018 umgesetzt wird, verlängern wir Ihr Abo kostenfrei um 3 Ausgaben. Und der Neu-Abonnent beziehungsweise die Neu-AbonnantIn erhält im ersten Abo-Jahr 50% Rabatt – bekommt also ebenfalls 3 Ausgaben kostenlos.

Begeisterung teilen



- und erhalten 3 Ausgaben kostenlos

www.brot-magazin.de/begeisterung-teilen

Telefon: 040/42 91 77-110

E-Mail: service@brot-magazin.de

Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare



Copie française



Ja, dieses Brot ist eine Kopie. Es versucht, das berühmte Pain Poilâne nachzubilden. Französisches Weizenmehl aus der Steinmühle, Salz, Sauerteig – fertig. Und doch ist es leckerer und saftiger als sein Vorbild von der Seine. Die ganze Geschichte ist im Grunde aber auch egal. Hier ist das Rezept für ein schmackhaftes Brot.

Sauerteig

- ▶ 200 g Weizenmehl T80
- ▶ 150 g Wasser (sehr warm)
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten mischen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Tipp

T80-Mehl wird nicht gern geknetet. Daher empfiehlt sich eine Autolyse mit sehr kurzer Knetzeit im Anschluss.

Autolyse-Teig

- ▶ 400 g Weizenmehl T80
- ▶ 300 g Wasser (warm)

Die Zutaten vermengen und 1 Stunde bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Autolyse-Teig
- ▶ 14 g Salz

- ☉ Alle Zutaten auf niedriger Stufe 2 Minuten lang mischen, dann 2 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
- ☉ Den Teig 60 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen, nach 30 Minuten einmal dehnen und falten.
- ☉ Den Teig rundwirken und 1 Stunde im Gärkorbchen mit Schluss nach oben gehen lassen.
- ☉ Den Teigling dann aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und bei 250°C fallend auf 220°C 50 Minuten bei Ober-/Unterhitze im gut vorgeheizten Backofen backen.
- ☉ Direkt beim Einschließen kräftig schwaden. Nach 10 Minuten Schwaden ablassen. ■

Für Einsteiger geeignet

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Sauerteig |
| Teigkonsistenz: | weich |
| Zeit gesamt: | 16-20 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 4 Stunden |
| Backzeit: | 50 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 220°C nach 10 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschließen |

Für Einsteiger
geeignet

| | |
|---------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★☆☆ |
| Getreide: | Weizen, Hartweizen |
| Triebmittel: | Sauerteig |
| Teigkonsistenz: | weich, bindig |
| Zeit gesamt: | 15-19 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 3 Stunden |
| Backzeit: | 45 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 230°C nach 10 Minuten |
| Schwaden: | nein |

Sauerteig

- ▶ 300 g Hartweizengrieß
- ▶ 200 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten mischen und etwa 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 14 g Salz

Das Sommerbrot der letzten Ausgabe gehörte zu den am meisten nachgebackenen. Es basierte auf Hefe. Für Freunde des Sauerteigs gibt es nun eine entsprechende Version, die ihrer Hefe-Schwester in nichts nachsteht. Das Aroma bleibt mild, wenn nun natürlich auch mit einer ganz leicht säuerlichen Note. Gleichwohl ist es ein leichtes Brot, das perfekt in die warme Jahreszeit passt.

- ☉ Alle Zutaten von Hand gründlich mischen und 40 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur nachquellen lassen.
- ☉ Den Teig rundwirken und für 1 Stunde mit Schluss nach unten im Gärkorbchen gehen lassen.
- ☉ Den Teigling dann aus dem Gärkorb in einen gut vorgeheizten Gusseisen-Topf stürzen, und bei 250°C fallend auf 230°C 45 Minuten backen. 🍳



Sommer- Sauer



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Rosa Rund



Mit farbigem Brot lassen sich Freunde und Familie begeistern. Wenn es dann neben gutem Geschmack auch noch Superfood-Qualitäten mitbringt, steht dem Essvergnügen nichts mehr im Weg. Die Farbe verdankt das Brot dem Saft der Roten Bete, die den Blutdruck senkt, das Immunsystem stärkt und den Stoffwechsel positiv beeinflusst. Er bringt auch ein angenehmes Aroma in den Teig.

- Alle Zutaten gründlich von Hand mischen.
- 1 Stunde Gare bei Raumtemperatur. Nach 20, 40 und 60 Minuten jeweils kräftig mehrmals dehnen und falten.
- Den Teig rundwirken und im gut bemehlten Gärkorb mit Schluss nach oben 8-12 Stunden im Kühlschrank zur Gare stellen.
- Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und mit Dampf bei 250°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Ofen geben und 50 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 230°C senken und die Schwaden ablassen. ■

Tipp

Wer nicht erst am nächsten Morgen backen möchte, verlängert die Gare bei Raumtemperatur um 1 Stunde (weiteres Dehnen und Falten nicht nötig) und lässt den geformten Teigling vor dem Backen noch einmal 1 Stunde im Gärkorbchen gehen.



Vorteig

- ▶ 300 g Hartweizengrieß
- ▶ 250 g Rote-Bete-Saft (Zimmertemperatur)
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten mischen, eine Stunde bei Raumtemperatur anspringen und dann 2 bis 5 Tage im Kühlschrank reifen lassen.



Autolyseteig

- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 180 g Wasser (sehr warm)

Die Zutaten vermengen und 45 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.



Hauptteig

- ▶ 20 g Olivenöl
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe

Für Einsteiger geeignet

| | |
|---------------------|------------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★☆☆ |
| Getreide: | Weizen, Hartweizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | fest, bindig |
| Zeit gesamt: | 3-6 Tage |
| Zeit am Backtag: | 1 Stunde (plus Vorheizen) |
| Backzeit: | 50 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 230°C nach 10 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschließen |



Bier gibt diesem Brot ein mild malziges Aroma, eine Mischung aus Weizen und Roggen sorgt für den geschmacklichen Unterbau. Mit der Auswahl des Hopfen-saftes bestimmt man auch, wie intensiv er durchschmeckt. Hier kam ein natur-trübes Bio-Emmer-Bier zum Einsatz, das dem Brot nur eine leichte Bier-Note verleiht, die auch überzeugt, wenn man kein Bier mag.

☉ Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe, dann 2 Minuten auf höherer Stufe kneten.

☉ 2 Stunden Gare bei Raumtemperatur, dabei nach 30 sowie 60 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig langwirken und im bemehlten Gärkorb mit Schluss nach oben 60 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und bei 250°C fallend auf 220°C im gut vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze 50 Minuten backen. Beim Einschließen kräftig schwaden, den Schwaden nach 10 Minuten ablassen. ☒

Poolish

- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Bier (aus dem Kühlschrank)
- ▶ 1 g Frischhefe

Die Zutaten verrühren und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Hauptteig

- ▶ Poolish
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370
- ▶ 110 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe

Für Einsteiger
geeignet

| | |
|---------------------|-------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Teigkonsistenz: | fest, bindig |
| Zeit gesamt: | 16-20 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 4 Stunden |
| Backzeit: | 50 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 220°C |
| | nach 10 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschließen |

Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Bier-Mix

Leinsamen-Laib



Tipp

Sollte Leinsamenmehl nicht zur Hand sein, kann man es durch Weizenmehl 550 ersetzen. Der Teig ähnelt einem Teig mit hohem Roggen-Anteil, er entwickelt keine gute Bindung. Insofern wird er eher rundgeschoben als rundgewirkt. Das Brot wird trotzdem gut.

Man muss Superfoods nicht um die halbe Welt fahren. Manchmal liegt das Gute einfach nah. So wie Leinsamen. Ihr Aroma ist Geschmackssache, ihr Reichtum an Omega-3-Fettsäuren groß. Dieses Brot zelebriert die Liebe zu den kleinen braunen Samen. Und wer ihren Geschmack mag, wird den Laib lieben.

☉ Alle Zutaten – außer Öl und Brühstück – 5 Minuten auf niedrigster Stufe, dann 5 Minuten auf höherer Stufe kneten.

☉ Brühstück und Öl zum Teig geben und anschließend weitere 10 Minuten auf höherer Stufe kneten.

☉ 90 Minuten Gare bei Raumtemperatur, dabei nach 30 sowie 60 Minuten dehnen und falten.

☉ Den Teig rundwirken und mit Schluss nach oben im stark bemehlten Gärkorb mit Schluss nach unten 45 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teigling aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und mit Dampf bei 250°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Ofen geben und 55 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 230°C senken und die Schwaden ablassen. ■

Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

Sauerteig

▶ 330 g Weizenmehl 550

▶ 220 g Wasser (warm)

▶ 20 g Anstellgut

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

Brühstück

▶ 60 g Leinsamen (geschrotet)

▶ 120 g Wasser (kochend)

▶ 13 g Salz

Die Leinsamen und das Salz mit dem kochenden Wasser übergießen, mischen, dann abkühlen lassen. Kann dann bis zu einem Tag im Kühlschrank stehen.

Hauptteig

▶ Sauerteig

▶ Brühstück

▶ 200 g Wasser

▶ 180 g Weizenmehl Vollkorn

▶ 90 g Leinsamenmehl

▶ 30 g Leinsamenöl

| | |
|---------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Sauerteig |
| Teigkonsistenz: | matschig |
| Zeit gesamt: | 20 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 4 Stunden |
| Backzeit: | 55 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 230°C nach 10 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschließen |



Poolish

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

Die Zutaten klümpchenfrei mischen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Das Wasser kann mit Eiswürfeln gekühlt werden.



Sauerteig

- ▶ 100 g Roggenmehl 1370
- ▶ 90 g Wasser (warm)
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten mischen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Hauptteig

- ▶ Poolish
- ▶ Sauerteig
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370
- ▶ 210 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 12 g Salz

Tipp

Für eine glänzende Oberfläche bürstet man das Mehl vor dem Einschließen vorsichtig vom Teigling und sprüht ihn mit Wasser ein. Das Einsprühen wird direkt nach dem Fertigbacken noch einmal wiederholt.

Für Einsteiger
geeignet

| | |
|---------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Roggen, Weizen |
| Triebmittel: | Sauerteig, Hefe |
| Teigkonsistenz: | fest, klebrig |
| Zeit gesamt: | 15-19 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 3 Stunden |
| Backzeit: | 45 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 220°C nach 10 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschließen |

Dieses Brot ist ein hervorragender Alltags-Begleiter. Unkompliziert in der Handhabung (nicht einmal eine Knetmaschine ist nötig), mild im Geschmack. Die Mischung von Sauerteig und Poolish geben dem Mischbrot ein rundes Aroma, eine krachende Kruste und eine wattig-weiche Krume. Roggen und Weizen kommen jeweils zur Hälfte zum Einsatz, allerdings in eher hellen Versionen.

☉ Alle Zutaten von Hand gründlich mischen und 40 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur nachquellen lassen.

☉ Den Teig langwirken und für 1 Stunde mit Schluss nach oben im Gärkorbchen gehen lassen.

☉ Den Teigling dann aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden und bei 250°C fallend auf 220°C 45 Minuten bei Ober-/Unterhitze im gut vorgeheizten Backofen backen.

☉ Direkt beim Einschließen kräftig schwaden. Nach 10 Minuten Schwaden ablassen. ■



Sommer- Mischbrot



Rezept: Sebastian Marquardt
Bilder: Jan Schnare

LESERBROT

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



Mein Brot backe ich seit drei Jahren selbst. Es klappt meistens gut bis sehr gut. Aus der letzten BROT-Ausgabe habe ich gleich zwei Brote nachbacken. Zum einen das Dinkel-Leinsamenbrot. Das war viel zu lecker und wurde ruckzuck aufgegessen, obwohl ich gleich zwei Brote gebacken habe. Zum anderen das Weizen-Mischbrot, das nicht ganz so gut gelungen ist. Die Porung der Krume war nicht ganz regelmäßig, aber ich habe mir ein besonderes Frühstück damit zubereitet.

Sanela Tiemann



Ich habe das Weizen-Mischbrot aus Ausgabe 04/2018 nachbacken. Es ist echt ein Traum, wenn es duftend aus dem Ofen kommt. Bei uns gibt es nur noch selbst gebackenes Brot – welch ein wunderbares Hobby.

Bettina De Schrijver



Ich habe das Weizen-Mischbrot der Ausgabe 4/2018 ausprobiert. Es wurde im Topf gebacken und da ich mein Anstellgut in letzter Zeit etwas vernachlässigt habe, sind im Sauerteig noch rund 0,5 Gramm Hefe. Seit gut anderthalb Jahren backe ich nun unser Brot selbst, da meine Tochter aufgrund Ihrer Neurodermitis gekauftes Brot einfach nicht so gut verträgt. Zu Beginn wurde ich noch belächelt, mittlerweile ist das selbstgebackene Brot heißbegehrt. Was mich jedoch am meisten freut, ist, dass meine Tochter mir mit ihren drei Jahren total gerne beim Brotbacken hilft. Da ist es natürlich toll, sowohl in den diversen Blogs als auch in eurer Zeitschrift stöbern zu können. Mit den toll aufgemachten Rezeptseiten ist es manchmal gar nicht so leicht, sich für ein Rezept zu entscheiden.

Carolin Zajonz



Meine Familie war sehr begeistert vom Einsteiger-Brot aus Ausgabe 04/2018. Das Rezept war sehr gut erklärt und die Umsetzung wirklich einfach. Es ist sogar das neue Lieblings-Rezept von meinem Mann.

Susann Bollinger



Wir backen Brot seit rund zwei Jahren leidenschaftlich und mit Überzeugung. Daher haben wir uns sehr über den Gewinn der Ankarsum-Küchenmaschine gefreut. Den Test mit einer größeren Menge Roggenteig hat die Maschine bestanden und die Ergebnisse können sich sehen lassen. Die Jausenkruste aus dem letzten Heft wurde zwar nicht in einem Backrahmen gebacken, jedoch sind wir mit dem Ergebnis sehr zufrieden. Die Brote kamen zur Gare in einen runden Gärkorb und wurden frei geschoben auf Schamotte im ganz normalen Backofen gemäß Rezept gebacken. Dieses Brot hat uns gut gefallen und wird wieder gebacken. Vielleicht ist unsere nächste Anschaffung ein Backrahmen.

**Anja und Jutta Rittner
(Gewinnerinnen Ankarsum
Assistent-Küchenmaschine)**



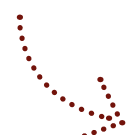
Ich habe das Aroma-Vollkornsonnenblumen-Kastenbrot gebacken. Es ist tatsächlich eine Aroma Bombe. Ich hatte kein Roggenschrot und auch kein Roggenvollkorn, weswegen ich dann Alpenroggen genommen habe. Außerdem habe ich auf gemischten Aromavorteig zurückgegriffen. Insgesamt ein toller Teig. Manchmal ist es echt angenehm, das Brot nicht falten oder bearbeiten zu müssen, sondern es nur in eine Form zu geben. Außerdem habe ich noch das Khorasan-Toast gebacken – was für ein Toast! Es ist super einfach in der Herstellung. Als ich die Schüssel mit dem Vorteig aufgemacht habe, habe ich richtig gehört, wie der Teig gearbeitet hat. Der Duft vom Vorteig war sehr ungewöhnlich. Da ich das erste Mal Kamutmehl verarbeitet hatte, war ich zunächst skeptisch. Doch es war super lecker, fluffig und einfach toll.

Anja Hartwig



Ich habe das Dinkel-Leinsaat-Brot gebacken. Einen Tag vorher habe ich das Mehlkochstück vorbereitet und am nächsten Tag wurde gebacken. Ich habe mich genau an die Angaben im Hauptteig gehalten. Der Teig war perfekt und auch einfach zu verarbeiten. Ich habe das Brot lediglich in einem Gusstopf gebacken. Witzigerweise fand ich erst beim Aufräumen den Topf mit dem Mehlkochstück, das ich vergessen hatte, in den Teig zu geben. Als ich das Rezept daraufhin noch einmal gelesen hatte, konnte ich das Mehlkochstück gar nicht darin finden – da musste ich etwas schmunzeln. Trotz allem ist es ein schönes Brot geworden, das im Geschmack super ist.

Agnes Zahmel





Meine Ankersrum wohnt nun seit knapp zwei Wochen bei mir, wofür ich mich nochmal bedanken möchte. Unser gemeinsamer Start war etwas holprig, da wir uns aneinander gewöhnen mussten, aber mittlerweile verstehen wir uns schon ganz gut. Für ein gemeinsames Frühstück mit den Kolleginnen habe ich den Hefezopf aus BROT 3/2018 gebacken, der super angekommen ist.

Gitte Maas (Gewinnerin Ankersrum Assistent-Küchenmaschine)



Ich habe das Emmer-Topfbrot gebacken. Der Teig ist zwar weich, aber mithilfe des Tutorial-Videos zum Sommer-Quickie, kann man das Dehnen und Falten sehr gut erlernen. Das Ergebnis war ein Brot mit guter Kruste und sehr saftiger Krume. Von mir eine 100-prozentige Backempfehlung. Im Anschluss habe ich noch das Dinkel-Leinsamen-Brot gebacken. Der Teig war sehr fest und ließ sich schlecht dehnen und falten. Ich dachte, dass das Ergebnis ein trockenes Brot sein würde. Aber was soll ich sagen: Es ist einfach ein leckeres Brot mit einer saftigen Krume und auch nach einer Nacht noch einer knusprigen Kruste. Ganze nebenbei ist es optisch eines meiner schönsten Brote.

Martina Saawächter



Als absolute Anfängerin habe ich mich an das Sommer-Quickie-Brot getraut. Es war als Geschenk zum Grillen gedacht und ist geschmacklich super angekommen. Ich konnte es vorher nicht anschneiden, da es ja als Geschenk gedacht war, deshalb war ich sehr positiv

überrascht, wie klasse es gelungen ist. Der Teig ließ sich gut verarbeiten und war weicher als gedacht. Allerdings muss ich noch am Umladen vom Gärkorb in den Topf arbeiten – es sei denn, der doppelte Salto gehört dazu.

Mari Birn

Zur Rubrik Topf-Brot möchte ich mein allererstes, hervorragend gelungenes Brot vorstellen. Ich habe erst kürzlich von dieser Methode durch BROT erfahren und sie gleich ausprobiert. Das Ergebnis ist einfach umwerfend. Zuvor hatte ich Zweifel, ob die Bilder wirklich das reale Ergebnis darstellen, aber ich muss sagen: Ich wurde nicht enttäuscht. Bereits das Geruchserlebnis während des Backens ließ erahnen, dass das Ergebnis fantastisch werden würde. Als ich den Deckel abnahm, übertraf der Anblick sämtliche Erwartungen. Danke, für diese fantastische Inspiration.

Karin Elliott



Ich habe nun schon zum zweiten Mal die Jausenkruste nachgebacken. Mangels Brotbackrahmens musste ich zwei Laibe frei geschoben und zeitgleich im zweiten Backofen zwei Laibe im Topf backen. Die frei geschobenen Brote hatten als Flüssigkeit Kaffee anstatt Dunkelbier und das hat dem tollen Geschmack keinen Abbruch getan. Es geht also auch alkoholfrei und genauso lecker. Die Backzeit betrug jeweils 50 Minuten bei 230 Grad.

Sonja Voit

Es bereitet mir sehr viel Freude, die Rezepte nachzubacken. In der letzten Ausgabe wurde meine Neugier durch Ruchmehl geweckt und ich habe gleich ein Brot in die Tat umgesetzt. Die Wahl fiel auf die Ruchmehl-Pfänderli. Der Teig war sehr weich, was für mich aber kein Problem darstellte. Aber das Einschneiden gestaltete sich trotz scharfen Messers etwas schwierig. Unterm Strich wurde ich mit einem äußerst geschmackvollen Brot belohnt.

Enrico Hader



Obwohl ich aus gesundheitlichen Gründen nur Brot im Backrahmen backen kann, habe ich mich an die BROT-Rezepte gewagt. Das erste war die Jausenkruste von Tanja Schlund. Ein super tolles Brot, besonderer Geschmack und schön saftig. Dann habe ich mich an das Emmertopfbrot gemacht. Da ich verweist bin, habe ich Montag den Vorteig angesetzt und als ich Donnerstag wiederkam, ging es weiter. Ich war wirklich sehr skeptisch, aber am Freitagabend um 23 Uhr war das Brot fertig. Da ich absolut kein Emmermehl bekommen konnte, habe ich mich an den Tipp im Rezept gehalten und stattdessen Dinkelmehl genommen. Ein schönes Brot, dass man auch gut zum Frühstück essen kann.

Tabea



Vielen Dank für den tollen Gewinn. Ich habe gleich meine eigene Version des Sauerteig-Mischbrot aus der Ausgabe 06/2017 von BROT gebacken.

Georg Koch (Gewinner Ankersrum Assistent-Küchenmaschine)



Seit knapp einem halben Jahr backe ich unser Brot selbst und seit der zweiten Ausgabe 2018 mit Vorliebe Rezepte aus BROT. Ich bin ein absoluter Fan von Roggensauerteigbrot und deshalb wird als Erstes immer das passende Rezept rausgesucht und nachgebacken. Dieses Mal das Weizenmischbrot, das zwar nur 30 Prozent Roggenanteil hat, aber trotzdem kräftig im Geschmack ist. Es ist mir ganz gut gelungen, aber ich muss immer rund 10 Prozent der Schüttflüssigkeit zurück behalten, sonst wird mein Teig zu weich. Das Happy Hanfbrot habe ich auch gebacken, wir lieben die knusprigen Hanfsamen darin. Zwar ist der weiche Teig nicht ganz einfach zu verarbeiten, aber im Topf gebacken, kann eigentlich nichts schief gehen.

Claudia Steiner

**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.

Deutschlands neue **Brot-Botschafterin** Enie van de Broodjes

Jedes Jahr ernennen die Verantwortlichen vom Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks einen Brotbotschafter. Er soll die Kunde vom guten deutschen Brot ins Land tragen. Auf den Politiker Cem Özdemir folgte in diesem Jahr eine Brotbotschafterin – Enie van de Meiklokjes, die sich beruflich als Moderatorin und Autorin seit Jahren mit Kochen und Backen beschäftigt. Ein kurzes Gespräch über die neue Funktion.

Welchen Bezug hast Du zu Brot?
Ich esse gerne Brot und finde es geht nichts über eine gepflegte Stulle. Wenn ich auf Reisen bin, und das bringt mein Beruf oft mit sich, habe ich immer eine Klappstulle dabei, weil man ja nie so richtig weiß wann es wieder etwas leckeres zu Essen gibt – und so ist man für jede Situation gerüstet. Außerdem backe ich mein Brot gerne selber, da weiß ich was drin ist und kann vor allem meine Lieblingszutaten verwenden.

Welches ist Dein Lieblingsbrot?

Ein ganz bestimmtes Lieblingsbrot gibt es nicht, aber es gibt Favoriten wie zum Beispiel bei den aktuellen heißen Temperaturen ein luftig lockeres französisches Landbrot. Oder es gibt auch ein tolles No-Knead-Brotrezept mit getrockneten Tomaten und Kräutern, wenn es mal schnell gehen muss.

Du reist sehr viel, bist mit einem Dänen verheiratet. Siehst Du Unterschiede in der Brot-Kultur verschiedener Länder?

Die Dänen backen anderes und anders Brot. Viele Sorten sind viel dunkler und schwerer und oft gröber und körniger. In Dänemark empfinde ich das Brot auch oft als nicht ganz so salzig.

Gibt es in Deiner Familie Bezüge zur Bäckerei?

In meiner direkten Familie nicht, aber als Kind habe ich viel Zeit in der Bäckerei eines so genannten Nenn-Onkels in Potsdam verbracht. Dort roch es immer so herrlich nach Kuchen und frisch gebackenem Brot, das hat mir damals schon so gut gefallen.

Beim Tag des Deutschen Brotes half Vorgänger Cem Özdemir der neuen Brotbotschafterin in die Bäcker-Jacke. Mit dabei: Michael Wippler, Präsident des Zentralverbandes

In ihrem Amt will Enie van der Meiklokjes gute Handwerksbäckerei unterstützen

Wie wird man Deutsche Brotbotschafterin?

Man hat mich dazu auserkoren und nett gefragt und ich habe ja gesagt.

Was ist Dein Ziel als Brotbotschafterin?

Ich mache gerne darauf aufmerksam, dass handwerklich gut gemachtes Brot etwas ganz feines ist und unterstützt werden sollte. Also, auf zum Bäcker und Stulle geschmiert. 🍞



Am Rande der Veranstaltung beantwortete Enie ein paar BROT-Fragen



ENIES

NO-KNEAD-CIABATTA



ENIES GENUSS-TIPP

Das ausgekühlte Brot aufschneiden und mit selbstgemachter Kräuterbutter genießen.

Rezept:
Enie van de Meiklokjes

Zutaten

- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 400 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 1 TL Salz
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 50 g getrocknete Tomaten
- ▶ 1 TL getrocknete Kräuter (z.B. Thymian)

Ein leckeres Ciabatta passt perfekt in den Sommer. Vor allem wenn es sich so einfach zubereiten lässt und gleichzeitig so viel Aroma auf den Teller bringt wie dieses von Enie van de Meiklokjes erdachte Tomaten-Ciabatta.

☉ Die Hefe im Wasser auflösen, Salz, Öl, Tomaten und Kräuter hinzugeben und mit dem Mehl vermengen.

☉ Den Teig an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen, gut durchrühren und nochmals 45 Minuten gehen lassen.

☉ Den Teig vorsichtig auf der Arbeitsfläche ausbreiten, zwei Ciabatta-Brote mit einer Teigkarte (oder großem Messer) abstechen und auf einem Backblech fünf Minuten ruhen lassen.

☉ Die Brote im vorgeheizten Ofen bei 240°C Ober-/Unterhitze zirka 35-40 Minuten backen. ■

Für Einsteiger
geeignet

| | |
|---------------------|---------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ☆☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Zeit gesamt: | 3-4 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 3-4 Stunden |
| Backzeit: | 35-40 Minuten |
| Starttemperatur: | 240°C |
| Backtemperatur: | 240°C |
| Schwaden: | nein |

Tipp

Am besten eignet sich für die Teigruhe eine eckige, mit Olivenöl bestrichene Schüssel, damit der Teig beim Abstechen die Form behält.



DINKEL-ROGGEN- MISCHBROT 60/40

Roggen-Sauerteig

- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 100 g Wasser (warm)
- ▶ 15 g Roggen-Anstellgut

Die Zutaten mischen und 12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Dinkel-Sauerteig (Lievito-Madre)

- ▶ 60 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 40 g Dinkel-Anstellgut (Lievito Madre, TA 150)
- ▶ 30 g Wasser, warm

Die Zutaten verkneten, dann 2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen und anschließend 10 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Brühstück


- ▶ 70 g Altbrot, gemahlen (alternativ: Paniermehl)
- ▶ 140 g Wasser, siedend
- ▶ 12 g Salz


Die Zutaten mischen und 4 bis 12 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Roggen-Sauerteig
- ▶ Dinkel-Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 140 g Roggenmehl 1150
- ▶ 300 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 210 g Wasser (warm)

Rezept & Bilder: Ben Bembnista

 @brotpoet

 /brotpoet

 www.brotpoet.de

Ein mild-würziges Mischbrot, das sich gut vorbereiten lässt und direkt aus dem Kühlschrank gebacken werden kann. Die kalte Führung sorgt für eine dezente und sehr aromatische Säure, die bestens mit Dinkel und Roggen harmoniert und für ein Backen, das sich auch in regulären Arbeitsalltag eintakten lässt. Den Teig kann man auch gut zu Brötchen verarbeiten, die morgens stressfrei und schnell zubereitet und gebacken werden können.

● Die Sauerteige, das Brühstück und alle weiteren Zutaten für den Hauptteig auf langsamster Stufe etwa 7 Minuten mischen und weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem mittelfesten klebrigen Teig kneten.

● Den Teig 2 Stunden bei 28°C (zum Beispiel im Ofen mit eingeschalteter Lampe) gehen lassen.

● Für Brot: Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche erst rund- und anschließend langwirken, mit Schluss nach unten in einen gut bemehlten Gärkorb legen und für 10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

● Den Teig direkt aus dem Kühlschrank in den gut vorgeheizten Ofen geben, mit Wasser absprühen und bei 250°C Ober-/Unterhitze fallend auf 190°C rund 50 Minuten mit Dampf backen.

● Für Brötchen: Den Teig für 10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

● Den Ofen auf 240°C Umluft vorheizen und währenddessen den kühltschrankkalten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in etwa zwölf gleich große Teiglinge teilen und auf zwei Backpapiere setzen. Die Teiglinge längs einschneiden und direkt in den heißen Ofen mit viel Dampf einschließen und etwa 20 Minuten bei 240°C backen. ■

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Dinkel, Roggen

Triebmittel: Sauerteig, Lievito Madre

Zeit gesamt: 26 Stunden

Zeit am Backtag: 50 Minuten (ohne Vorheizen)

Backzeit: 50 Minuten (Brot), 20 Minuten (Brötchen)

Starttemperatur: 250°C (Brot), 240°C (Brötchen)

Backtemperatur: 190°C nach 10 Minuten (Brot), 240°C (Brötchen)

Schwaden: beim Einschließen



Tipp

Für eine leicht glänzende Oberfläche und eine ausgebackenere Kruste kann das Brot ein oder zweimal während der Backzeit mit Wasser besprüht werden. Aus dem Teig lassen sich auch Brötchen backen, dazu die Rohlinge vorher einschneiden. Wer die Brötchen röster haben möchte, backt sie 2 Minuten länger und lässt für die letzten 5 Minuten die Ofentür einen Spalt offen.



EXOTISCHER OBAZDA

Wer sich gerne unabhängig vom Wetter ein bisschen „Summer-Feeling“ auf sein Brot holen möchte, hat mit diesem Rezept die Lösung gefunden. Die Verbindung von Aprikosten und dem klassischen bayerischen Käseaufstrich „Obazda“ ergibt eine exotische Variante, die nicht nur im Biergarten schmeckt.

- Camembert und Aprikosen würfeln und mit dem Frischkäse in eine Schüssel geben. Danach alles mit der Gabel zerdrücken.
- Die Lauchzwiebeln waschen, in dünne Ringe schneiden und unter die Käse-Aprikosen-Masse heben.
- Abschließend mit den Gewürzen abschmecken. ■

Rezept & Bilder:
Michaela Här

 @seelenschmauserei

 www.seelenschmauserei.de

Tipp Der Aufstrich hält sich gut gekühlt etwa 5 Tage.



Zutaten

- ▶ 70 g Camembert
- ▶ 30 g Frischkäse
- ▶ 70 g Aprikosen aus der Dose
- ▶ 2 Stangen Lauchzwiebeln
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Curry



Frisches Brot für die Mannschaft der **Alexander von Humboldt II**

Backen in Schräglage

Inspiziert durch Jean Pütz und seine Hobbythek setzte Wolfgang Röttsches 1977 seinen ersten Sauerteig an. Es entwickelte sich zu einem intensiven Hobby neben dem anderen Steckenpferd Yachtsegeln. Als die Crew der Alexander von Humboldt II via Facebook Verstärkung für die Kombüse suchte, zögerte Wolfgang nicht und bewarb sich als Bäcker. Hier schreibt er, wie das Backen auf hoher See war.





Im Hafen liegt das Schiff ruhig, auf hoher See führt die Schaukelei zu Muskelkater

Werbung hat die grünen Segel der Alexander von Humboldt II bekannt gemacht, sie dient als Segelschulschiff

Es ist 5.30 Uhr am Morgen. Nach einer ersten bewegten Nacht in meiner Koje stehe ich zum ersten Mal in der Kombüse der Alexander von Humboldt II zusammen mit dem Koch Chris und Maat Frederike. Wir versuchen, für die Mannschaft das erste Frühstück vorzubereiten. In der Vorwoche hatte es auf dem Atlantik rund um die Kanaren ein Sturmtief gegeben und unsere Vorgängercrew warnte uns vor möglicherweise vereinzelt noch herumliegenden Linsen. Ein großer Suppentopf hatte sich bei Seegang losgerissen.

In Vorfreude auf die nächsten zehn Tage messe ich dem zunächst keine Bedeutung zu und freue mich einfach nur, dass ich dabei sein darf. Zehn Tage Brot backen auf einem Großsegler erscheint mir wie ein Lottogewinn. Fest vertäut im ruhigen Hafen Santa Cruz auf Teneriffa hat am Vortag der Crew-Wechsel stattgefunden und nun ist die Dreimastbark – bekannt durch ihre grünen Segel aus Werbung für ein Bier – bereits auf dem Atlantik unterwegs. Die See ist alles andere als glatt. An das schlechte Wetter der vergangenen Tage erinnern uns die hohen langen Wellen, die das Meer aufgewühlt haben.

Die Krängung – so heißt die Schräglage auf See – erfordert, sich ihr breitbeinig entgegenzustemmen. Eine Hand für das Schiff, eine Hand für dich – die goldene Regel der Seeleute ist hier wohl nicht erfunden worden.

Ich brauche immer wieder beide Hände, um mich ordentlich festzuhalten. Und schon bald passiert das, was unvermeidlich ist. Die Seekrankheit schlägt zu. Frederike verabschiedet sich kreidebleich. Chris reicht mir dankenswerterweise eine Tasse Tee, die nicht lange im Magen bleiben will.

Die Bewältigungsstrategien, die ich als Yachtskipper in den letzten Jahren gelernt und geübt habe, sind nicht umsetzbar: Ans Steuer gehen und den Horizont anpeilen half in der Vergangenheit – hier ist das gerade nicht möglich. Mir scheint auch, dass ich den direkten Weg ans Oberdeck aus dem Schiffsbauch mit den vielen Stiegen und Türen jetzt nicht finden und auch nicht schaffen würde.

Irgendwann lässt die Übelkeit nach und mein Gleichgewichtsorgan gewöhnt sich langsam an die heftigen Schiffsbewegungen. Jedenfalls ist mir etwas weniger





Wer in der Kombüse anheuert, muss aus dem was machen, was er vorfindet. Mehl war da, sogar verschiedene Sorten



Ein Ausflug in die Takelage gehört zum Programm an Bord – für die, die wollen



Die Anschlagmaschine übernahm das Teigkneten – wenn sie denn lief

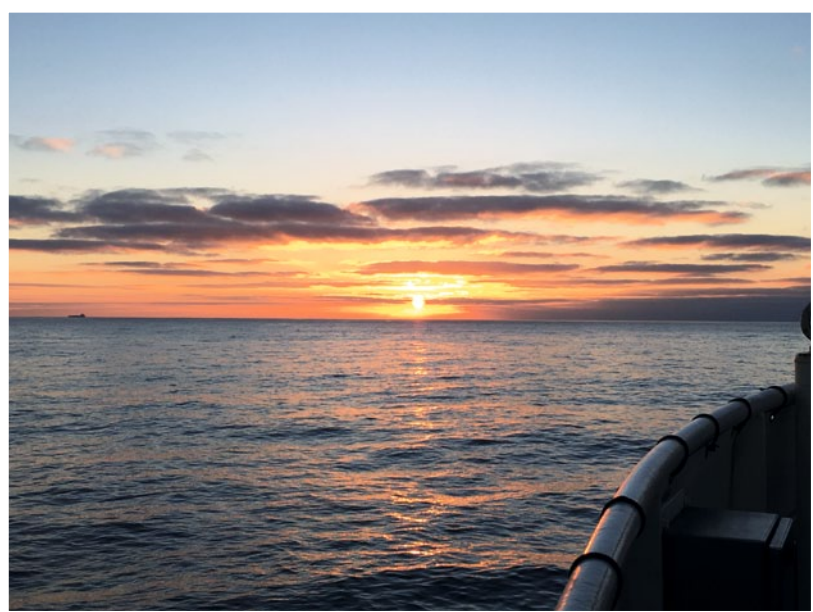


schlecht und ich kann endlich beginnen, mich meinem Steckenpferd zu widmen – dem Brotbacken. Die Mannschaft und die Trainees – über fünfzig Personen – wollen versorgt werden. Es gibt zwar jede Menge Vorräte an Schiffszwieback, aber der ist vielleicht doch nur für Notfälle gebunkert worden.

Zuerst habe ich nur für die Familie Brot gebacken. Mich dann in den vergangenen Jahren intensiv mit dieser Handwerkskunst beschäftigt und viel experimentiert. Die Backkurse bei Spezialisten wie Lutz Geißler, Manfred Schellin und Dietmar Kappl geben mir inzwischen das Gefühl, kein Anfänger mehr zu sein.

Roggen- und Weizensauerteig aus meinem Fluggepäck haben die Nacht im Maschinenraum verbracht. Hier habe ich sie zum Auffrischen deponiert, nachdem mir der leitende Schiffsingenieur am Vorabend versichert hat, dass dies die wärmste Stelle im Schiff ist und auch andere Bäcker die Wärme der Schiffsmotoren genutzt haben, um das Anstellgut aufzufrischen. Der gewaltige Lärm dort wird wohl keine negativen Auswirkungen auf die Teige haben.

Nun geht es an die Sichtung der Vorräte. In der Trockenlast – zu Hause würde man sagen Vorratskammer – finde ich zwei Säcke mit spanischem Mehl. Das eine – ein Weißmehl –



Der Blick vom Deck entschädigt für die körperlich anstrengende Arbeit in der Kombüse

ähnlich unserer Type 550, das andere Harina Tipo Integral, ein Weizenvollkornmehl. Noch in Bremerhaven vor dem Auslaufen zum „Überwintern“ in südlichen Gefilden wurden Dinkelvollkornmehl und Roggenmehl gebunkert. Gute Voraussetzungen für schmackhafte Brote mit Vorteigen, langer Teigführung und wenig Hefe. Die Vorgänger-Besatzungen hatten die Fertigmischungen inzwischen verbraucht. Ich hätte nicht danach gesucht.

Ich entscheide mich als erstes für ein Dinkelbrot mit Kochstück und Vorteig. Ein Vorhaben, das sich laut Rezept an einem Tag umsetzen lässt. Vorhanden sind sechs große Kastenformen und ein Konvektomat, mit dem das Beschwadern möglich ist. Ein echter Profi-Ofen – was soll da noch schief laufen?

Schon stellt sich mir die nächste Herausforderung. Womit soll ich die Zutaten abwägen? Ein uraltes Modell einer mechanischen Waage findet sich. Irgendeiner meiner Vorgänger hat mit Filzstift die verblichenen Ziffern und Striche nachgezeichnet. Für mich ist das Teil nicht mehr brauchbar. Not macht erfinderisch und noch gibt es eine Netzverbindung. Also schnell den Daheimgebliebenen schreiben, man möge doch bitte im Litermaß Mehl abwägen. Nach einigem Hin und Her kommen die Angaben, mit deren Hilfe ich nun die erforderlichen Mehlmengen mit einem



Im Konvektomat konnte das Brot sogar beschwadet werden



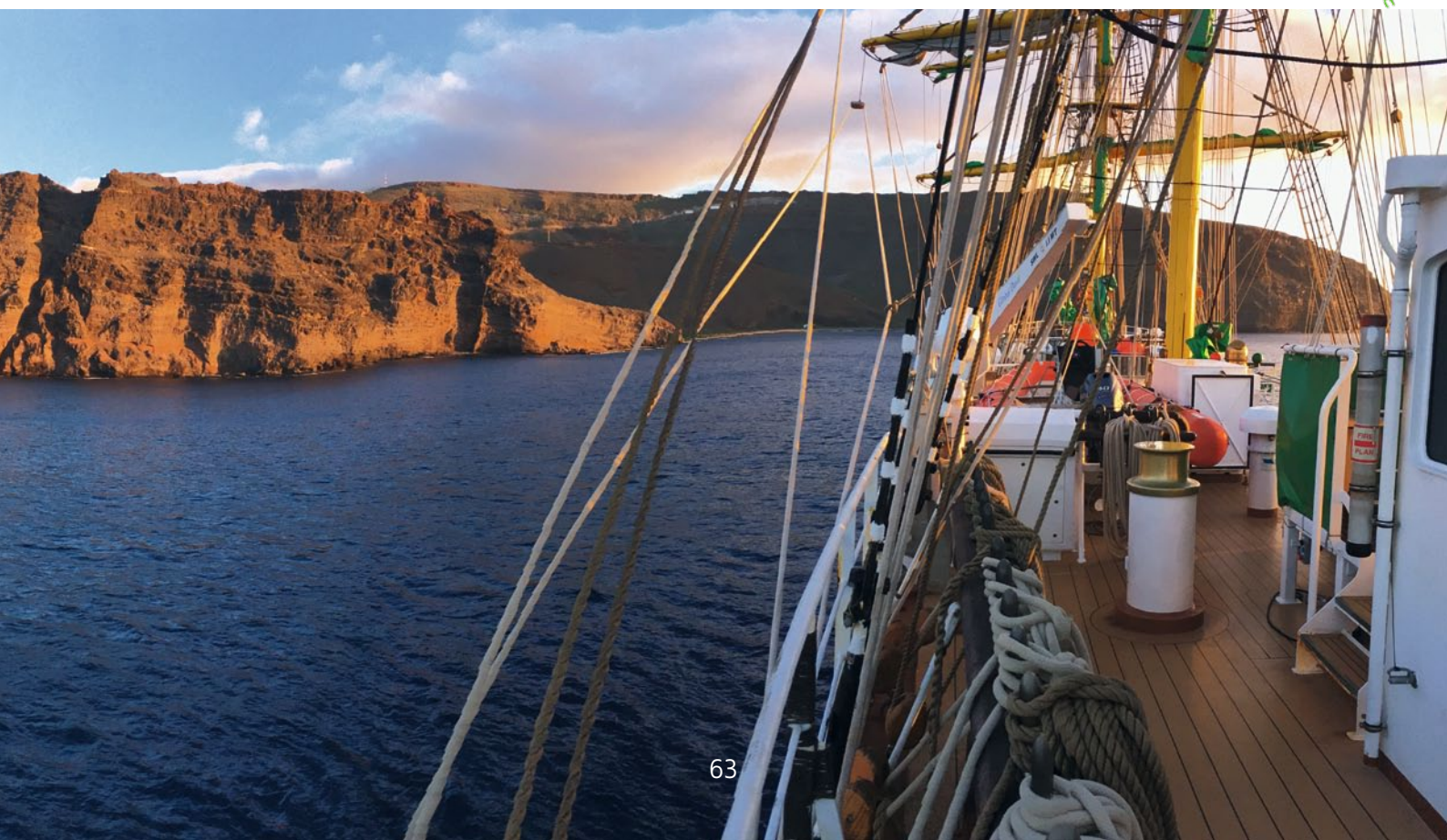
Neben Brot wurde die Mannschaft an Bord auch mit Kuchen verwöhnt



Im Maschinenraum ist es zwar höllisch laut, aber auch warm. Der richtige Ort, um die Sauerteige zu pflegen

Litermaß ermitteln kann. Für mich sind es die Angaben, mit denen ich in den nächsten Tagen arbeiten werde.

Die ersten Brote sind erfolgreich gebacken, Sauerteig und Vorteig für den nächsten Tag angesetzt und in der Kühllast verstaut. Erschöpft sinke ich mit schmerzenden Füßen und Muskelkater in den Beinen vom vielstündigen Stehen in Schräglage am frühen Abend in die Kojе.





*Nicht ohne Stolz präsentiert
Wolfgang Röttsches seine
Brote. Der Mannschaft
hat's geschmeckt*



In Brotbackkursen, wie hier mit Dietmar Kappl und Manfred Schellin in der Akademie des Deutschen Backhandwerks Weinheim, vertiefte Wolfgang Röttsches sein Backwissen, bevor es auf die See ging



Platz ist rar an Bord.
Die Teiglinge stehen
da, wo es eben
gerade passt

Es gibt viel zu lernen in den nächsten Tagen. Die Anschlagmaschine zum Teignetzen verweigert wiederholt ihre Tätigkeit, weil der Sicherheitsmagnetschalter von mir nicht ausreichend gewürdigt wird. Und ich lerne schmerzhaft: Bisquitboden sollte man nach dem Backen nicht im Ofen stehen lassen, weil er hart und bröselig wird. Ich wollte doch nur einen Platz finden, wo die Bleche nicht durch die Kombüse segeln. Aber ich gebe nicht auf.

Das erste frei geschobene Roggenmischbrot gelingt – die Kruste kracht, die Krume ist perfekt. Die mitgebrachten Brotgewürze verleihen auch dem nächsten Brot einen tollen

Geschmack. Das Ciabatta für das Kapitänsdinner gelingt und eine Focaccia findet reißenden Absatz. Das Eiertablett aus der Trockenlast hat den Balanceakt über die steile Stiege heil überstanden. Am Seemannssonntag – traditionell der Donnerstag – verwöhne ich die Mannschaft mit duftendem Streuselkuchen.

Für den nächsten Tag ist alles vorbereitet. Jetzt finde ich Zeit, bei Dunkelheit an Deck zu sitzen. Die Arbeit und Mühen sind für den Moment vergessen. Der faszinierende Sternenhimmel lässt alles andere vergessen. Stattdessen: Ruhe, Staunen, Freude und Dankbarkeit.

Einige Monate später kommt der neue Törnplan per E-Mail und mit ihm die Frage: Wolfgang, fährst du wieder mit? Als ich in Gran Canaria von Bord ging war ich unsicher. Jetzt habe ich wieder gebucht. 🚩



INFO

Die Alexander von Humboldt II ist seit 2011 im Sail-Training-Einsatz. Die gemeinnützige Deutsche Stiftung Sail Training verfolgt mit der ALEX-2, wie schon mit ihrer Vorgängerin, das Ziel, allen Interessierten die Kenntnisse und Werte traditioneller Seemannschaft auf hoher See nahe zu bringen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Jugendarbeit. Wer als Trainee an Bord kommt, wird Teil der Besatzung und lernt den Schiffsbetrieb kennen. Die ehrenamtliche Stammcrew weist alle Neulinge ins Segelsetzen, Ruder und Ausguck gehen ein. Wer möchte, darf sogar einen Ausflug in die Takelage unternehmen und sich das Schiff von oben anschauen. Mitsegeln können auf der Alexander von Humboldt II alle Interessierten ab 14 Jahren, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Motivbrote erinnern an den Ort ihrer Entstehung



Interview: **Dietmar Kappl** über die **wichtigste Zutat** für gutes Brot

Die Liebe schmeckt man

Mit 14 Jahren stand Dietmar Kappl zum ersten Mal in der Backstube. Und seither hat er sie kaum verlassen. Der Mann liebt Brot und seine Arbeit damit. Nebenher betreibt er ein Blog, reist und gibt in Kursen sein Wissen weiter. Hier spricht er über seine Motivation und das Geheimnis guten Brotes.

Neben einem zeitintensiven Hauptjob in der Backstube publizierst Du regelmäßig Rezepte und beantwortest jede Menge Fragen. Warum dieser hohe Einsatz? Es sind abgedroschene Phrasen, aber auch ich lerne mit diesem Blog. Mein Brot wird besser durch die Fragen und Diskussionen. Und die Dankbarkeit der Leserschaft tut ein Übriges.

DIETMAR KAPPL

Dietmar Kappl ist Bäcker- und Konditormeister, seit etwa 10 Jahren Backstubenleiter bei Reichlbrot, St. Marien. Auf homebaking.at gibt er sein Backstubenwissen seit vier Jahren preis. Dietmar hat 2 Kinder und seine Frau Daniela, durch die er für seine Leidenschaft den nötigen Rückhalt findet.

Dein Brot wird besser – nach 50 Jahren Berufserfahrung? Dabei arbeitest Du von Anfang an in zwei Schichten, sodass jedes Erfahrungsjahr doppelt zählt.

Ja, durch das Netz, den Kontakt in die weite Brotwelt haben sich mir die Augen geöffnet. Der Erkenntnisgewinn durch die Kontakte mit Ingenieuren, Naturwissenschaftlern oder Ärzten, die völlig andere Fragen stellen als Bäcker und vor allem auch andere Antworten geben, ist groß. Aber das Ganze muss sortiert und auf Praxisrelevanz und Funktion geprüft werden.

Was macht für Dich ein gutes Brot aus?

Ich könnte jetzt lange Vorträge über Krusten- und Krumenstruktur, über besondere Mehle oder über das Know-how des Bäckers halten, über Aromen, die ein Sauerteig hervorbringt. Aber im Grunde lässt sich alles auf eine einzige Sache zurückführen: Das Brot, die Bäckerei muss Dir eine Herzensangelegenheit sein. Alles andere ist Nebensache und verblasst vor diesem Hintergrund. Nur wenn Du für ein

Ding brennst, wird es gut. Die passende Einstellung lässt Dich suchen und finden, öffnet Dir die Augen und gibt Dir die Energie, weiterzumachen, weiterzusuchen. Auch wenn andere Dich längst für verrückt erklärt haben.

Diese Liebe zum Brot schmeckst Du. Und diese Liebe ist Grundvoraussetzung für gutes Brot. Es muss nicht schön sein, es muss Liebe drinstecken. 🍞





Text: Sebastian Marquardt

Über die Bedeutung
von **Wasser im Brot**

H₂BROT

Muss man wirklich über Wasser reden? Klar, muss man. Es ist mengenmäßig die zweitwichtigste Zutat nach Mehl. Angesichts dessen wird im Zusammenhang mit Brot viel zu selten über Wasser gesprochen. Dabei erfüllt es eine Menge Funktionen im Brot. Zeit, die mal näher zu beleuchten.

Wasser wird immer dann zum Thema beim Brotbacken, wenn zu viel davon im Teig ist. Das kann selbst beim besten Rezept passieren. Denn in Wahrheit sind die Zutaten-Mengen in Brotrezepten immer nur Empfehlungen. Zu viele Faktoren beeinflussen das Zusammenspiel der Ingredienzien. Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Herkunft, Verarbeitungsart, Lagerung, Luftdruck – all das kann auch die ambitionierteste Bäckerin kaum beeinflussen. Also muss jedes Rezept diesen Bedingungen angepasst werden. Am stärksten sichtbar wird das beim Verhältnis von Mehl und Wasser.

Genau dieses Verhältnis wird mit zwei unterschiedlichen Werten angegeben. Im deutschsprachigen Raum ist die Rede von der Teigausbeute. Hier wird das Mengenverhältnis von Mehl und Wasser addiert. Grundlage sind dabei immer 100 Gramm Mehl.

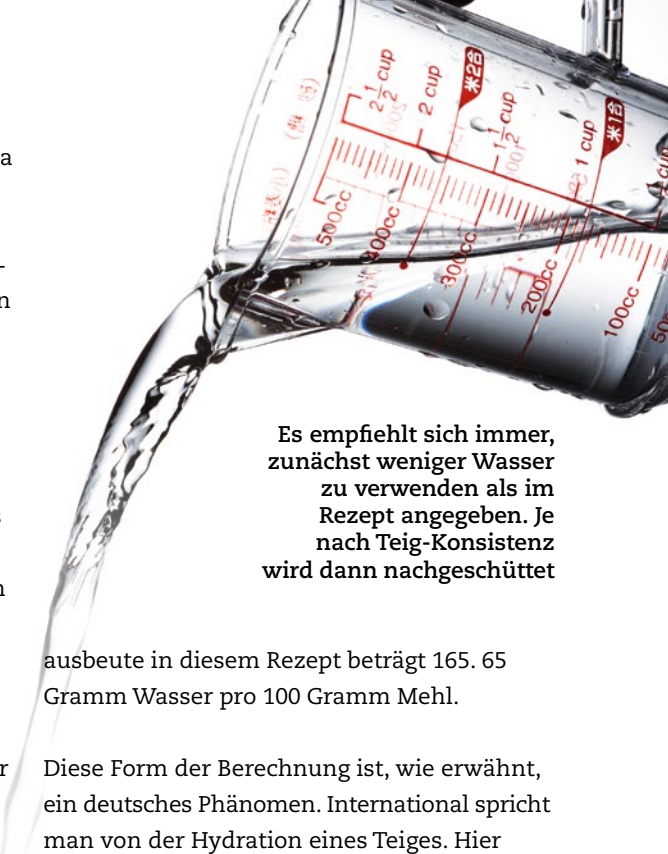
Beispiel: Ein Brötchenteig enthält 400 Gramm Mehl und 260 Gramm Wasser. Da die Basis der Teigausbeute 100 Gramm sind, werden beide Zahlen durch 4 dividiert. Ergebnis: 100 Gramm Mehl und 65 Gramm Wasser. Diese Zahlen addiert man, um zu wissen: Die Teig-

ausbeute in diesem Rezept beträgt 165. 65 Gramm Wasser pro 100 Gramm Mehl.

Diese Form der Berechnung ist, wie erwähnt, ein deutsches Phänomen. International spricht man von der Hydratation eines Teiges. Hier kommt der klassische Dreisatz zum Tragen:

$$\text{Wassermenge} \times 100 / \text{Mehlmenge} = \text{Hydratation in Prozent}$$

Im Brötchen-Beispiel also $260 \times 100 / 400 = 65$ Prozent Hydratation. Ermittelt wird also, wieviel Prozent Wasser im Brot steckt. Und



Es empfiehlt sich immer, zunächst weniger Wasser zu verwenden als im Rezept angegeben. Je nach Teig-Konsistenz wird dann nachgeschüttet



Beim Backen in der Kastenform kann die Wassermenge auf bis zu 100 Prozent erhöht werden. Ergebnis sind saftige Brote



wie bei allen anderen Zutaten ist auch hier die Mehlmenge die Bezugsgröße. Korrekter wäre es eigentlich, von der Feststoffmenge zu sprechen. Denn wenn beispielsweise Altbrot im Teig verwendet wird, muss es der Mehlmenge hinzugerechnet werden, um die Wassermenge korrekt anzugeben.

Vereinfachend soll im Weiteren dennoch von Mehlmenge die Rede sein. Und da es der international gebräuchlichere Wert ist, wird hier jeweils die Hydratation betrachtet. Wer dennoch an der Teigusbeute hängt, streicht einfach das Prozent am Ende und setzt vor die Zahl eine 1 – schon ist die Teigusbeute da.

Warum aber soll man sich nun mit der Hydratation beschäftigen? Brotbacken soll ja Spaß machen und nicht zur Wissenschaft ausarten. Nun – der Spaßfaktor erhöht sich, wenn böse Überraschungen ausbleiben. Und wer die Hydratation seines Rezeptes kennt, hat schon vor dem ersten Arbeitsschritt eine Idee davon, wie sich der fertige Teig anfühlen wird, wie einfach oder schwierig er sich formen lässt.

Aber nicht nur das. Die Wassermenge im Teig hat Einfluss auf viele Parameter:

- Bearbeitbarkeit des Teiges
- Gärprozess
- Brotausbeute
- Volumen des Laibes
- Flexibilität der Krume
- Kau-Empfinden
- Geschmacksempfinden
- Haltbarkeit des Brotes

Das ist eine Menge Verantwortung, die da beim Wasser liegt. Was passiert nun aber

Helle Weizenteige für Brötchen oder Baguettes haben in der Regel einen Wasser-Anteil von 60 bis 65 Prozent

eigentlich, wenn es mit Mehl in Berührung kommt? Beim Vermischen beider Komponenten hydratisieren Wassermoleküle die glutenbildenden Proteine Gliadin und Glutenin sowie Stärke und andere Bestandteile. Wenn Protein- und Stärkemoleküle Wasserstoffverbindungen eingegangen sind, ist der Prozess der Hydratation abgeschlossen.



Bei Roggenbrot liegt die Hydratation oft bei etwa 75 Prozent



Die Wassermenge bestimmt, wie gut sich der Teig bearbeiten lässt

Der Wassergehalt des Teiges bestimmt auch die Flexibilität der Krume sowie ihr Kau-Empfinden

Die Partikel nehmen dabei das Wasser allein durch den Kontakt auf, unterstützt wird der Prozess aber, wenn die Moleküle aneinander reiben – ein Effekt, der beim Kneten entsteht. Entsprechend haben Faktoren wie der Knetmaschinen-Typ, Knethaken, Wasserfluss und Druck Einfluss auf den Prozess. Beim Kneten, werden immer wieder bereits hydratisierte Schichten abgetragen und noch nicht gebundenes Wasser kann sich in die nächste Schicht einarbeiten.

Drei Inhaltsstoffe des Mehls beeinflussen die Wasser-Aufnahme. Mit einem Wert von 46 Prozent hat die Stärke den, nunja, stärksten Einfluss. Zu 31 Prozent bestimmen die Proteine die Bindungsfähigkeit, zu 23 Prozent sind es die Pentosane. Das sind Schleimstoffe, die in Getreide vorkommen und eine hohe Wasseraufnahme-Fähigkeit haben.

Bei Weizen machen Pentosane nur etwa 2 bis 3 Prozent des Kornes aus. Bei Roggen sind es 6 bis 8 Prozent. Das erklärt, warum Roggenteige mehr Wasser brauchen als Weizenteige. Mehr Pentosane binden mehr Wasser. Aber wieviel

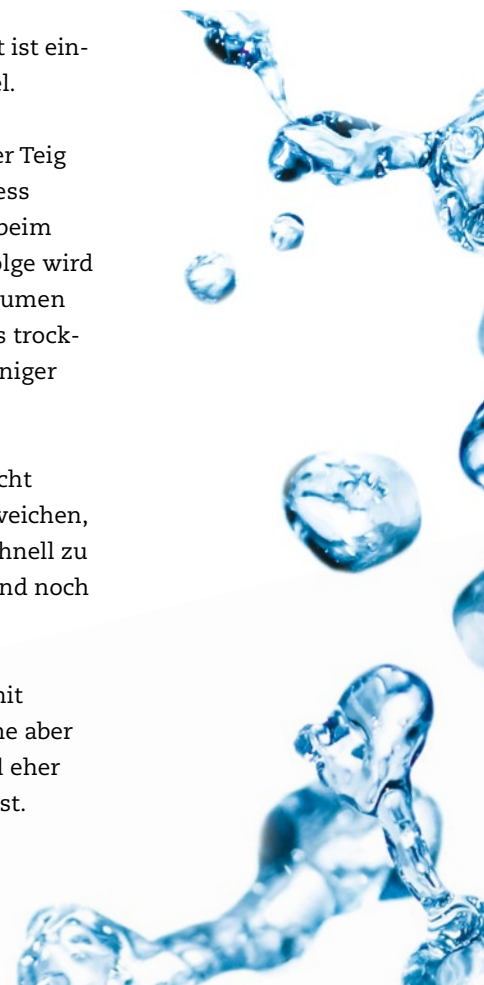


Wasser braucht ein Teig? Die Antwort ist einfach: Nicht zu wenig und nicht zu viel.

Enthält er zu wenig Wasser, bleibt der Teig unflexibel und trocken. Der Gärprozess dauert länger und der Teigling wird beim Backen nicht gut aufgehen. In der Folge wird das gebackene Brot ein kleineres Volumen haben und eine eher feste Porung. Es trocknet zudem schneller aus, ist also weniger lange haltbar.

Aber auch eine Über-Hydration ist nicht wünschenswert. Sie führt zu einem weichen, feuchten sowie klebrigen Teig und schnell zu Übergare. Er ist zudem weder von Hand noch in der Maschine gut zu handhaben.

Das Endprodukt wird zwar ein Brot mit höherem Volumen sein, dessen Krume aber eine unregelmäßige Struktur hat und eher klitschig sowie Schimmel-anfälliger ist.





Eine hohe Hydratation im Teig führt zu einer grobporigen Krume

Irgendwo zwischen diesen beiden Zuständen sollte also die Hydratation eines Brotes liegen. Üblich sind in der Regel diese Wasser-Anteile:

- Vollkorn-Teige 80%
- Roggen-Teige 75%
- Ciabatta-Teige 75%
- Helle Weizen-Teige 60-65%

Doch sind das nur Richtwerte. Denn es gibt, wie eingangs erwähnt, auch externe Faktoren, die die Fähigkeit der Wasserbindung im Mehl beeinflussen. Das beginnt bei der Mühle, ihrer Art zu mahlen und den dortigen Lagerbedingungen. Schon hier zeigen sich riesige Unterschiede in den Mehlen.

Verstärkt werden sie in den eigenen vier Wänden. Herrscht eine hohe Luftfeuchtigkeit, saugt das Mehl diese bereits auf, wenn es nicht luftdicht gelagert wird. Raumtemperatur und Luftdruck sind weitere Einflussfaktoren. Gerade im warmen Sommer dieses Jahres wurde in vielen Küchen geflucht, weil Teige plötzlich viel weicher waren als geplant oder gewohnt.

Zunächst einmal empfiehlt es sich, mit den eigenen Mehlen zu exper-

rimentieren. Dafür beginnt man mit einer deutlich geringeren Wassermenge als im Rezept angegeben. Je nach Beschaffenheit des Teiges wird Wasser in kleineren Schritten hinzugegeben. Auf diese Weise gewinnt man Erfahrungswerte und bestimmt seine eigene ideale Hydratation.

Damit werden die Teig- und Backergebnisse berechenbarer und Überraschungen wie dahinfließende Teige bleiben aus. ■




Bei zu wenig Wasser trocknet das Brot schnell aus, mehr Wasser bedeutet eine längere Haltbarkeit



Mühlenfinder

PLZ 20000



*Backen Sie
Ihr Brot mit
unseren wertvollen
Zutaten!*

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



Bio-Getreide
Erlsene Backzutaten
Kreative Backmischungen

einfach & bequem
nach hause liefern lassen unter:
shop.braaker-muehle.de

Wir mahlen mit
Windkraft!

Braaker Mühle 7, 22145 Braak

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

Möhnestraße 98
59581 Warstein

shop@biomuehle-eiling.de
www.bio-muehle-eiling.de

PLZ 70000

- Qualitätsmehle aus Weizen, Dinkel und Roggen
- Brotbackmischungen
- Dinkelprodukte
- Backzutaten
- Backkurse

*Versandkostenfrei
ab 45 Euro*

Schwaderloch 9
72336 Balingen
07433/3295
www.mehlkaufen.de



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



Gesunde Mühlenprodukte,
frisch aus dem Schwarzwald!

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

PLZ 80000



Egerweg 30 · 86753 Möttingen
Tel.: 09083/208 · Fax: 92 02 08
www.mailaender-muehle.de




Donath-Mühle. Bio seit 1925.

Dorfstrasse 9
86825 Bad Wörishofen-Stockheim
Telefon 08247/2112
www.donath-muehle.de



PLZ 90000



Gailertsreuther Mühle
seit 1612

Gailertsreuther Mühle
Gerald Meierhöfer
Gailertsreuth 5
92685 Floß
Tel.: 09603/353

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




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.



smarticular
Selber machen statt kaufen
192 Seiten
978-3-946658-03-0
€ 14,95

Yvonne Buschhaus verbindet das Angenehme mit dem Nützlichen und reist als Food- und Travel-Bloggerin herum, um unter dem Namen „Glutenfrei Frollein“ bei Instagram über neue Rezepte zu berichten und Schnappschüsse aus ihrem Leben zu teilen. Hier finden nicht nur Menschen mit Zöliakie tolle Anregungen für neue kulinarische Erfahrungen.

 @glutenfrei_frollein



Alternativen zum Massenkonsum zeigt das Team um smarticular.net in seinem neuesten Buch

„Selber machen statt kaufen – 137 gesündere Alternativen zu Fertigprodukten, die Geld sparen und die Umwelt schonen“ auf. Dabei werden gängige Supermarktprodukte einfach, nachhaltig und gesund selbst hergestellt. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf leckeren und simplen Brotrezepten sowie -aufstrichen. Diese eignen sich vor allem für Brotbackneulinge, zeigen jedoch auch einfältige Varianten auf, wenn kein großartiges Brotbackequipment vorhanden ist. Daneben wird in die Herstellung gern genutzter Fertigprodukte, veganer Milchsorten, süßer Leckereien, Arzneimittel oder das Beschaffen kostenloser Superfoods eingeführt. Das Schöne neben den gesunden Rezeptideen: Selbermachen schont die Umwelt und den Geldbeutel.



 <http://www.glutenfrei-kochen.de>

Gertrud Marquardt – alias „Trudel“ – hat sich auf das glutenfreie Kochen und Backen spezialisiert. Seitdem bei ihr Zöliakie diagnostiziert wurde, hat sie begonnen, sich intensiv mit der glutenfreien Küche zu beschäftigen und in dieser Richtung viel zu kochen und zu backen – und vor allem: zu experimentieren. Denn oft ist es nötig, glutenhaltige Zutaten entsprechend durch glutenfreie zu ersetzen. Tipps und Hinweise, wie man das am besten anstellt sowie unzählige Rezepte – natürlich auch für Brot – hat Trudel nicht nur auf ihrem Blog veröffentlicht, sondern dafür auch gleich eine Online-Rezeptesammlung erstellt. Weit über 1.000 Rezepte, vom grünen Nudelteig bis hin zur Schinkenmousse, sind hier zu finden. Und sogar einen eigenen Podcast macht Trudel

Brot gibt es seit Jahrtausenden. Seit dem ersten Brot hat sich viel getan. Rezepte, Mehlsorten, Lockerungsarten, Herstellungsweisen, Aussehen – all das hat sich verändert. Doch am Ende bleibt ein Brot aber immer ein Brot. Es ist eine zeitlose Speise, ein Kulturgut und eine Tradition vieler verschiedener Länder. Diesem Credo folgt das Blog der 30-jährigen Bäckermeisterin Sara. Sie sammelt und präsentiert dort verschiedene Rezepte, geordnet nach Kategorien.

<http://www.zeitlos-brot.de>

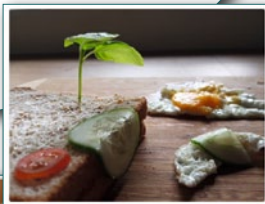
Brot war schon zu Jesus' Zeiten ein Grundnahrungsmittel der Menschheit. Unabhängig von allen kulinarischen Trends war es schon immer das Brot, welches Menschen selbst in den schwierigsten Zeiten ernährte. Diesen Grundgedanken behandelt der Film „Brown Bread“, an dessen Finanzierung sich Interessierte derzeit über die Crowdfunding-Plattform Indiegogo beteiligen können. Die Hauptdarstellerin ist die junge Geschäftsführerin Monique Dubois. Sie hat einen gut bezahlten Job und meint, das Leben verstanden zu haben. Um sich Auszeiten vom stressigen Alltag zu gönnen, geht sie jeden Tag in einen Park, um dort ihr sorgfältig gepacktes Mittagessen zu genießen. Dabei trifft sie jeden Tag auf eine Stadtstreicherin, der sie zunächst keine besondere Aufmerksamkeit schenkt. Doch kurze Zeit später erfährt Monique durch eine Änderung der Umstände, dass es nur ein schmaler Grat ist, der ihr Leben von dem der Obdachlosen unterscheidet.



<https://tinyurl.com/brown-bread-film>



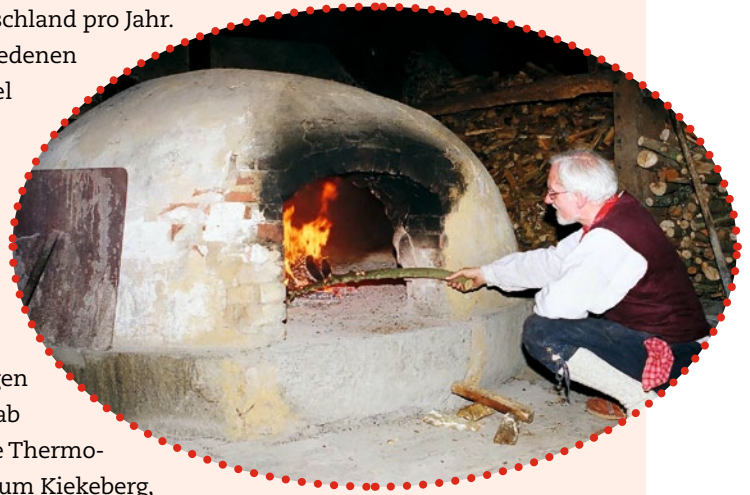
Marie Sophie Hingst wollte eigentlich nur ihr Brot kreativ belegen und landete damit einen kleinen viralen Hit. Sie ordnete den Belag ihrer Frühstücks-Stulle so an, das daraus ein Bild entstand. Doch nicht irgendein Bild, sondern sie kreierte ein Kunstwerk im Stile des niederländischen Malers Piet Mondrian. Unter dem Hashtag #KunstGeschichteAlsBrotbelag posteten seitdem zahlreiche Twitter-User die Fotos von ihren Broten mit Belägen, die bekannten Kunstwerken nachempfunden sind.



Das Blog Butter-Brot.de von Torben Roofl macht seinem Namen alle Ehre, denn hier dreht sich alles um leckere Brote. Torben Roofl ist Anfang 20 und studiert Maschinenbau. Als Ausgleich dazu hat er irgendwann das Backen für sich entdeckt. Genauer gesagt das Brotbacken. Und seitdem teilt er Rezepte, Tipps und Erfahrungen mit Leuten aus aller Welt über sein Blog:

<https://www.butter-brot.de>

Durchschnittlich 80 Kilogramm Brot isst ein Mensch in Deutschland pro Jahr. Bei der weltweit größten Brotauswahl von über 3.200 verschiedenen Sorten auch kein Wunder. Wie es das beliebte Nahrungsmittel geschafft hat, die Deutsche Geschichte und Kultur zu prägen und welche handwerklichen Entwicklungen damit einhergehen, zeigt das Kiekeberg Museum mit seiner Sonderausstellung noch bis zum 23. September 2018. Diese bietet die einmalige Gelegenheit, die gesellschaftliche Bedeutung des Brotes zu erfahren und Fragen nach der Einführung des Frühstückbrötchens, zukünftigen Trends oder ernährungswissenschaftlichen Entwicklungen zu klären. Außerdem zeigen die Museumsbäcker unter anderem wie das Brotbacken fernab von modernen Technologien um 1800 in Lehmbacköfen ohne Thermometer und Zeitschaltuhr vollzogen wurde. Das Freilichtmuseum Kiekeberg, etwa 20 Kilometer süd-westlich von Hamburg, hat Dienstag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr sowie Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt beträgt € 9,-. Personen unter 18 Jahren haben freien Eintritt.



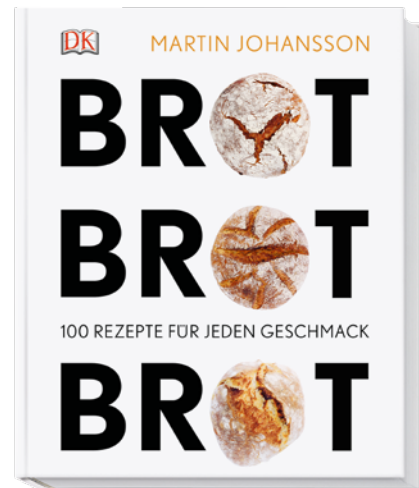
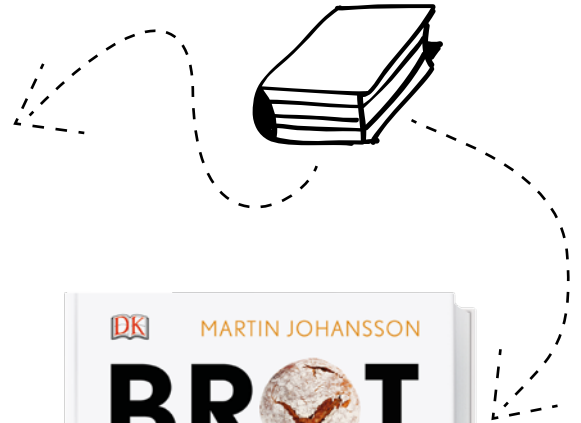
www.kiekeberg-museum.de



Anna Pevny
**Natürlich backen – Brot, Kuchen
 und Kekse aus vollem Korn**
 208 Seiten
 978-3-7066-2599-9
 € 24,95

Für Anna Pevny ist Backen nicht nur eine Leidenschaft, sondern Heimatgefühl. Ihr Buch „Natürlich backen – Brot, Kuchen und Kekse aus vollem Korn“ ist demnach kein herkömmliches

Backbuch, sondern vielmehr eine Liebeserklärung an die Tradition, das Handwerk und die Ursprünglichkeit des Backens. Darin gibt sie ihre schönsten Wohlfühlrezepte an alle Brot- und Gebäckliebhaber weiter. Geschmackvoll aufgemacht findet sich der enorme Wissensschatz der Biobäuerin in ihren Rezepten wieder. Dabei legt sie viel Wert auf die Herkunft und Qualität der Produkte, sodass sie ausschließlich vollwertige und regionale Zutaten zum Backen ihrer Brote und Kuchen verwendet.



Martin Johansson
**Brot Brot Brot –
 100 Rezepte für jeden Geschmack**
 256 Seiten
 978-3-8310-2836-8
 € 19,95

„Brot Brot Brot – 100 Rezepte für jeden Geschmack“ ist ein wahres Rezept-Kompodium. Die 100 Brot-, Brötchen- und Gebäckrezepte bestehen aus Einfachen Anleitungen mit farbigen Abbildungen, die durch die Ideenvielfalt süßer und herzhafter Backwaren führen. Vom Vollkornbrot über Croissants bis hin zu Pizzen, die besonders gut schmecken und gelingen, ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Es klingt fast wie die berühmte Frage nach dem Huhn und dem Ei. Was war zuerst da? Der Getreide-Anbau oder das Brotbacken? Interessanterweise haben die Menschen scheinbar schon Brot gebacken, bevor sie Getreide angebaut haben. Das belegt der Fund des bisher ältesten Brotes der Welt, das in Form von 14.000 Jahre

alten, verkohlten Teigresten in Jordanien entdeckt wurde. Das Tagesschau-Online-Portal berichtete über den Sensationsfund. Die Untersuchung der Teigreste ergab, dass es sich offenbar um ein ungesäuertes Fladenbrot gehandelt haben muss. Auch entsprechende Feuerstellen befanden sich in der Nähe des Fundortes.

<https://tinyurl.com/altres-brot>

Obwohl die Brot-Vielfalt in den USA bei Weitem nicht so ausgeprägt ist wie in Deutschland, gibt es in Übersee dennoch einige Bäcker, die auch abseits von Toast, Burger-Bun und Co. die Back-Flaggen hoch halten. So zum Beispiel Jen aus Idaho, die auf ihrem Instagram-Account thenomadbaker ihre schönsten Brote zeigt. Sie ist eine Sauerteig-Brot-Bäckerin, wie sie sich selbst bezeichnet, und reist seit Januar 2017 um die Welt, um sich mit anderen Bäckern zu treffen. Sie legt besonderen Wert auf das traditionelle Backen mit hochwertigen Inhaltsstoffen ohne unnötige Zusatzstoffe.

@thenomadbaker



Was ist drin in unseren Lebensmitteln? Wie kann man sie selber machen? Wo wachsen wann welche Zutaten? Diese und noch weitere Fragen hat sich Martin Reintgen gestellt. Und die Antworten fand er beim Selberbacken von Brot. Aus einem Versuch wurde eine Lebenseinstellung. Und so fragt er provokant: Backst du schon? Und genauso heißt passenderweise auch sein Instagram-Profil:

@backstduschon



Susanne Doll
Lust auf Hefe – Herzhafte & süße Leckereien, die perfekt gelingen
 96 Seiten
 978-3-95843-555-1
 € 16,99

Susanne Doll will all denen Lust auf Hefe machen, die bisher noch nicht richtig warm mit dem Hauptakteur zahlreicher Backspezialitäten geworden sind. Anhand klassischer Rezepte wie dem Hefezopf oder Christstollen führt sie in ihrem Buch „Lust auf Hefe – Herzhafte & süße Leckereien, die perfekt gelingen“ ein in das kleine Einmaleins des Hefeteigs. Erweitert wird dieses durch traditionelle und regionale Backwaren, wie süße und herzhafte Blechkuchen oder Plunderteigliebhaber wie das Croissant. Diesen verleiht Susanne Doll durch eigene Abwandlungen neue Gewänder und Geschmackserlebnisse.

Anzeige

HAUSSLER

Teigknetmaschinen für perfekten Teig





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

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



Text & Bilder:
Margarete Maria Taube

 @imagina_von_rosenberg

 /ImaginaVonRosenberg

 www.backundkochstube.blogspot.com

Marvin, der Sauerteig

MULTITALENT

Der feste Sauerteig Marvin ist ein richtiger Allrounder, denn man kann ihn direkt aus dem Kühlschrank verbaken, bei Raumtemperatur reifen lassen, im festen Zustand verwenden oder verflüssigen, auf das Brotmehl anpassen, für süße Teige umwandeln und mit Hefewasser ansetzen. Doch zuvor muss man Marvin erstmal zum Leben erwecken. Dazu dient die folgende Schritt-für-Schritt-Anleitung.



Schritt 1

Zutaten

- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 20 g Honig
- ▶ 150 g Wasser

Die Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander verkneten, bis ein weicher Teig entsteht. Die Schüssel fest verschließen und bei Raumtemperatur 36 bis 48 Stunden stehen lassen, bis sich der Teig etwas gelockert und einen Alkoholgeruch entwickelt hat. Dabei die Schüssel immer zugedeckt lassen, damit die Bakterien optimale Arbeitsbedingungen haben.



Die Zutaten verkneten, bis ein weicher Teig entsteht

Schritt 2

Nach 36 Stunden hat sich die Teigoberfläche etwas dunkler verfärbt und es haben sich erste Blasen gebildet. Zeit für die erste Fütterung.

Zutaten

- ▶ Teig aus Schritt 1
- ▶ 280 g Weizenmehl 550
- ▶ 30 g Dinkelmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Wasser

Die beiden Mehle und das Wasser mit dem Teig aus Schritt 1 gut vermengen – die Schüssel wieder verschließen und weitere 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.



Die erste Stufe von Marvin wird weiterverarbeitet

Schritt 3

Wenn der Teig etwas an Volumen zugenommen hat und leicht süß vergoren riecht, dann ist er bereit für den nächsten Schritt.

Zutaten

- ▶ 100 g Teigmischung aus Schritt 2
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Wasser

Alle Zutaten miteinander vermengen, bis ein zäher Teig entsteht – Schüssel wieder verschließen und rund 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.



Inzwischen hat Marvin schon ordentlich an Volumen zugelegt. Bald ist er bereit für seinen ersten Einsatz

Schritt 4

Der Teig kommt jetzt für 2 Tage (für mild säuerliche Brote) – oder 4 bis 5 Tage (für säuerlichere Brote) in den Kühlschrank. Er ist zur Weiterverarbeitung bereit, wenn er unter der Haut eine gelbliche Farbe (fast wie Butter) hat und auch leicht butterig riecht und schmeckt. Zudem sollten sich viele Bläschen gebildet haben, der Teig lebendig aussehen sowie klebrig sein. Wenn er mal stechend riecht, dann ist er mehr als reif für eine Fütterung.

Der Sauerteig ist fertig für den Ruhemodus im Kühlschrank





100 g vom Marvin-Ansatz werden nun gefüttert



Der Ansatz wird in 100 g Wasser aufgelöst



Zum im Wasser gelösten Sauerteig kommt das Mehl



Nach dem Verkneten der Zutaten ist Marvin bereit für den Kühlschrank

Marvin Füttern

Die Fütterung erfolgt immer mit genauso viel Sauerteig wie Wasser sowie doppelter Mehl-Menge.

Beispiel:

100 g Sauerteig + 100 g Wasser + 100 g Weizenmehl 550 + 100 g Dinkelmehl Vollkorn

Eine Auffrischung des Teiges alle 2 bis 3 Tage ist optimal, um die Fermentierung in Gang zu halten. Sollte man das Füttern einmal vergessen, ist das kein Beinbruch. Solange sich kein Schimmel im Gefäß oder auf der Teigoberfläche gebildet hat, kann man den Teig mit einer Fütterung wieder zum Leben erwecken.

Wenn man mal ein Weizenvollkornbrot, ein Emmerbrot oder etwas ganz anderes backen möchte, kann man Marvin dafür ebenfalls nutzen. Dafür nimmt man einen Grundansatz und füttert ihn mit Mehlen, die zum geplanten Brot oder Brötchen passen. Das ist allerdings kein Muss, sondern ein Kann.

Beispiel:

100 g Sauerteig + 100 g Wasser + 100 g Weizenmehl 550 + 100 g Emmermehl

Den Grundansatz sollte man jedoch nicht „querbeet“ füttern, sondern bei Weizen- und Vollkorndinkelmehl belassen und nur einen Ansatz umfüttern, wenn man ihn benötigt. Denn die Mikroorganismen gewöhnen sich an ihr Umfeld. Das sollte man ihnen nicht entreißen.

Am Anfang wird der Sauerteig noch nicht so viel Triebkraft haben. Da empfiehlt es sich, beim Brotbacken Hefe und Sauerteig miteinander zu kombinieren. Wenn man viel backt, das heißt den Sauerteig zwei- bis dreimal pro Woche füttert, dann kann man bereits nach etwa 4 Wochen auch reine Sauerteigbrote backen.

Mischungen aus Sauerteig und Hefe, die sich mit Marvin bewährt haben, sind beispielsweise folgende:

2,5 g Hefe auf 250 g Vorteig + 25 g Sauerteig und 1,5 bis 2,5 g Hefe pro 500 g Mehl im Hauptteig

oder

0,1 bis 0,5 g Hefe auf 500 g Poolish + 25 g Sauerteig im Hauptteig

Ist Marvin zu säuerlich geworden, einfach binnen 48 Stunden zweimal füttern und ihn bei Raumtemperatur 4 Stunden lang abgedeckt akklimatisieren lassen, bevor er wieder in den Kühlschrank kommt. 12 bis 24 Stunden



Den Sauerteig in einen sauberen Behälter legen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen

später hat der Sauerteig ein ganz mildes, butteriges Aroma, ideal für einen flüssigen Ansatz. Wer es säuerlicher mag, lässt ihn länger im Kühlschrank. Sollte die Oberflächenstruktur wässrig oder gelblich trocken aussehen, sind das Anzeichen dafür, dass der Teig anfängt umzukippen. In diesem Fall sollte man die oberste Schicht entfernen und neu füttern. 🍞



Nach 4 bis 5 Tagen ist Marvin backfertig

SAUERTEIG TROCKNEN

Die Sauerteigreste aus Schritt 3 können prima getrocknet werden, um den Mutteransatz haltbar zu machen, ihn zu versenden oder ihn zu transportieren. Dazu den Sauerteig mit der gleichen Menge Mehl minus 100 g mischen. Also beispielsweise 500 g Sauerteig mit 400 g Weizenmehl 550. Durch das Vermengen von Sauerteig und Mehl entsteht eine schwere, bröckelige Masse, die man auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legt und auf kleinster Stufe im Backofen langsam und schonend trocknen lässt. Zwischendurch die Backofentür öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann und zwischendurch die Teigstückchen auflockern. Je nach Menge kann der Vorgang schon mal 2 Tage dauern. Über Nacht können die Bleche einfach im ausgeschalteten Ofen mit gekippter Tür verweilen. Am nächsten Tag wird der Ofen dann wieder auf kleinster Stufe eingeschaltet. Wenn die Sauerteig-Stücke trocken sind, abkühlen lassen und im Mixer zerkleinern. Die Brösel können nun luftdicht verschlossen und dunkel aufbewahrt werden.



Der mit Mehl vermischte Sauerteig wird auf einem Backblech im Ofen bei niedriger Temperatur getrocknet

Zur Reaktivierung muss man die Sauerteig-Brösel mit der gleichen Menge Wasser in ein Glas geben, alles vermischen, mit einem Deckel verschließen und gut schütteln. Das Glas an einen warmen Ort stellen (etwa 25 Grad) und nach 1 bis 2 Tagen ist Marvin wieder reaktiviert. Bevor man ihn nun nutzen kann, werden zum Beispiel 100 g Sauerteig mit 100 g Weizenmehl 550 und 50 g Wasser vermischt. Nach rund 24 Stunden Wartezeit sollte die Sauerteigmischung dieselbe Struktur wie der Sauerteig-Ansatz am Ende von Schritt 4 aufweisen. Nun ist Marvin bereit für seinen nächsten Einsatz.



Zerkleinert und in einem Glas gelagert, wird Marvin so haltbar und kann gut transportiert oder verschickt werden

ROTBÄCKLI-BROT

Rotbäckli ist ein anderes Wort für Aprikosen. Ohne diese Frucht wäre das Leben nur halb so lecker, deshalb sollte es ein Hefewasser damit geben. Natürlich darf dieses Hefewasser auch in einem leckeren Brot für den Alltag nicht fehlen. Das Ergebnis ist das Rotbäckli-Brot, das zum Frühstück mit Fruchtaufstrich genauso gut schmeckt wie mit Speck, Schinken oder Käse.

Rezept & Bilder: Gerda Göttling

| | |
|---------------------|---------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefewasser |
| Zeit gesamt: | 26-27 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 4-5 Stunden |
| Backzeit: | 60 Minuten |
| Starttemperatur: | 240°C |
| Backtemperatur: | 225°C beim Einschießen |
| Schwaden: | nein |



Tipp
Frisch am Backtag
ist die super-
knusprige Kruste
ein ganz besonderer
Genuss.

Vorteig

- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 180 g Aprikosen-Hefewasser
- ▶ 2 EL Aprikosenfrucht aus dem Hefewasser

Die Aprikosenfrucht vom Hefewasser pürieren und mit dem Weizenmehl sowie dem Hefewasser in einer großen Schüssel zu einer homogenen Masse vermengen, gut abdecken und für mindestens 6 Stunden bei 28°C gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 200 g Hartweizenmehl
- ▶ 150 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizen-Ruchmehl
- ▶ 100 g Einkornmehl
- ▶ 350 g Wasser (warm)
- ▶ 16 g Salz
- ▶ 1 EL Leinöl

● Den Vorteig mit dem Wasser in der Küchenmaschine vermischen und mit den vermengten Mehlen auf langsamer Stufe 6 Minuten gut verkneten. Auf höherer Stufe weitere 6 Minuten kneten. Danach das Salz und Öl ganz langsam zufügen und für weitere 3 Minuten unterkneten.

● Der Teig kommt zur Stockgare abgedeckt bei Raumtemperatur in eine geölte Teigwanne oder Schüssel und wird nach 30 sowie 60 Minuten jeweils gedehnt und gefaltet. Nach weiteren 3 Stunden kommt der Teig für etwa 12 Stunden zur Über-Nacht-Gare in den Kühlschrank.

● Am Backtag den Teig auf die bemehlte Arbeitsplatte kippen, dehnen, auf allen Seiten einschlagen, kurz entspannen lassen und vorsichtig zu einer Kugel wirken.

● Zur Stückgare in einen gut bemehlten Gärkorb geben und mindestens 3 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Wichtig: Hefewasserteig ist sehr abhängig von der Triebkraft des Hefewassers, deshalb den Teig im Auge behalten.

● Backofen mit einem gusseisernen Topf darin auf 240°C gut vorheizen.

● Den Teigling vorsichtig in den heißen Topf geben, Deckel schließen und bei 225°C für 60 Minuten backen. ■



Das Brot-Sonderheft zur Grill-Saison



Brot Ausgabe 2018
www.brot-magazin.de

Brot

ZUM GRILLEN

SONDERHEFT
mehr als
50 Rezepte
zum
Selbermachen

TIPPS VOM BROT-SOMMELIER
Welches Brot zu welchem Fleisch?

AUFS BROT UND DAZU
Einfache Beilagen und
Aufstriche, die schmecken

BACKEN AUF DEM GRILL
So gelingen Brot,
Brötchen und Co.

GLUTENFREI!
Rezepte für Ciabatta,
Burger-Buns und mehr

Die Beilage ist der Star

Burger-Buns, Baguette, Ciabatta & Co
einfach selber machen

€7,50

040/42 91 77-110

service@brot-magazin.de



Einsteigerkurs

Teil 5

Die Kürbiskerne, die Sonnenblumenkerne und die Haferflocken wurden trocken geröstet und mit den geriebenen Karotten vermischt

Null und wichtig

Logik sucht man im Wort Nullteig vergebens. Denn sie existieren ja, diese Nullteige. Und sie übernehmen im Brot sogar wichtige Funktionen. In der Regel bringen Quellstücke, Kochstücke und Brühstücke mehr Flüssigkeit ins Brot. Dadurch wird es einerseits saftiger, andererseits länger haltbar. Es lohnt sich also, diese Nullteige mal genauer zu betrachten.

Beim Brotbacken nutzt man Hefevorteige oder Vorteige aus Sauerteig. Neben ihnen gibt es aber auch die sogenannten Nullteige: Autolyseteige, Kochstücke, Quellstücke und Brühstücke. Nullteige werden sie deswegen genannt, weil ihnen keine Triebmittel zugesetzt werden. Denn diese Vorteige erfüllen andere Funktionen.

Saaten zum Beispiel, also Kürbis- oder andere Kerne, sind getrocknet. Finden sie Wasser, saugen sie es auf. Gibt man sie pur in den Teig, entziehen sie ihm das Wasser. Würde das Brot noch saftig aus dem Ofen kommen, wäre es schon am nächsten Tag viel zu trocken für den Genuss. Die Kerne hätten dem Teig Wasser entzogen. Abhilfe schaffen Brüh- oder Quellstücke. Die Saaten werden in Wasser eingelegt und saugen sich voll bevor sie mit dem Teig in Berührung kommen. Dabei verkehrt man den eingangs beschriebenen Effekt sogar in sein Gegenteil. Die vollgesaugten Kerne bringen Flüssigkeit ins Brot, machen es länger haltbar. Zudem macht das Verquellen die Kerne auch weicher und damit für Zähne wie auch Verdauungstrakt angenehmer zu verarbeiten.

Autolyseteig

Der Autolyseteig wird gewöhnlich 30 bis 60 Minuten vor dem Hauptteig zubereitet. Dazu werden in der Regel das gesamte Mehl und die Flüssigkeit aus dem Hauptteig kurz miteinander vermischt und abgedeckt stehen gelassen, damit das Mehl verquellen kann. In manchen Rezepten werden bereits Hefevorteig oder Sauerteig dazugegeben, weil die Flüssigkeitsmenge sonst nicht reichen würde. Durch die Autolyse verbinden sich die Glutenstränge besser und der Teig muss später weniger lange geknetet werden. Das Mehl und Wasser bekommen das ganz alleine hin, wenn man ihnen nur genügend Zeit lässt. Außerdem werden das Aroma, die Kruste und das Volumen des Brotes verbessert. Autolyseteige werden oft bei Broten mit



Der Teig nach der Stockgare – bereit zum Dehnen und Falten



Durch das Dehnen und Falten können die im Teig entstandenen Gärgase entweichen und neuer Sauerstoff kann eingearbeitet werden

hohem Vollkornanteil genutzt, können aber auch jedem anderen Brotteig gut tun.

Kochstück

Für ein Kochstück, auch Mehlkochstück genannt, wird ein Teil des Mehles mit der fünffachen Menge Flüssigkeit gründlich mit einem Schneebesen verrührt, anschließend aufgekocht und kurz weiter gekocht, bis eine dicke, Pudding-artige Masse entsteht. Die Hitze beim Kochen bricht die Zellstruktur des Mehls auf und sorgt für eine Verkleisterung der Stärke darin. Dadurch kann sie in etwa das Fünffache ihres Eigengewichtes an Wasser binden. Durch Kneten wäre dieser

Effekt nicht zu erzielen. Die Masse wird nach dem Abkühlen (2 bis 4 Stunden) mit den restlichen Zutaten vom Hauptteig vermischt. Durch ein Kochstück wird mehr Flüssigkeit in den Teig gebracht, was die Krume feuchter und fluffiger macht und das Brot länger frisch hält.

Ein Kochstück eignet sich vor allem für Dinkelteige. Denn diese neigen dazu, schnell trocken zu werden, was man mit einem Kochstück verhindern kann. Aber auch Weizenteigen, Mischteigen und Vollkornteigen kann ein Kochstück gut tun. Für das Kochstück verwendet man höchstens 10 Prozent der

Tipp

Bei einem Quell- oder Brühstück mit verschiedenen Zutaten braucht man ein wenig Erfahrung, um die richtige Flüssigkeitsmenge rauszubekommen. Man sollte erst mal soviel Wasser untermischen, wie aufgenommen wird – und dann nochmal ein wenig dazu geben. Falls das Quellstück nach 1 Stunde bereits das ganze Wasser aufgenommen hat, kann man noch etwas Flüssigkeit ergänzen.



Der fertig gefaltete Teig wird ...



... rundgewirkt und ...



... mit Schluss nach oben in den Gärkorb gelegt

Gesamtmehlmenge. Es kann bereits am Vortag hergestellt werden, dann sollte aber das gesamte Salz aus dem Hauptteig dazu gegeben werden, damit es nicht zu gären beginnt.

Quellstück

Bei einem Quellstück werden Getreide, Schrot, Saaten oder Altbrot mit Flüssigkeit (in der Regel Raumtemperatur) übergossen und 2 bis 4 Stunden stehen gelassen, bis alles verquollen ist und die Flüssigkeit weitgehend aufgenommen wurde. Auch damit bringt man mehr Feuchtigkeit in den Teig. Würde man diese Zutaten direkt in den Hauptteig geben, würden sie Feuchtigkeit entziehen und das Brot austrocknen. Ein Quellstück kann bereits am Vortag hergestellt und gekühlt aufbewahrt werden. Dann kann man, wie beim Kochstück, bereits das gesamte Salz aus dem Hauptteig dazugeben, um ungewollte Gärung zu verhindern.



Die Flüssigkeitsmenge richtet sich danach, was verquollen werden soll. Samen und Nüsse benötigen rund 50 Prozent ihres Eigengewichtes an Flüssigkeit. Getreideschrot und Flocken sogar 100 Prozent Flüssigkeit. Getrocknetes Altbrot kann

etwa 200 Prozent Flüssigkeit binden, Chia- oder Flohsamenschalen auch mal die zehnfache Menge, also zum Beispiel 100 Gramm Wasser auf 10 Gramm Chiasamen. Getoppt wird das von Flohsamenschalen, bei denen 30 mal so viel Wasser zum Einsatz kommt.

Brühstück

Ein Brühstück ist im Prinzip das Gleiche wie ein Quellstück. Nur wird hier sehr heißes oder kochendes Wasser verwendet. Dadurch haben Saaten und Schrot im fertigen Brot weniger Biss, als beim Quellstück und das Brot wird insgesamt bekömmlicher.



Die im Teig verteilten Bestandteile des Brühstücks sorgen für Abwechslung in der Krume



KERNIGES KAROTTENKRÜSTCHEN

Nullteige lassen sich auf vielfältige Weise nutzen. Eine Möglichkeit ist dieses saftige Weizenbrot, in dem ein Brühstück mit Karotten, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen und Haferflocken für einen hervorragenden Geschmack sorgt.

Vorsicht mit dem Wasser

Gerade bei Brotteigen mit Brühstück und Karotten, die ja auch noch Flüssigkeit enthalten, sollten ungefähr 10 Prozent der gesamten Flüssigkeitsmenge zurückgehalten werden. Daher erstmal alle Teigzutaten 2 Minuten kneten, dann das Brühstück dazugeben und weitere 2 Minuten mit unterkneten. Wenn der Teig danach eher fest und trocken aussieht, kann das Wasser noch schluckweise dazu gegeben und untergeknetet werden. Auf mittlerer Stufe weitere 6 Minuten kneten.

Für Einsteiger geeignet

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★☆☆ |
| Getreide: | Weizen , Roggen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Zeit gesamt: | 17-19 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 5 Stunden |
| Backzeit: | 50 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 200°C nach 20 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschließen |

Die Stockgare

Zum ersten Gehenlassen des Teiges, der Stockgare, kommt der Teig auf eine bemehlte Backunterlage, das kann ein großes Holzbrett oder einfach die Arbeitsplatte auf dem Küchenschrank sein. Hier wird der Teig gefaltet und rundgewirkt. Für das Falten nimmt man die äußeren Teigenden und faltet sie jeweils zur Mitte hin, dabei dreht man den Teig immer mit, sodass er rundherum überall einmal zur Mitte hin gefaltet wurde.

Der Teigling wird im Anschluss umgedreht und mit den Händen rundgewirkt, also rundgeformt. Das ist deswegen wichtig, damit er Oberflächenspannung bekommt.

Der Teig kommt mit dem Schluss, also der gefalteten Seite, nach unten in eine leicht geölte Schüssel mit Deckel, in der er 3 Stunden geht. Nach 1 und 2 Stunden kann er nochmal gefaltet und wieder rundgewirkt werden. So können die im Teig entstandenen Gärgase entweichen und neuer Sauerstoff kann eingearbeitet werden, was die Hefen im Teig anregt. Das geht am leichtesten mit nassen Händen. Wer schon ein wenig

Tip

Beim Hauptteig sollte man beim Einsatz von einem Brüh- oder Quellstück die restliche Flüssigkeitsmenge erst mal zurückhalten und erst das Brüh-/Quellstück unterkneten. Sonst läuft man Gefahr, dass der Teig zu flüssig ist.

Vorteig

- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Hefe im Wasser auflösen und das Mehl untermischen. Den Teig abgedeckt 12 bis 14 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Brühstück

- ▶ 150 g Karotten, gerieben
- ▶ 50 g Kürbiskerne
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 50 g Haferflocken
- ▶ 120 g Wasser

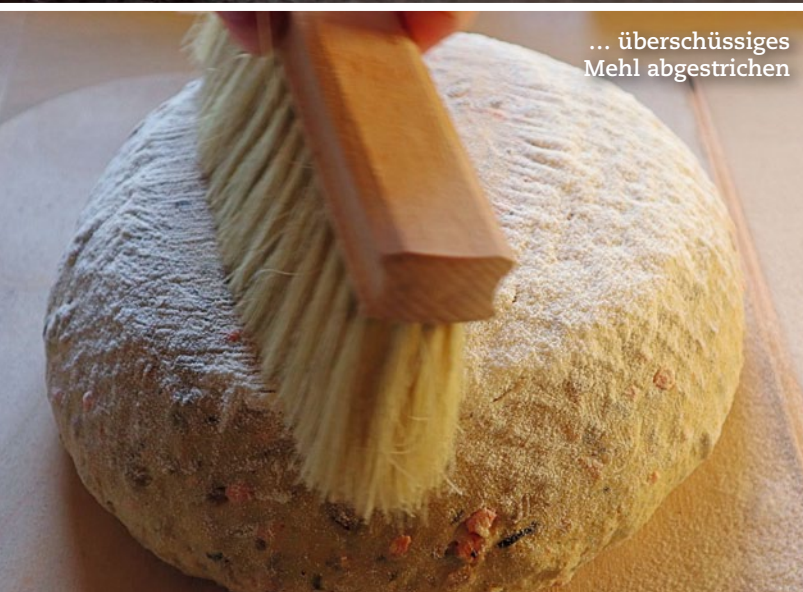
Die Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Haferflocken trocken rösten und mit den geriebenen Karotten mischen. Mit heißem Wasser übergießen und 2 bis 3 Stunden quellen lassen. Das Brühstück kann bereits am Vortag, zusammen mit dem Hefevorteig hergestellt werden. Dann sollte es nach 2 bis 3 Stunden in den Kühlschrank gestellt werden.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Weizenmehl 1050
- ▶ 100 g Roggenmehl 1150
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 14 g Salz
- ▶ 20 g Sonnenblumenöl
- ▶ 50 g Wasser



Nach der Gärzeit im Korb – das Volumen hat sich deutlich vergrößert –, wird der Teig aus dem Gärkorb genommen und ...



... überschüssiges Mehl abgestrichen



Damit die Oberfläche beim Backen nicht unkontrolliert aufreißt, muss man sie einschneiden

Erfahrung hat, kann den Teig auch nach dem Kneten direkt in die geölte Schüssel geben und darin falten und rundwirken.

Rundwirken und Formen

Nach 3 Stunden wird der Teigling wieder auf die leicht bemehlte Backunterlage gegeben. und nochmal wie zuvor gefaltet und rundgewirkt.

Wer einen runden Gärkorb nutzt, kann den Teigling jetzt direkt mit dem Schluss nach oben in den gut bemehlten Gärkorb geben. Am besten nimmt man dafür Dunst, Maismehl oder Roggenmehl. Das verhindert, dass der Teig nach dem Gehen am Körbchen hängen bleibt. Das darf ruhig richtig viel sein, damit der Teig später nicht darin hängen bleibt. Das überschüssige Mehl kann dann vor dem Backen sanft vom Laib abgebürstet werden. Wer keinen Gärkorb hat, kann auch

ein Sieb oder eine Schüssel nehmen und diese mit einem Küchentuch auslegen.

Bei Verwendung eines länglichen Gärkorbs wird der Teigling wieder auf die Faltseite gedreht und etwas flach gedrückt. Den Teig von oben her zur Mitte falten. Dann von unten ebenfalls zur Mitte falten. Auf der Unterlage rund und etwas länger rollen und mit dem Schluss nach oben in den Gärkorb geben.

Die Stückgare

Abgedeckt 45 bis 60 Minuten gehen lassen. Der Teig sollte sein Volumen ungefähr verdoppeln.

Die Gehzeit für die Stückgare kann nie ganz genau angegeben werden, da sowohl die Teigtemperatur als auch die Umgebungstemperatur darüber entscheiden. Wenn der Teig in einem eher kühleren Raum steht, kann er schon mal bis zu 2 Stunden brauchen, wenn es sehr warm ist, auch wesentlich kürzer. Mit einem kleinen Trick kann man selbst den richtigen Zeitpunkt herausfinden. Man drückt einen Finger kurz in den Teigling. Und zwar nicht zu zaghaft, er darf gern ein bis zwei Zentimeter in den Teig gehen. Wenn der Teig sofort wieder in

seine Ursprungsform zurückspringt, benötigt er noch Zeit. Erst wenn die Delle ein bisschen bleibt und sich nur langsam wieder auffüllt, ist er genau richtig zum Backen. Dazwischen können manchmal nur 10 Minuten liegen. Deswegen sollte man am Anfang lieber öfter überprüfen, wie reif der Teig ist.

Den Backofen vorheizen

Den Backofen nach etwa 60 Minuten Gehzeit auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Es ist wichtig, Brotteige immer bei möglichst hoher Temperatur in den Backofen zu geben. Ein Backblech mit Backfolie oder Backpapier sollte man mit aufheizen.

Einschneiden und Einschießen

Den Teigling vorsichtig auf einen Einschießler (das ist ein dünnes Brett, mit dem der Teigling direkt in den Backofen auf das heiße Blech geschoben wird) oder direkt auf das heiße Backblech stürzen. Das geht am besten, indem man eine Hand beim Stürzen unter den Gärkorb hält und dabei den fallenden Teigling ein wenig auffängt. Wenn viel Mehl auf der Oberfläche ist, kann es mit einer weichen Bürste abgefegt werden.

Jetzt kann der Teigling mit einem möglichst scharfen Messer eingeschnitten werden. Das macht man, damit der Teig im Backofen nicht unkontrolliert aufreißt. Die Schnitte sollten tief und schnell, in einem Zug und mit ein bisschen Kraft gemacht werden. Es gibt spezielle Messer zum Einschneiden von Teiglingen. Am Anfang geht es aber auch gut mit einer Rasierklinge, einem Teppichmesser und, wenn beides nicht vorhanden ist, auch mit einem Wellenschliffmesser. Es gibt unzählige Möglichkeiten, wie Teiglinge eingeschnitten werden können. Da kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen. Grundsätzlich gilt: je mehr Schnitte, desto weniger tief müssen sie sein – und umgekehrt.

Das Backblech kommt nun in den heißen Backofen auf die mittlere Schiene. Dieses Einbringen des Teiglings in den Backofen nennt man Einschießen.

Wenn man zu viel Flüssigkeit in einen Teig geknetet hat, kann es helfen, ein paar Gramm Leinsamen, Chiasamen oder Flohsamenschalen unterzukneten und quellen zu lassen. Diese können viel Flüssigkeit aufnehmen, sodass der Teig fester wird.

Tipp


Das Schwaden

Gleich zu Beginn des Backens benötigt der Teig ordentlich Wasserdampf, damit die Kruste beim Aufgehen im Backofen in den ersten Minuten flexibel bleibt und am Ende des Backens schön knusprig wird. Das Wasser sollte immer in den Backofen kommen, wenn der Teigling bereits eingeschossen ist. Das geht am Anfang am besten mit einer Sprühflasche mit Wasser. Bei kalkhaltigem Wasser empfiehlt es sich, destilliertes Wasser zu nehmen, da man sonst Kalkflecken im Backofen bekommt. Man sprüht also richtig viel Wasser über den Teigling und an die Wände des Backofens, sodass im Innenraum viel Dampf entsteht – der sogenannte Schwaden.

Das Backen

Bei 250°C 20 Minuten backen, dann den Backofen auf 200°C herunterstellen und weitere 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten den Backofen kurz öffnen und den Dampf (Schwaden) abziehen lassen, sonst würde das Brot am Ende nicht knusprig werden. Wenn man am Ende nicht sicher ist, ob das Brot fertig ist, kann man die sogenannte Klopfprobe machen. Dazu klopft man mit den Fingern gegen die Unterseite. Hört es sich hohl an, ist das Brot fertig. Genauer ist es, die Kerntemperatur zu messen. Sie sollte um zwischen 96°C und 98°C liegen, dann ist das Brot perfekt durchgebacken. Zum Abkühlen kann man es beispielsweise auf ein Kuchengitter legen. ■

Rezept & Bilder: Valesa Schell

 /groups/785749074867453/

 www.brotbackliebeundmehr.com

Danach kann das Brot unter Schwaden gebacken werden. Das Ergebnis ist ein saftiges Brot, das lange frisch bleibt





Der Kornspeicher

In St. Petersburg lagert **die Welt in Körnern**

Nikolai Wawilow war besessen von der Idee, die Artenvielfalt der Nutzpflanzen für immer verfügbar zu machen. Den Mann, der sich so um die Ernährung der Menschheit sorgte, ließ man später unter Stalin im Gefängnis verhungern. Doch sein Erbe wird bis heute gepflegt, sein Andenken gewahrt. Im russischen Wawilow-Institut lagert das nutzpflanzliche Erbgut der Welt.

Bis in die 1950er Jahre war die Schwäbische Alb Linsen-Anbaugelände. Linsen ernährten die Region über viele Jahrzehnte, wurden irgendwann dann aber unrentabel. Also ließ man es und konzentrierte sich auf anderes. Die Alblinse verschwand aus dem Leben der Bauern, aus den Regalen der Lebensmittelhändler, aus dem Speiseplan. 1985 besann man sich beim Biohof Mammel auf die verlorene Tradition und begann erneut den Anbau. Die Nachfrage war so groß, dass Anfang der 2000er eine Erzeugergemeinschaft gegründet wurde.

Da Saatgut der Alblinse nicht mehr aufzutreiben war, behelfen sich die Bauern mit der französischen Puy-Linse, die unter den Bedingungen der Schwäbischen Alb gut gedieh. Gleichwohl wollten sich die Erzeuger nicht damit abfinden, die Tradition ihrer Väter und Großväter nicht fortsetzen zu können. Sie machten sich auf die Suche nach der Alblinse.

Ansprechpartner dafür sind sogenannte Genbanken. Hier wird Saatgut von Pflanzen sorgsam archiviert, katalogisiert und am Leben gehalten. Doch egal, wo die Bauern auch fragten, niemand hatte eine Alblinse im Archiv. Bis die Anfrage beim Wawilow-Institut in St. Petersburg landete. Dort machte man sich auf die Suche. Linsen, Anfang 20. Jahrhundert, Schwäbische Alb. Tatsächlich fand man drei Sorten des Züchters Fritz Späth aus Haigerloch – Späths Alblinse klein, Späths Alblinse groß sowie Späths Hellerlinse. 2006 machten sich einige der Linsen auf die Reise nach Deutschland, wo sie seither als Bio-Linsen unter der Marke Alb-Leisa vermehrt und angebaut werden.





Um ausreichend Platz zu finden, sind in einige Säle weitere Stockwerke für die Archiv-Regale eingezogen worden

Für Margarita Vishnyakova bis heute eine erzählenswerte Geschichte. Seit 21 Jahren leitet sie die Linsenabteilung des Instituts. Als die Anfrage kam, wurden eben die Linsen nach Deutschland geschickt. Lange hörte sie dann nichts mehr, vergaß den Vorgang. Es war einer von vielen. Bis zur internationalen Konferenz anlässlich des 110. Jahrestages des Instituts. Bis ihre Kollegin ins Büro stürmte und erzählte, da seien lauter Deutsche, die was von ihr wollten. 15 Bauern hatten sich auf den Weg nach Russland gemacht, um sich persönlich zu bedanken, inklusive Konsul und Fernsehteam. Einer der Landwirte absolvierte – schon betagt – dafür den ersten Flug seines Lebens.

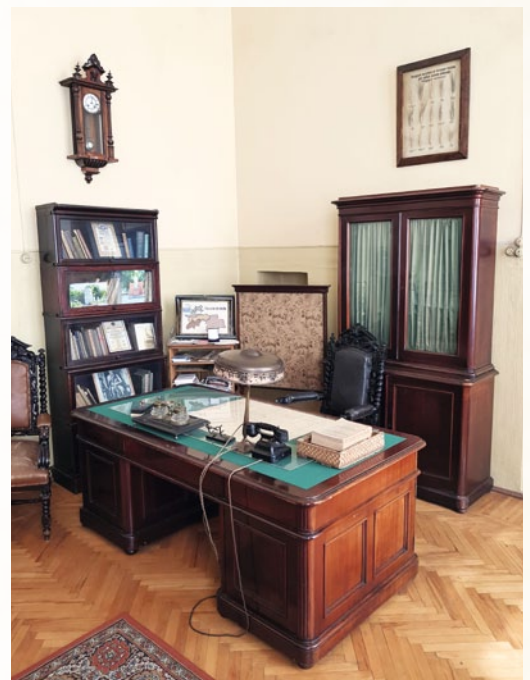
Zu verdanken hatte man den Fund einem besessenen Botaniker und Genetiker aus dem russischen Saratow. Nikolai Wawilow, Jahrgang 1887, begann sein Studium in Moskau 1906 und ging schon in dieser Zeit auf Studienreisen durch Europa. Auf seinen Reisen entwickelte Wawilow die Theorie der Genzentren.

Sie besagt, dass Pflanzen nicht zufällig irgendwo in der Welt auftauchen, sondern dass es für jede Gattung eine Region auf der Erde gibt, in der sie entstanden ist und wo sie auch in großer genetischer Vielfalt zu finden ist. Oft handelt es sich bei diesen Regionen um Landstriche mit sehr unterschiedlichen Umweltbedingungen. Das sorgt dafür, dass sich die Pflanzen in unterschiedliche Richtungen entwickeln, keine einseitige Selektion stattfindet. In Genzentren findet sich immer auch eine hohe Bio-Diversität.

Ja, interessant, mag man da einwerfen. Aber wichtig? Ja, unbedingt, sagt Aleksej Zavarzin, stellvertretender Direktor des Wawilow-Instituts. Gerade für landwirtschaftliche Nutzpflanzen sei diese Erkenntnis von großer Bedeutung. Denn der Rückgriff auf die wilden Verwandten helfe oft, Probleme ihrer gezüchteten Ahnen zu lösen. Wenn es zum Beispiel darum geht, sie gegen neu auftretende Krankheiten resistent zu machen. Es ist in der Landwirtschaft also fundamental wichtig, auf vielfältige Ursorten zurückgreifen zu können.



Das Andenken des einstigen Instituts-Direktors wird überall im Haus gepflegt. Im Vorzimmer seines einstigen Büro steht ein Gemälde, darunter immer frischer Blumenschmuck



Der Schreibtisch des Genetikers blieb im Original erhalten, inklusive Literatur darauf. Hier entwickelte er grundlegende Theorien, die bis heute Basis der Wissenschaft sind

Und da hilft es zu wissen, woher sie stammen. So lässt sich Getreide zum Beispiel in den mittleren Osten zurückverfolgen. Einkorn, Hartweizen, Weizen, Gerste, Roggen, Linsen – sie alle haben ihren Ursprung in der Region des heutigen Irans, im Südkaukasus und Turkmenistan. Wer also wilde Verwandte der heute viel verwendeten Getreide finden möchte, weiß, wo zu suchen ist.





Auch auf das Privatleben und seine zwei Ehen geht die Ausstellung über Nikolai Wawilow ein

Nur muss man sich dank Nikolai Wawilow nicht mehr auf beschwerliche Reisen machen. Er hat das bereits erledigt. In einem für seine Zeit beinahe unvorstellbarem Ausmaß. Sein Ziel war es, die Arten landwirtschaftlicher Nutzpflanzen zur ihrem Ursprung zurückzuverfolgen und ihre Vielfalt zu archivieren. Er wusste um die Bedeutung dessen für Russland als Agrarland.

Wawilow war nicht der erste. Bereits 1894 wurde das Büro für Botanik beim Imperialen Minister für Grundbesitz und Agrarwirtschaft gegründet. Sie war schon damals wichtig im Flächenland Russland, aber noch unstrukturiert. Es sollte besser koordiniert werden.

Über genau eine Personalstelle verfügte das neue Büro. Der Mann, dessen Name heute nicht mehr bekannt ist, machte sich aber mit viel Enthusiasmus an die Aufgabe und begann noch im selben Jahr mit der Sammlung von Gerste und Roggen. Das erste Weizen-saatgut kam 1900 dazu. Um 1908 herum – das Büro war inzwischen deutlich größer, hieß nun Landwirtschaftliches Institut – erschienen erste Studien, die sowohl in Russland als auch im Westen publiziert wurden.



Eine alte Skizze zeigt die weltweiten Expeditionen zu Wawilows Zeiten. Überall in der Welt wurde Saatgut gesammelt

Parallel machte Nikolai Wawilow akademisch Karriere. Die fand 1920 einstweilen ihren Höhepunkt. In diesem Jahr hielt der Wissenschaftler eine Rede in der Universität seiner Geburtsstadt Saratow, wo er als Professor lehrte. Er stellte dort das von ihm entwickelte Gesetz der homologen Reihe vor, fand dafür große Anerkennung und wurde zum Mendeleev der Biologie erklärt.

Mit dem Periodensystem der Elemente hatte Mendeleev Struktur in die Chemie gebracht und Zusammenhänge hergestellt, die es ermöglichten, nicht entdeckte Elemente vorherzusagen. Gleiches war Wawilow nun in der Biologie gelungen.

Seine Systematik der Arten stellte Zusammenhänge zwischen ihnen her. Auf der Basis konnten unentdeckte Arten vorausgesagt werden. Später fand man sie tatsächlich. Und während seine Theorie der Genzentren immer wieder mal wissenschaftlich angegriffen wird, ist das Gesetz der homologen Reihe bis heute anerkannte und unbestrittene Grundlage der botanischen Genetik.

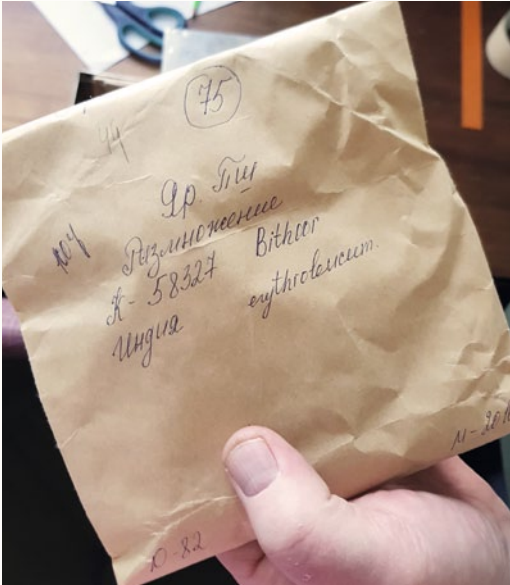


Als Abteilungsleiter Weizen ist Evgeni Zuev Herr über rund 50.000 Saatgut-Proben



In jeder Metallbox liegen von Hand beschriftete Briefumschläge





Die Beschriftung des Umschlags gibt Auskunft über die jeweilige Saatgut-Sorte



Nur ein paar Körner liegen jeweils in jedem Umschlag

Im Folgejahr kam Wawilow nach Petrograd, dem heutigen St. Petersburg, und wurde Professor für Botanik und Pflanzenzüchtung am Landwirtschaftlichen Institut. Hier fand er die Struktur, um seine Forschungen voranzutreiben. Aber auch für das Institut war der Mann ein Glücksfall. Schon als Forscher exzellent, erwies er sich auch als fantastischer Organisator der Institutsarbeit und überzeugender Geldbeschaffer bei der Regierung.

Gut ausgestattet, startete Wawilow 180 Expeditionen, vor allem in Russland, aber auch weltweit. Australien blieb der einzige von ihm unbereiste Kontinent. Überall wurden eifrig Samen eingesammelt, katalogisiert und archiviert. Wobei man sich auf landwirtschaftliche Nutzpflanzen konzentrierte, ein Schwerpunkt war die Kartoffel.

Die Zeit, in der Wawilow lebte, war politisch wechselvoll. Zarenreich, Oktoberrevolution, Weltkrieg, Lenin, Stalin – die großen Ereignisse und Führer kamen und gingen und die Forscher mussten sich jeweils mit den Umständen arrangieren.



Schon am Eingang grüßt eine Büste des Instituts-Vaters, weitere befinden sich in jedem Saal des Gebäudes



Das denkmalgeschützte Gebäude des Instituts atmet in jeder Ecke Geschichte und sieht dabei imposant aus



Die Schreibtische der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen zwischen historischen Regalen und sozialistischen Zweckmöbeln

Wawilow tat das bestmögliche, übernahm 1924 die Führung des nun so genannten Allunionsinstituts für angewandte Botanik. Von 1928 bis 1935 war er zudem Direktor der von ihm mitgegründeten Lenin-Akademie für Agrarwissenschaften sowie von 1930 bis 1940 Direktor des Instituts für Genetik der Akademie der Wissenschaften in Moskau.

In der Lenin-Akademie förderte er als Direktor den Wissenschaftler Trofim Lyssenko, obwohl beide inhaltlich oft unterschiedlicher Meinung waren. Das sollte ihm zum Verhängnis werden. Lyssenko entwickelte eine eigene pseudowissenschaftliche Theorie, den Lyssenkoismus. Dabei griff er auf Annahmen zurück, die schon zu seiner Zeit überholt waren. Lyssenko glaubte, dass die Eigenschaften von Kulturpflanzen nicht genetisch bestimmt werden, sondern ausschließlich durch Umweltbedingungen.





Als stellvertretender Direktor ist Aleksej Zavarzin für internationale Beziehungen zuständig und will das Institut wieder besser mit der Welt vernetzen

Damit erklärte er auch das Werk von Genetikern wie Wawilow für ungültig und fand damit Gehör bei der Stalin-Regierung. Er wurde persönlicher Landwirtschaftsberater des russischen Führers und nutzte seine Stellung. Biologen und Genetiker wurden zu „Fliegenliebhabern und Menschenhassern“ erklärt, die als Saboteure die sowjetische Wirtschaft schädigen wollten. So setzte ab 1937/38 eine Säuberungswelle in der Wissenschaft ein. 1940 traf es Nikolai Wawilow, der ein Jahr später zum Tode verurteilt wurde und 1943 mit 55 Jahren im Gefängnis von Saratow verhungerte.

Was überlebte, waren die Forschungen des Ausnahme-Wissenschaftlers und die Strukturen seines Instituts. In dieser Zeit lag dort bereits Saatgut für rund 200.000 Pflanzenarten. Doch auch das geriet in Gefahr, als Leningrad, wie die Stadt inzwischen hieß, von September 1941 bis Januar 1944 von den Deutschen belagert wurde. Etwa eine Million Menschen verhungerten in der Stadt in dieser Zeit. Es herrschte unvorstellbare Not. Die Mitarbeiter des Instituts aber pflegten das Saatgut, vermehrten und beschützten es. Einige von Ihnen starben selbst an Hunger. Das Saatgut überlebte.

Bis heute verfügt das St. Petersburger Institut über die größte Saatgutsammlung der Welt. Eine Besonderheit dabei: Es gibt keine



Wawilows Vorzimmer ist heute ein kleines Museum, in dem unter anderem Funde und Werkzeuge seiner Expeditionen ausgestellt sind

Dubletten. Einige Genbanken nehmen neue Sorten in das ständige Archiv auf. In St. Petersburg aber findet ein umfangreicher Abgleich mit den bereits vorhandenen Sorten statt. So wird sichergestellt, dass jede von ihnen auch einzigartig ist.

Dabei ist die Dimension nur schwer vorstellbar. Insgesamt sind etwa 350.000 Pflanzenarten archiviert. Alleine 48.333 Weizensorten zählen zur ständigen Sammlung – unter ihnen auch die erste Probe von 1900. Weitere 3.766 werden vor einer endgültigen Aufnahme noch genauer untersucht. Zu jeder Probe gibt es geografische Daten, archiviert nach dem System, das 1936 eingeführt wurde. Auf Papier natürlich. Aber der Prozess der Digitalisierung beginnt gerade. Zuständig dafür ist Ewgeni Zuev. Mit 11 Mitarbeitern führt er die Weizen-Abteilung.

Seit den 1960er Jahren, erzählt der Wissenschaftler, sei im Institut sogar gebacken worden. Die verschiedenen Weizensorten kamen in kleinen 100-Gramm-Brotchen zum Einsatz, um ihre Backeigenschaften zu überprüfen. Der wissenschaftliche Wert aber war fragwürdig. Seit 20 Jahren glüht kein Ofen mehr.

Um all die Sorten ständig am Leben zu halten, müssen sie in regelmäßigen Abständen gepflanzt werden, um neues Saatgut zu erzeugen. Je nach Pflanze liegt dieser Zyklus zwischen zwei und zehn Jahren. Dabei profitiert das Institut von der geografischen Ausbreitung Russlands. Insgesamt 12 Außenstellen – zu Wawilows Zeiten waren es 40 – gibt es in unterschiedlichen Klimazonen. So können die Pflanzen unter diversen Bedingungen fortgepflanzt werden.

Beim Weizen werden in jedem Jahr rund 10.000 der 50.000 Arten aufgefrischt. Dafür wird das Saatgut in drei der Außenstellen auf jeweils einem Quadratmeter pro Art gesät, um neues, frisches zu erzeugen. Das wandert dann wieder in schmucklose Briefumschläge, die in Metallboxen in alten Regalen des Instituts stehen. Wobei es für jede sozusagen eine Sicherungskopie gibt. Eine zweite Charge wird bei Temperaturen zwischen minus zwanzig und plus vier Grad aufbe-



wahrt. Denn natürlich kann immer etwas schiefgehen und das würde bedeuten, eine Art im Zweifel für immer zu verlieren. Passiert ist das schon. Auf etwa zwei Prozent schätzt man die Quote im Institut.

Das Saatgut steht der Welt grundsätzlich offen. Kostenfrei. Käme ein Bäcker auf die Idee, fortan Brot aus einem Getreide anzubieten, das vor hundert Jahren in seiner Region angebaut wurde, genügte ein Schreiben nach St. Petersburg. Dessen Bearbeitung kann schon eine Weile dauern. Aber die Chance ist da, dass ein Jahr später plötzlich ein paar Körner im Briefkasten liegen.

Aber auch zu Forschungszwecken. Die Kartoffel war ein Steckenpferd Wawilows. Ihre Heimat liegt in Mittelamerika, in Bolivien und Peru. Dort existiert kein Saatgut der Ursorten mehr. Wenn etwas benötigt wird, fordert man es in St. Petersburg an.

Derzeit ist die Situation allerdings schwierig. Es gab einen Wechsel an der Instituts-Spitze und unschöne Gerüchte. Der gegangene Direktor, heißt es unter anderem, habe große Teile der Sammlung nach Amerika verkauft. „Alles Quatsch“, sagt Alexej Zavarzin, der auch zuständig für internationale Beziehungen ist. Aber aktuell steht das Institut unter Beobachtung, eine Kommission untersucht die Vorwürfe.

Währenddessen wird kein Saatgut herausgegeben. Ausnahmen gibt es nur innerhalb Russlands. Aber die neue Führung des Instituts ist interessiert daran, sich international wieder besser zu vernetzen, Kooperationen einzugehen. Es herrscht einerseits etwas ratlose Spannung bei den Mitarbeitern, die nicht so recht wissen, wohin die Reise geht. Andererseits Aufbruchsstimmung bei der Instituts-Leitung. Auch die zurückliegenden 30 Jahre waren politisch wechselvoll. „Das Insti-

tut“, erklärt Zavarzin, „war nach der Zeit der Perestroika nicht besonders gut darin, seine Wichtigkeit zu zeigen“, weder in Russland noch international. Die alte Führung folgte eher der sowjetischen Doktrin der Verslossenheit. Das soll anders werden.

Verbunden aber immer auch mit einer starken Verwurzelung in der Historie. Nikolai Wawilow ist als Übervater überall im Institut präsent. In jedem Saal steht eine Büste des Forschers, sein Büro mit dem Darwin-Porträt überm Kamin existiert noch im Originalzustand, das einstige Vorzimmer ist ein kleines Museum über Leben und Wirken des Biologen.

Seine Bedeutung wird ein wenig klarer an einem Tag im Sommer. Es ist Fußball-Weltmeisterschaft in Russland. Am Eingang stehen zwei Studenten ohne Russischkenntnisse. Sie treffen auf eine Pförtnerin, die ausschließlich Russisch spricht. Der Vermittlungsversuch fördert zutage: Die beiden sind Biologen aus Peru. Sie sind nur einen Tag in der Stadt, gekommen für die WM und würden so gern einmal das Büro Wawilows sehen. Unangemeldet gibt es leider keine Chance. Mit betretenen Minen verlassen Sie das altherwürdige Gebäude. Der Besuch beim Idol muss ausfallen. 🚫



Margarita Vishnyakova leitet seit 21 Jahren die Linsenabteilung des Instituts und hat maßgeblichen Anteil an der Wiederentdeckung der Albinse



In schlichten Metallboxen liegt das Saatgut von etwa 350.000 Nutzpflanzen-Arten

Brot Laden



BROTBox
12 x 18 x 5 cm

Back-Utensilien aus Bio-Kunststoff

Es handelt sich um Bio-Kunststoff-Produkte, die auf Grundlage nachwachsender Rohstoffe produziert wurden und nicht bioabbaubar sind. Das gewährleistet eine lange Lebensdauer in der Küche bei nachhaltiger und Umweltschonender Produktion.



Schüssel mit Deckel
1 Liter



Schüssel mit Deckel
2 Liter

Hauptbestandteil des Kunststoffes (Bio-PE) ist Zuckerrohr. Daher ist das Material kälte- und hitzebeständig von -40°C bis 80°C. Die Rohmaterialien werden mit sogenannten „Masterbatches“ eingefärbt. Das sind hochkonzentrierte Farbstoffe, die in der Produktion mit etwa 2 bis 4 Prozent dem Rohmaterial zugefügt werden. Das Trägermaterial des Farbstoffs entspricht den verwendeten Biokunststoffen. Die Farbstoffe bestehen bei Weiß aus Mineralien. Die bunten Farben bestehen aus Mineralien und chemischen Stoffen, da natürliche Farben den Verarbeitungstemperaturen von über 200°C im Produktionsprozess nicht standhalten.



Teigkarten-Set zweiteilig
starr in weiß oder flexibel in grün, 13,4 x 8,4 cm und 15 x 9,6 cm

Forschung und Entwicklung, Verwaltung, Vertrieb, Lager und Logistik, Verpackung in sozialen Einrichtungen sowie ein Teil der Produktion finden in Österreich statt. Ein weiterer Teil der Produktion erfolgt in Tschechien. Das Rohmaterial stammt aus Deutschland.

Die Bio-PE-Produkte sind

- frei von gentechnisch-veränderten Substanzen
- zu 98 Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen gefertigt
- frei von schädlichen Substanzen
- in der EU hergestellt
- frei von tierischen Stoffen
- frei von Lebensmitteln in der Herstellung

Sie enthalten

- keine giftigen Schwermetalle
- keine bedenklichen Weichmacher (u.a. Phtalate)
- keine PVC/PCDV/chlorierte Verbindungen
- kein Melamin oder Formaldehyd
- keine gentechnisch-veränderten Substanzen
- keine Rohmaterialien tierischen Ursprungs



Schneidbrett groß
32,4 x 26,5 x 0,7 cm



10,- EURO

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Der Gär-Automat

Beim Brotbacken gibt es einen wichtigen Zusammenhang zwischen Zeit und Temperatur. Und 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 steigt von der Aluminium-Heizplatte auf und erwärmt die Zutaten. Hefe verdoppelt ihre Aktivität pro 5°C Temperatur. Braucht ein Teig also bei 25°C eine Stunde, so sind es bei 30°C schon nur noch 30 Minuten. Bei 20°C hingegen zwei Stunden. Das macht deutlich, wie schon 2°C die Teigreife beeinflussen. 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-Set** verdoppelt die Kapazität des 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 7,5 cm hoch sein, sodass die maximale Höhe des gegärten Brotteiges 10 cm ist. Das Set besteht aus einem Edelstahl-Gestell mit zwei Aluminiumträgern. Maße des Gitters: 31,2cm x 36,5cm.

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten. ■



Schneidbrett Buche

Das Holz für dieses Schneidbrett stammt aus PEFC-zertifiziert nachhaltiger Forstwirtschaft aus Österreich und wird mit der größten Sorgfalt ohne Leim verarbeitet. Es verfügt über ein Griffloch und misst 40 x 24 Zentimeter. ■



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





26,- EURO

Bee's Wrap
Frühstückspause



Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm

18,50 EURO



23,- EURO

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



24,- EURO

Bee's Wrap 3er
Set groß
33 x 35 cm

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-Baumwolle (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.

BROTLeinen

Bäcker-Leinen gehört zur Grundausstattung einer französischen Bäckerei. Aber auch in der privaten Backstube ist das Material 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 100-prozentige Leinen-Stoff kann kalt oder bei 30 Grad in der Maschine gewaschen werden – mit oder ohne Waschmittel, allerdings ohne Weichspüler.

Bei der ersten Wäsche schrumpft der Stoff um 6-8 Prozent. Er muss vor der ersten Benutzung nicht gewaschen werden und auch später genügt es, Mehl und eventuelle Teigreste trocknen zu lassen und die dann auszuklopfen. Sollten sich schwarze Flecken bilden, ist eine Wäsche empfohlen. Die Maße: 60x150 cm. ■



25,- EURO

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 Bäcker-Leinen nachlässt, während die Preise steigen. Ihr Ziel war es, dem beste Qualität zu einem angemessenen Preis entgegenzusetzen.

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



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. 🍯



22,- EURO

Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm

Bee's Wrap Baguette
33,5 x 66 cm

18,50 EURO



14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm

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. Wenn eine Wäsche nötig ist, dann kalt oder bei 30 Grad in der Maschine – mit oder ohne Waschmittel, allerdings ohne Weichspüler. Die Maße: 45x30 cm. 🍯

21,- EURO



29,- EURO

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. 🍯

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Die Getreidemühle

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. 🍳

Weiden-Brotkörbe

Diese praktischen Weidenkörbchen für den Essens-tisch gibt es in zwei Größen: Oval, 20 x 30 Zenti-meter oder rund mit 26 Zentimeter Durchmesser. Da macht die Brot-Präsentation gleich noch mehr Spaß. Das Körbchen kommt aus Bosnien und wurde fair gehandelt. Beide Varianten kommen in Naturfarbe. 🍳



Die BROTSchürze

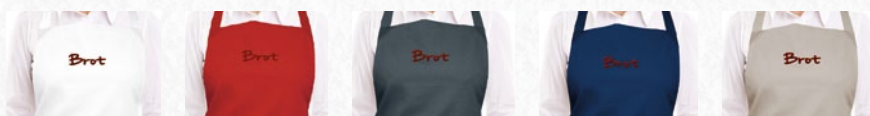
Wer gutes Brot backt, dem sind auch Umwelt und Produktionsbedin-gungen nicht egal. Und so wird die

„Schürze zum Magazin“ aus zerti-fizierter Bio-Baumwolle in Portugal gemäß den strengen Richtlinien des Global Organic Textile Standard

(GOTS) gefertigt. In der gesamten Produktionskette werden die ökolo-gischen und sozialen Vorschriften eingehalten – vom Weben der Stoffe, über das Färben bis hin zur Konfek-tion erfolgt in Portugal alles aus einer Hand. Das spart Transportwege und schont die Umwelt. Der Stoff ist hautfreundlich, atmungsaktiv, langlebig, pflegeleicht und knitter-arm. Und dabei sieht die Schürze auch noch richtig gut aus mit ihrem schlichten, zeitlosen Design, dem ge-raden Halsausschnitt sowie Bändern aus Schürzenstoff. Sie ist etwa 80 Zentimeter breit, rund 86 Zentimeter lang und für häufiges Waschen bei 60 Grad geeignet.



JE 28,- EURO



Reis

Chili

Mohn

Blaubeere

Ingwer

Erhältlich in den Farben Reis, Chili, Mohn, Blaubeere und Ingwer. 🍳

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



BROTmesser, Hamburger

Dieses Brotmesser ist etwas ganz besonderes. Anders als die meisten Brotmesser hat es keinen Wellenschliff, sondern eine glatte Klinge. Die Form dieses Windmühlen-Messers hat seinen Ursprung im Alten Land, einem landwirtschaftlich geprägten Stadtteil der Hansestadt Hamburg. Es wurde vor allem genutzt, um das Brot direkt in der Hand – vor allem vor der Brust – zu schneiden. Daher die für ein Brotmesser relativ kurze Klinge, die aber absolut alltagstauglich ist und mit der auch große Laibe gut geschnitten werden können.



42,95 EURO

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

Ein weitere Besonderheit ist die Verwendung von nicht-rostfreiem Carbonstahl. Die Carbonstahlklingen gibt es schon seit jeher, lange bevor der rostfreie Stahl – auch oft als Edelstahl bezeichnet – erfunden wurde. Charakteristisch für rostfreie Klingen sind der Zusatz Chrom (ca. 14%) – das macht sie überhaupt erst rostfrei – und der in der Regel niedrigere Kohlenstoffgehalt. In Europa haben mittlerweile die rostfreien Messer die Carbonstahlmesser fast völlig verdrängt, obwohl diese an sich zum Schneiden besser geeignet sind. Aufgrund ihres reicheren Kohlenstoffgehaltes (bei uns über 0,8%) können sie höher gehärtet und damit dünner und schärfer geschliffen werden. Zudem sind sie langlebiger. Etwas Eisen löst sich beim Schneiden von der Klinge, microfein. Dieser Mikrokorrosionsprozess führt dazu, dass von dem Messer kontinuierlich und gleichmäßig Material abgetragen wird, und zwar rundherum. So wird die Klinge in sich immer dünner, behält aber ihren ursprünglichen, spitzen Schneidwinkel und hält demzufolge ihre Schärfe. ■



BROTmesser, Ellenlang

Mit einer Klingenlänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne BROTmesser der Marke Windmühle zum Schneiden von großen Landbroten geradezu 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 wichtig für leichtes Schneiden auch härterer Brote. Die einzelnen Zähne an der Schneide sind dünner als bei herkömmlichen Wellenschliffen. Das macht sie um ein Vielfaches schärfer, aber auch etwas empfindlicher. Kleine Grate, die sich in den einzelnen Zähnen bei Gebrauch bilden können, sind bei diesem Wellenschliff völlig normal und tun der hohen Schneidfähigkeit keinen Abbruch. Das Ergebnis aller dieser

Eigenschaften ist ein ungemein scharfes, langlebiges Brotsägemesser. ■



79,95 EURO

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

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



RIESLING-BAGUETTE

Was gibt es Schöneres als ein knuspriges, lauwarmes Baguette und dazu einen Wein an einem Spätsommerabend? Wenn der Wein dann auch noch im Baguette verarbeitet wurde, scheint doch alles perfekt zu sein.

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 16,5-20,5 Stunden

Zeit am Backtag: 2,5 Stunden

Backzeit: 27 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 220°C
nach 12 Minuten

Schwaden: beim Einschießen
– nach 12 Minuten ablassen

Vorteig

- ▶ 150 g Riesling-Wein, Raumtemperatur
- ▶ 150 g Weizenmehl T65
- ▶ 5 g Frischhefe

Die Zutaten klümpchenfrei vermischen und zuerst bei Raumtemperatur etwa 2 Stunden quellen lassen, dann im Kühlschrank noch etwa 12 bis 16 Stunden reifen lassen.


Hauptteig

- ▶ 450 g Weizenmehl T65
- ▶ 120 g Wasser, lauwarm
- ▶ 120 g Riesling, Raumtemperatur
- ▶ 8 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz

PRODUKT-TIPP

Aus französischen Bäckereien ist es nicht wegzudenken, denn Baguette findet ideale Reife-Bedingungen in Bäckerleinen. Original französisches Bäckerleinen mit BROTL-Logo gibt es im BROTLaden auf Seite 96.

Rezept & Bilder: Tanja Schlund

 schlundis.blogspot.de



Tipp

Das T65 Mehl kann gut gegen Weizenmehl 550 getauscht werden.

● Die Zutaten zuerst bei niedriger Stufe 2 Minuten vermischen und im Anschluss 6 bis 8 Minuten auf höherer Stufe auskneten, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst.

● Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und breitdrücken, dann abgedeckt 10 Minuten entspannen lassen.

● Den Teig zu einem Rechteck ziehen, wie einen Briefumschlag zusammenfalten und wieder 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Das Falten viermal im Abstand von jeweils 10 Minuten wiederholen.

● Nach der letzten Ruhepause den Teig in vier Portionen à 250 g teilen. Jeden Teigling dann etwas in die Länge und Breite ziehen und einrollen. Die Teiglinge wieder abgedeckt 5 Minuten entspannen lassen, danach mit beiden Händen auf die gewünscht Länge rollen.

● Die Baguettes etwa 20 bis 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Kurz vor dem Backen mit Mehl bestäuben und kräftig einschneiden.

● Bei 240°C in den vorgeheizten Ofen geben und bei Ober-/Unterhitze unter Schwaden 12 Minuten lang backen. Dann Temperatur auf 220°C senken, Schwaden ablassen und weitere 15 Minuten fertig backen. ■

Super-Stullen

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

Rezepte und Styling: Stevan Paul
Fotos: Andrea Thode

Kochschinken-Stulle
mit Zucchini-
Schlangensalat



Pulled Lachs
„The Greek“
mit Taramosalata

Handkäse-Stulle
mit Musik



Grilled Chicken-
Stulle „Asia“
mit buntem Schnittsalat

Kochschinken-Stulle- mit Zucchini-Schlangensalat

Eine lockere Angelegenheit ist diese leichte Sommerstulle, auf der sich bester Kochschinken und Zucchini-Schlangensalat lässig in die Kurven legen. Der Salat selbst ist auch ein heißer Tipp fürs nächste Grillfest, er lässt sich einfach in Menge herstellen.

Zutaten (Für 4 Personen)

- ▶ 2 Zucchini (optional gelb und grün)
- ▶ Salz
- ▶ Weißweinessig, wahlweise Kräuternessig
- ▶ 2 EL Sonnenblumenkerne
- ▶ Rapsöl
- ▶ 100 g Sauerrahm
- ▶ 1-2 TL geriebener Meerrettich aus dem Glas
- ▶ 4 Scheiben Lieblingsbrot (zum Beispiel Bier-Mix auf Seite 46)
- ▶ 4 Scheiben Kochschinken
- ▶ Einige Blättchen Sauerampfer („Blutampfer“)
- ▶ 1-2 EL Perlzwiebeln aus dem Glas

● Zucchini mit einem Sparschäler längs komplett in lange Streifen „schälen“, oder hobeln. Die Streifen salzen, mit Essig besprenkeln, durchmischen und beiseite stellen.

● Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne mit 1 TL Öl hellbraun rösten, leicht salzen.

● Sauerrahm mit Meerrettich cremig rühren, leicht salzen.

● 1 EL Öl zum Zucchini Salat geben, eventuell mit Essig und Salz nachwürzen.

● Lieblingsbrotsscheiben mit Sauerrahm bestreichen, Schinken, Zucchini Salat auflegen, mit Sauerampfer-Blättchen und Perlzwiebeln toppen. Mit den Kernen bestreut servieren. 🍴



Zubereitungszeit



25 Minuten



Pulled Lachs

„The Greek“ mit Taramosalata

Eine echte Schlemmerstulle mit Pulled Lachs vom Grill und Räucherlachs-Kaviar-Creme aus Griechenland, Taramosalata. Knackige Gurken, Rote-Bete-Zwiebeln und Zitronenfruchtfleisch setzen Akzente.

Zutaten

(für 4 Personen)

- ▶ 1 Mini-Salatgurke
- ▶ Salz
- ▶ 2 kleine weiße Zwiebeln
- ▶ 150 ml Rote-Bete-Saft
- ▶ 50 ml Rotweinessig
- ▶ 1 EL Zucker
- ▶ 100 g Räucherlachs
- ▶ 50 g roter Forellen-Kaviar
- ▶ 1 Scheibe Toastbrot
- ▶ 60 g Mayonnaise
- ▶ 1 Zitrone
- ▶ 300 g Lachsfilet, küchenfertig entgrätet
- ▶ etwas Öl
- ▶ 4 Scheiben Lieblingsbrot (zum Beispiel Sommer-Mischbrot auf Seite 50)
- ▶ einige Zweige Dill

☉ Gurke in feine Scheibe schneiden, salzen und beiseite stellen.

☉ Zwiebeln pellen, vierteln, auseinander pflücken.

☉ Rote-Bete-Saft mit Rotweinessig, Zucker und einer Prise Salz aufkochen, die Zwiebeln darin 8 Minuten kochen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

☉ Räucherlachs im Mixer mit 25 g Forellenkaviar, dem entrindeten Toastbrot und der Mayonnaise zu einer Creme pürieren. Leicht salzen und nach Geschmack mit etwas Zitronensaft abschmecken.

☉ Die Kohle des Grills sollte gut durchgeglüht sein. Lachs leicht einölen, salzen und in einer Grillschale von jeder Seite 3 bis 4 Minuten grillen, dabei nur einmal wenden. Mit Salz würzen und die Schale an den Rand des Grills schieben.

☉ Zitrone so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Fruchtsegmente ausschneiden.

☉ Zwiebeln auf Küchenpapier abtropfen.

☉ Lieblingsbrote mit Taramosalata bestreichen. Den Lachs mit Gabeln zerpfücken und warm auf die Brote verteilen. Mit Gurke, Zwiebeln, Zitronenfruchtfleisch, übrigem Forellenkaviar und Dillzweigen garnieren und sofort servieren. ■



Zubereitungszeit



30 Minuten



Handkäse-Stulle mit Musik

Der hessische Klassiker, hier frühlingsfrisch mit Gartenkräutern und Kresse. Der würzige Handkäs' ist in Apfel-Vinaigrette eingelegt – und Kümmel sorgt dafür, dass die Blasmusik anschließend nicht allzu laut aufspielt.

Zutaten (Für 4 bis 6 Personen)

- ▶ 1 TL Kümmelkörner
- ▶ 100 ml Apfelsaft
- ▶ 2-3 EL Apfelessig
- ▶ 1 TL flüssiger Honig
- ▶ 30 ml Sonnenblumenöl
- ▶ 20 ml Rapsöl (wahlweise Olivenöl)
- ▶ Salz
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ▶ 1 kleine rote Zwiebel
- ▶ 1 Frühlingszwiebel
- ▶ 250 g Handkäs' (Harzer Minis)
- ▶ 4 Zweige Kerbel
- ▶ 1 Beet Kresse
- ▶ 4-6 Scheiben Lieblings-Brot (zum Beispiel Leinsamen-Laib auf Seite 48)
- ▶ Butter

🕒 Den Kümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu knistern und zu springen beginnt. Mit Apfelsaft ablöschen und aufkochen. Handwarm abkühlen lassen und mit Essig, Honig und den Ölen zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

🕒 Zwiebel pellen, halbieren und in Streifen schneiden, die Frühlingszwiebel schräg in feine Ringe schneiden und beides unter die Vinaigrette rühren.

🕒 Handkäsetaler längs halbieren, mit der Vinaigrette begießen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

🕒 Kerbel zupfen, Kresse vom Beet schneiden.

🕒 Die Brote buttern. Handkäse auf die Brote verteilen, mit der Vinaigrette beschöpfen und mit Kerbel sowie Kresse bestreut servieren. 🍴

Zubereitungszeit



10 Minuten

(plus 10 Minuten Zeit zum Abkühlen und 2 Stunden Zeit zum Marinieren)



Grilled Chicken- Stulle „Asia“ mit buntem Schnittsalat

Zarte Hähnchen-Steaks, süß-scharf vom Grill, dazu ein bunter Schnittsalat mit grünem Apfel und krossen Bacon-Krusteln – das ist unsere Grillstulle des Sommers.

Zutaten (für 6 Personen)

- ▶ 2 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut und Knochen
- ▶ Sonnenblumenöl
- ▶ 1/2 TL Natron
- ▶ 1/2 Spitzkohl
- ▶ Salz
- ▶ Apfelessig
- ▶ 1 Römersalatherz
- ▶ 1/2 Radicchio
- ▶ 100 g Sauerrahm
- ▶ 30 g Frischkäse „Kräuter der Provence“
- ▶ 125 ml Sojasauce
- ▶ 50 ml flüssiger Honig
- ▶ 50 ml süßscharfe Chilisauce
- ▶ 120 g Bacon in Scheiben
- ▶ 1 grüner Apfel
- ▶ 6 Scheiben Lieblingsbrot (zum Beispiel Sommer-Sauer auf Seite 42)

Zubereitungszeit



35 Minuten

● Hähnchenbrustfilets schräg in etwa 1 cm dicke Minischnitzel schneiden, die Schnitzel mit 1 EL Öl und Natron vermengen, zugedeckt kalt stellen.

● Spitzkohl sehr fein schneiden, salzen und mit Essig beträufeln, leicht durchkneten und ziehen lassen.

● Römersalat und Radicchio in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Sauerrahm mit Frischkäse glatt rühren.

● Für den Asia-Lack die Sojasauce mit Honig, süß-scharfer Chilisauce und 1 TL Apfelessig aufkochen und kurz dicklich einkochen.

● Bacon in 1 Zentimeter breite Stücke schneiden und in einer Pfanne in 3 EL Öl goldbraun knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen, das Öl in der Pfanne aufheben und abkühlen lassen.

● Den Apfel ungeschält in feine Scheiben, dann in feine Streifen schneiden und mit Spitzkohl und den Salatstreifen mischen. Den Salat mit Essig und Salz würzen. Erst kurz vor dem Servieren das Bacon-Öl untermengen.

● Die Kohle im Grill sollte gut durchgeglüht sein. Minischnitzel abtropfen, auflegen und von jeder Seite 2-3 Minuten grillen, dabei nur einmal wenden. Mit Salz würzen und auf einem vorgewärmten Teller mit dem Asia-Lack bestreichen.

● Lieblingsbrote mit Sauerrahm beträufeln, die Schnitzel auflegen, mit Salat und Bacon-Krusteln toppen und sofort servieren. ■







<https://tinyurl.com/brot-youtube>



Vorteig

- ▶ 100 g Reismehl
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 2 g Frischhefe



Lievito Madre FRÜHSTÜCKSBROTCHEN

- ▶ 50 g Anstellgut
- ▶ 50 g Reismehl
- ▶ 50 g Wasser



Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 100 g Lievito Madre
- ▶ 130 g Sorghummehl
- ▶ 145 g Reismehl
- ▶ 80 g Tapiokastärke
- ▶ 10 g Reissirup
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 3 g Xanthan
- ▶ 5 g gemahlene Flohsamenschalen + 50 g Wasser
- ▶ 225 g Wasser

Gut gemachte, glutenfreie Backwaren haben guten Geschmack und eine luftige Krume. Doch es gibt einen Haken. Denn bei herkömmlichen Teigen sorgt das Gluten für Struktur und Elastizität. Dieses stützende Gerüst fehlt glutenfreien Teigen, wodurch sie klebrig und schwer zu handhaben sind. Damit das Ergebnis am Ende trotzdem stimmt, ist es besonders für Anfänger sehr wichtig, erprobte Rezepte Schritt für Schritt zu verwenden – wie beispielsweise das Folgende für luftige Frühstücksbrötchen.

Abstreichen

- ▶ 9 g Speisestärke
- ▶ 500 g Wasser






Rezept & Bilder: Daniela Kanka

 @zottenglueck_

 /zottenglueck

 zottenglueck.blogspot.de

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Glutenfrei

Triebmittel: Hefe, Lievito Madre

Zeit gesamt: 9 Stunden

Zeit am Backtag: 9 Stunden

Backzeit: 15 bis 18 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 240°C,
nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschießen,
nach 10 Minuten ablassen

Vorteig

☉ Für den Vorteig 100 g Reismehl, 100 g Wasser und 2 g Hefe in eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse verrühren. Den Vorteig in ein Weckglas umfüllen.

Lievito Madre

☉ 50 g lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und 50 g des Lievito Madre-Anstellguts im Wasser auflösen. 50 g Reismehl hinzugeben und gut vermengen. Zu einer Kugel formen und in ein Weckglas geben.



☉ Den Vorteig und die Lievito Madre bei 30°C 5 Stunden gehen lassen. Beide Teige sollten ihr Volumen in dieser Zeit verdoppelt haben. Ist kein Gärautomat zur konstanten Temperaturhaltung vorhanden, kann man ein Körnerkissen in der Mikrowelle erhitzen und die Teige zusammen mit dem Körnerkissen in eine Decke einschlagen.



Flohsamenschalen

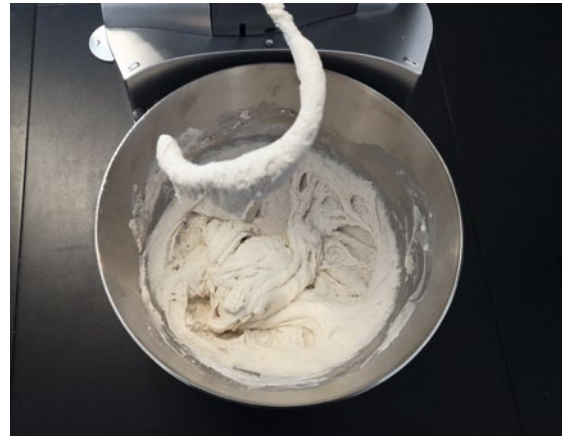
☉ Flohsamenschalen haben die Eigenschaft, besonders gut Wasser zu binden. Schon ein paar Gramm der Schalen können unheimlich viel Wasser aufnehmen – etwa das Zehnfache ihres Eigengewichtes. Hierdurch kann glutenfreien Teigen einiges an Flüssigkeit untergemogelt werden, ohne dass das Wasser durch die restlichen Zutaten aufgesogen wird. 5 g gemahlene Flohsamenschalen mit 50 g Wasser verrühren. Einen Moment warten und quellen lassen, bis eine gelee-artige Masse entsteht.



Hauptteig

Den fertigen Vorteig und die Lievito Madre in eine Rührschüssel geben. 130 g Sorghummehl, 145 g Reismehl, 80 g Tapiokastärke hinzugeben. 10 g Reissirup, 8 g Salz, die gequollenen Flohsamenschalen sowie 3 g Xanthan und 225 g Wasser hinzufügen.

Die Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe mischen und weitere 3 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.



Teiglinge formen

Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig mithilfe einer Teigschabers aus der Schüssel auf die bemehlte Arbeitsfläche geben. Den Teig ebenfalls mit Mehl bestäuben und zu einer Teigrolle langwirken.

Mithilfe einer Küchenwaage Teiglinge von rund 115 g abteilen und diese mit etwas Mehl zu glatten Kugeln rundschleifen oder langwirken.



Teigruhe

Die fertig geformten Teiglinge mit etwas Abstand in ein bemehltes Bäckerleinen legen. Sollte kein Bäckerleinen vorhanden sein, können alternativ ein bemehltes Baumwollgeschirrtuch oder Backpapier verwendet werden. Die Teiglinge für 85 Minuten bei 28°C gehen lassen.

Den Backofen nach 60 Minuten Gehzeit auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lochblech im Ofen mit vorheizen. Alternativ können ein Backstein, Backstahl oder ein Backblech verwendet werden.



Abstreichen und Einschnneiden

Damit die Brötchen später glänzen, 9 g Speisestärke in 500 g kaltem Wasser auflösen und kurz aufkochen. Das vorgeheizte Backblech aus dem Ofen nehmen und die Teiglinge drauf platzieren. Zügig mit der Stärke abstreichen und wenn gewünscht die Teiglinge einschneiden.


Tipp

Brötchen, die nicht am selben Tag gegessen werden, können problemlos eingefroren und bei Bedarf aufbacken werden. Dafür die gefrorenen Brötchen kurz unter laufendes Wasser halten und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze für 8 bis 10 Minuten aufbacken.



Backvorgang

Das Blech mit den Brötchen in den vorgeheizten Ofen einschießen und kräftig schwaden. Das Schwaden sorgt nochmal für Ofentrieb und lässt die Brötchen schön aufgehen. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen und die Temperatur auf 240°C senken, damit eine krosse Kruste entsteht. Die Brötchen werden für 15 bis 18 Minuten, je nach gewünschter Bräune, ausgebacken.

Die fertigen Brötchen aus dem Backofen nehmen und nochmals mit dem Stärkewasser abstreichen. Auf ein Gitter legen und auskühlen lassen. 



✓ Glutenfrei



MEHRKORNBROT OHNE HEFE

Tipp

Das Brot lässt sich gut einfrieren und bei Bedarf im Toaster aufbacken – schmeckt wie frisch aus dem Ofen.

| | |
|---------------------|-------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★☆☆ |
| Getreide: | Glutenfrei |
| Triebmittel: | ohne |
| Zeit gesamt: | 2,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 2,5 Stunden |
| Backzeit: | 60 Minuten |
| Starttemperatur: | 180°C |
| Backtemperatur: | 180°C |
| Schwaden: | nein |

Dieses kräftige Mehrkornbrot schmeckt kurz nach dem Backen lauwarm mit Butter sehr lecker und ist auch zwei Tage später noch richtig saftig. Außerdem ist es ein echter Geheimtipp für Kurztentschlossene, denn nach nur zweieinhalb Stunden kommt es fertig aus dem Ofen.

Rezept & Bilder: Kerstin Gruber
www.landherzen.de

Zutaten

- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 100 g Bio-Maismehl
- ▶ 200 g Reis-Vollkornmehl
- ▶ 100 g Haferflocken glutenfrei
- ▶ 150 g grob gehackte Kürbiskerne
- ▶ 200 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 30 g Chia-Samen
- ▶ 30 g Flohsamenschalen
- ▶ 650 g Mineralwasser mit Kohlensäure
- ▶ 20 g flüssiger Honig
- ▶ 15 g Apfelessig
- ▶ 5 g Salz

Zum Bestreichen/Bestreuen

- ▶ Sonnenblumenöl
- ▶ Mischung aus Haferflocken, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen und Sesam

● Die Haferflocken fein mahlen/zerhacken und zusammen mit dem Buchweizenmehl, dem Maismehl, dem Reismehl, den Kürbiskernen, den Sonnenblumenkernen, den Chiasamen und den Flohsamenschalen in eine großen Schüssel geben und vermischen.

● Honig, Apfelessig und Salz dazu geben, miteinander verrühren, dann das Mineralwasser mit Kohlensäure dazugeben und ebenfalls gut unterrühren. Die Schüssel abdecken und 1 Stunde ruhen lassen, damit die Zutaten die Flüssigkeit aufsaugen können.

● Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Kastenform mit Backpapier auslegen.

● Der Brotteig sollte klebrig sein. Wenn er zu trocken ist, noch etwas Mineralwasser hinzufügen. Nun die klebrige Teigmasse in die Kastenform geben und mit Wasser glatt streichen. Dann mit Sonnenblumenöl bestreichen, mit einem Messer mittig rund 1 Zentimeter tief einschneiden und die Körnermischung darüber streuen.

● Eine ofenfeste Schale, gefüllt mit Wasser, auf den Boden des Backofens stellen, die Kastenform mit dem Brotteig auf die mittlere Schiene stellen. Die Backzeit beträgt 60 Minuten.

● Das fertig gebackene Brot nach dem Backen aus der Form nehmen und abkühlen lassen. ■



Tipp

Die Zöpfe werden noch besser, wenn man 50 bis 100 Gramm Lievito Madre zum Teig hinzugibt.

| | |
|---------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★☆ |
| Getreide: | glutenfrei |
| Triebmittel: | Hefe |
| Zeit gesamt: | 2,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 2,5 Stunden |
| Backzeit: | 25-30 Minuten |
| Starttemperatur: | 230°C |
| Backtemperatur: | 200°C nach 10 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschießen |

HEFEZOPF MIT ROSINEN

Der Hefezopf – ob mit oder ohne Rosinen – ist der Klassiker unter den süßen Broten. Er schmeckt nicht nur zum Frühstück mit Honig oder Marmelade, sondern ist auch ein fluffiger Begleiter zum Nachmittags-Kaffee und praktisch für unterwegs, weil er selbst ohne Belag lecker schmeckt.

☉ Die Rosinen mit kochendem Wasser übergießen und nach 2 Minuten auf einem Sieb abtropfen lassen.

☉ Das Mehl mit Tapiokastärke, Salz, Zucker, Flohsamenschalen, Xanthan und Zitronenschale in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Vertiefung bilden. Die Hefe mit etwas Zucker hineingeben. Ein Drittel der Milch dazugeben und 10 bis 15 Minuten warten, bis sich Blasen gebildet haben.

☉ Das Ei und das Fett mit der Milch verquirlen, dazugeben und 5 Minuten zu einem geschmeidigen Hefeteig kneten. Zum Schluss die Rosinen darunter kneten. Den Teig mit einem Tuch abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

☉ Den Teig teilen und aus jeder Hälfte drei Rollen formen. Wenn nötig, noch Mehl darunter kneten. Daraus zwei Zöpfe flechten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

☉ Das Eigelb mit etwas Milch vermischen und die Zöpfe damit bestreichen. Mit Hagelzucker oder Mandelblättchen bestreuen.

☉ Die Zöpfe mit Folie abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

☉ Den Ofen auf 230°C Unter-/Oberhitze vorheizen, den Zopf auf der mittleren Schiene einschießen und schwaden. 25 bis 30 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C herunterregeln.

☉ Die Hefezöpfe auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und möglichst frisch verzehren. 🍴


Zutaten



- ▶ 450 g helles Brotmehl, glutenfrei
- ▶ 380 g Milch, lauwarm
- ▶ 50 g Tapiokastärke (alternativ Maisstärke)
- ▶ 50 g Rosinen
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 45 g Zucker
- ▶ 7 g gemahlene Flohsamenschalen
- ▶ 5 g Xanthan
- ▶ 7 g abgeriebenen Zitronenschale
- ▶ 8 g Trockenhefe
- ▶ 50 g weiche Butter
- ▶ 1 Ei

Zum Bestreichen/Bestreuen

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ Milch
- ▶ Hagelzucker oder Mandelblättchen

Rezept & Bilder:
Gertrud Marquardt
 www.glutenfrei-backen.de

Tipp

Aus diesem Teig kann man auch Rosinenbrötchen machen. Mit nassen Händen Kugeln formen, auf Backpapier setzen und gehen lassen wie oben beschrieben. Die Brötchen bei 230°C etwa 20 Minuten goldgelb backen.



IRISH SODA BREAD

Dass einem glutenfreien Brot kein aufwändiges Rezept zugrunde liegen muss, zeigt dieses Irish Soda Bread. Es besteht nur aus wenigen Zutaten, benötigt keinerlei Hefe und ist in rund einer Stunde fertig. Geschmacklich ist das Brot hingegen alles andere als einfach.

Rezept & Bilder: Gertrud Marquardt
www.glutenfrei-backen.de

Zutaten

- ▶ 400 g helles oder dunkles glutenfreies Mehl
- ▶ 350 ml Kefir oder Buttermilch (alternativ Milch mit etwas Zitrone)
- ▶ 8 g glutenfreie Flocken
- ▶ 15 g Traubenkernmehl
- ▶ 8 g Chia Samen
- ▶ 4 g Salz
- ▶ 6 g Natron
- ▶ 6 g Weinsteinbackpulver

Das Mehl mit Flocken, Chiasamen, Salz, Natron und Weinsteinbackpulver in eine Schüssel füllen und mischen. Die Buttermilch oder Kefir mit einem Kochlöffel dazu rühren, bis sich die Masse verbunden hat. Nicht zu lange rühren. Der Teig sollte sich mit feuchten Händen formen lassen.

In eine gefettete und bemehlte Kastenform legen und in der Mitte tief einschneiden. Leicht bemehlen.

Im vorgeheizten Backofen bei 230°C Ober-/Unterhitze 30 bis 40 Minuten backen.

Auf einem Gitter auskühlen lassen. 🍴

Tipp

Wer möchte, kann Körner, geröstete Zwiebeln oder Gemüsestückchen in den Teig einrühren. Auch ein geriebener Apfel ist eine Empfehlung – er macht das Brot schön saftig.

| | |
|---------------------|---------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★☆☆ |
| Getreide: | glutenfrei |
| Triebmittel: | Natron |
| Zeit gesamt: | 60 Minuten |
| Zeit am Backtag: | 60 Minuten |
| Backzeit: | 30-40 Minuten |
| Starttemperatur: | 230°C |
| Backtemperatur: | 230°C |
| Schwaden: | nein |



Tipp

Das Brot lässt sich in Scheiben geschnitten einfrieren, so kann man einzelne Scheiben bei Bedarf auftoasten.

KRUSTENBROT

Dieses kompakte Brot schmeckt einfach lecker, denn es hat eine krosse Kruste, die beim Schneiden und Reinbeißen so richtig kracht. Geschmacklich ist es vergleichbar mit einem klassischen Landbrot mit Roggen. Es ist gluten- sowie laktosefrei und wird idealerweise auf einem Pizzastein gebacken.

☉ Die Hefe mit 40 g lauwarmem Wasser in einem kleinen Schälchen verrühren und zur Seite stellen.

☉ Dann die restlichen trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.

☉ Anschließend die Hefe, wenn sich kleine Blasen gebildet haben, zu der Mehlmischung geben. Das Rübenkraut und das Wasser ebenfalls dazugeben und mit dem Rührgerät mit Knethaken vermengen. Den Teig etwa 10 Minuten durchkneten.

☉ Den Teig in ein mit Mehl ausgestreutes Gärkorbchen geben und abgedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen. Alternativ das Brot in einer Kastenform gehen lassen.

☉ Den Pizzastein auf mittlerer Schiene auf ein Rost in den Ofen legen und das Ganze bei 250°C Ober-/Unterhitze gut vorheizen.

☉ Das Brot aus dem Gärkorbchen auf den Pizzaschieber stürzen und auf den Stein in den Ofen schieben.

☉ 30 Minuten bei 250°C backen, anschließend die Temperatur auf 225°C reduzieren und weitere 40 Minuten backen.

☉ Das Brot aus dem Ofen holen, auskühlen lassen und möglichst frisch essen. 🍴

| | |
|---------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★☆☆ |
| Getreide: | glutenfrei |
| Triebmittel: | Hefe |
| Zeit gesamt: | 3,5 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 3,5 Stunden |
| Backzeit: | 70 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 225°C nach 30 Minuten |
| Schwaden: | nein |


Zutaten


- ▶ 100 g Reismehl
- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 100 g Goldhirsemehl
- ▶ 300 g lauwarmes Wasser
- ▶ 80 g Maisstärke
- ▶ 10 g gemahlene Flohsamenschalen
- ▶ 1 Päckchen glutenfreier Trockensauerteig
- ▶ 8 g Trockenhefe
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 6 g Rübenkraut
- ▶ 20 g Sesam

Rezept & Bilder:
Yvonne Buschhaus

 @glutenfrei_frollein

 /glutenfreifrollein

 www.glutenfrei-frollein.de

 /glutenfreiFrol



KORNER 57

Rezept: Christoph Bremer
Bilder: Jan Schnare

Dieses Brot erfordert kaum Vorbereitung und macht minimalen Aufwand. Es ist somit ideal für Berufstätige geeignet. Am Abend vorher in wenigen Minuten angesetzt, ist es am darauffolgenden Abend auch schon backfertig. Und so hat man für den nächsten Arbeitstag eine perfekte Grundlage für leckere Klappstullen.

Zutaten

- ▶ 140 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 140 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 10 g Roggenanstellgut
- ▶ 10 g Weizenanstellgut
- ▶ 260 g Wasser
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 57 g Sonnenblumenkerne

☉ Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und zu einem homogenen Teig vermischen.

☉ Den Teig in eine eingefettete Kastenform (etwa 10 x 18 x 8 Zentimeter) geben und die Oberfläche mit Wasser glatt streichen. Abgedeckt 18 bis 24 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Der Teig sollte sein Volumen etwa verdoppelt haben, dann ist er backfertig. Vor dem Backen die Oberseite des Brotes mit Sonnenblumenkernen verzieren.

☉ Ofen auf 250° C Ober-/Unterhitze vorheizen, Brot hineinstellen, den Ofen auf 200° C herunterregeln und rund 45 bis 50 Minuten backen. 🍴

Tipp

Man muss hier keine zwei Sauerteige verwenden. Wer nur Roggen- oder nur Weizenanstellgut hat, nimmt einfach davon die doppelte Menge.

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆☆

Getreide: Roggen und Weizen

Triebmittel: Sauerteig

Zeit gesamt: 19-25 Stunden

Zeit am Backtag: 1 Stunde

Backzeit: 45-50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: nein

Tipp

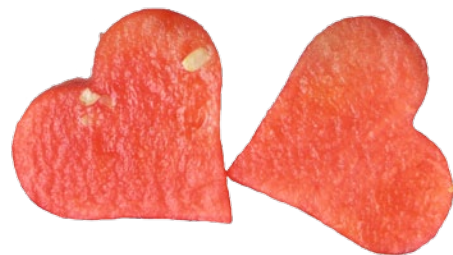
Die hier verwendete Kastenform ist etwas kleiner als die klassische „Kuchen-Größe“, die meist um die 30 Zentimeter misst. Für eine solche Form kann man die Mengen einfach verdoppeln.

PRODUKTTIPP

Das multifunktionale Bienenwachs-getränkte Gewebe „Bee's Wrap“ ist die das richtige Produkt, um nachhaltig zu kochen und zu backen. Es eignet sich zum Abdecken von Gefäßen ebenso wie zum Einpacken von Klappstullen. Dank des Wachses lässt es sich leicht formen. Bee's Wrap gibt es in verschiedenen Größen im BROTLaden auf Seite 96.

WASSERMELONEN-GELEE

Frühstück – die angeblich wichtigste Mahlzeit des Tages. Und wer mag da nicht gerade im Hochsommer einen leckeren Brotaufstrich, der süß und fruchtig schmeckt? Das ist die Gelegenheit, ihn auszuprobieren.



Zutaten

- ▶ 1 kg Wassermelonenfleisch (kernarm)
- ▶ 500 ml Blutorangensaft (als Direktsaft aus der Kühltheke)
- ▶ 400 ml Ananas-Direktsaft (kein Konzentrat/Nektar)
- ▶ 1 kg Gelierzucker 3:1

Tipp

Gelierzucker nicht zu süß wählen, da die Früchte schon extrem süß sind. Ein Verhältnis von 3:1 ist völlig ausreichend. Alternativ ist auch zuckerreduzierter Gelierzucker mit Steevia zu empfehlen.

Das Fruchtfleisch der Wassermelone in Stücke schneiden und in einen Topf geben. Wasserzugabe ist nicht erforderlich. Auf kleiner Hitze aufkochen und etwa 5 Minuten weich köcheln lassen. Dann mit dem Handmixer pürieren.

Ananassaft und Blutorangensaft dazugeben, 2-3 Minuten weiter köcheln lassen.

Die Masse nun durch ein Geschirrtuch oder Passiertuch abgießen und auffangen. Übrig bleiben sollten etwa 1,8 Liter Saft. Falls nicht, am besten noch etwas Blutorangen- oder Ananassaft aufgießen.

Den aufgefangenen Saft zurück in den Topf gießen, Gelierzucker dazu geben. Aufkochen lassen. Dann 8-10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen, und dabei immer wieder umrühren.

Für die Gelierprobe einen Esslöffel von dem Gelee auf einen kalten Teller geben. Es sollte beim Abkühlen andicken (gelieren). Nun ist das Gelee perfekt. Sollte es nicht gelieren, noch etwas Gelierzucker oder Gelierhilfe zugeben, und einige Minuten weiter köcheln lassen.

Das fertige heiße Gelee mithilfe eines Trichters in ausgekochte Schraubgläser füllen, bis maximal 1 Zentimeter unter den Rand. Der Glasrand sollte sauber sein. Dann den Deckel drauf und zudrehen, bis ein Widerstand zu spüren ist. Die Gläser müssen nicht gestürzt werden, da sich während des Auskühlens automatisch ein Vakuum bildet. 🍷

Rezept & Bilder:
Debora Gaedtke



Aroma-Fix

*Für Einsteiger
geeignet*

| | |
|---------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Zeit gesamt: | 3 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 3 Stunden |
| Backzeit: | 45 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 230°C nach 10 Minuten |
| Schwaden: | nein |

Brühstück

- ▶ 100 g Altbrot (geröstet, gemahlen)
- ▶ 200 g Wasser (siedend)
- ▶ 12 g Salz

Altbrot und Salz mit dem kochenden Wasser übergießen, mit einem Löffel verrühren und zum Abkühlen 40 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig

- ▶ Brühstück
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Wasser (kalt)
- ▶ 18 g Frischhefe

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

Schnelle Brote haben einen Makel – in der kurzen Gärzeit entwickeln sich nicht wirklich tiefe Aromen. Lecker können sie sein, aber geschmacklich nicht ganz so vielschichtig wie bei langer Teigführung. In diesem Brot wird genau an der Stelle nachgeholfen – mit altem Brot. Geröstet und gemahlen, ersetzt es einen Teil des Mehls und bringt so Aroma, mehr Feuchtigkeit und Farbe in den Teig.

☉ Alle Zutaten in die Schüssel geben und 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann etwa 10 Minuten auf schnellerer Stufe kneten, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst.

☉ 50 Minuten Gare bei Raumtemperatur, nach 25 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Den Teig rundwirken und mit Schluss nach unten für 30 Minuten in den Gärkorb legen.

☉ Im vorgeheizten gusseisernen Topf bei 250°C fallend auf 230°C 45 Minuten backen. ■







In der Ölmühle werden die Saaten kräftig gepresst. Zurück bleibt ein sogenannter Presskuchen – vermeintlicher Abfall



Nach dem Pressen werden **Ölsaaten richtig gut** fürs Brot

Resteverwertung

Nach Jahren der Entwicklung zur Wegwerfgesellschaft besinnen sich viele Bäcker und Köche wieder darauf, den Produkten mit Respekt zu begegnen. Dazu gehören Konzepte wie „no waste“ – also eine Verwertung aller Teile, ohne etwas zum Müll zu geben – oder „nose to tail“. Wörtlich heißt das „von der Nase bis zum Schwanz“ und auch da geht es um die vollständige Verwertung der Produkte. Das funktioniert auch mit Körnern.

Für Hobbybäcker ist es fast schon selbstverständlich, Brotreste weiterzuverarbeiten. Auch Bäckereien machen dies in großem Stil. Das ergibt nicht nur wirtschaftlich Sinn, sondern ist dem Geschmack und der Frischhaltung der Backwaren zuträglich. Über den Tellerrand alter Brote und süßer Teilchen hinaus gibt es noch viel mehr Baustellen, an denen es sich lohnt zu arbeiten. Überall wo Essen produziert wird, fällt vermeintlicher Abfall an. Gelegentlich ist dieser „Abfall“ aber hochwertiges Material, das viel besser verwendet werden könnte.

Ein Paradebeispiel für die Verschwendung von essbaren Resten ist die Gewinnung von Ölen. Bei der Herstellung hochwertiger Öle wie Kürbiskern-, Lein-, Nuss- oder anderer Speiseöle werden die teuren Saaten und Nussreste meist an Tiere verfüttert oder gar in der Tonne entsorgt. Zwei entscheidende Dinge finden bei diesem kulinarischen Fauxpas keine Beachtung: Der Trub und der Presskuchen, zwei geschmackvolle und köstliche Aromabomben.

Ein Kürbis wird nie so stark nach Kürbis schmecken wie der Presskuchen, der bei der

Text & Bilder:
Thomas Schmitt

@tom_the_baker

/tomthebaker.de

www.tomthebaker.com



Kernölpressung produziert wird. Ein Abfallprodukt, das stärker nach seinem Ausgangsprodukt schmeckt als alles andere. Gleiches gilt für den Trub. Ein nicht minder wertvoller, Gelee-artiger Rückstand der Ölgewinnung. Er macht den Kleber des Mehles geschmeidig. Die Trubmenge sollte bei 3 Prozent im Verhältnis zur Mehlmenge liegen. Nur wenige Menschen wissen in ihrer Küche etwas mit diesen tollen Rohstoffen anzufangen. Egal ob beim Backen oder Kochen – mit diesem heißen Stoff hebt man Gerichte auf den Aroma-Olymp.

Presskuchen wiederum eignet sich hervorragend zum Backen und Panieren. 15 Prozent Presskuchen-Mehl, gerechnet auf die Mehlmenge des Teiges, sind ausreichend, um Brote geschmacklich in eine neue Dimension zu zaubern. Mit keiner Saaten- oder Ölzugabe würde man einen so starken Aroma-Charakter erzeugen.

Kürbis-, Nuss- oder Leinsaat-Presskuchen sind geschmacklich so intensiv, dass die Dosierung eher vorsichtig vorgenommen werden



Optisch sind die Reste der Öl-Gewinnung kein Highlight, geschmacklich durchaus

sollte. Der Trub ist ebenfalls eine ziemlich intensive Beigabe. In Teigen sorgt es für Geschmack und eine leicht plastische Struktur, die sehr angenehm zu verarbeiten ist. Positiv hervorzuheben ist außerdem der farbliche Aspekt. Teige, Eintöpfe und Soßen werden zu einem Highlight fürs Auge. Die pflanzlichen Farbstoffe gerade bei Kürbistrub und Kürbispresskuchen färben mit einer enormen Kraft.

Wer an solche Reste herankommen möchte, sollte die nächste Ölmühle aufsuchen. Dort freut man sich in der Regel über Menschen, die um die Vorzüge ihres Abfalls wissen und diesen verarbeiten möchten. Preislich sind Presskuchen und Trub keine Alternative zum Öl. Denn mit weit unter einem Euro pro Kilo liegen diese tollen Produkte deutlich unter dem Preis von Ölen und Saaten. Ein Versuch ist also mehr als lohnenswert.

Passend zu diesen einzigartigen Rohstoffen gibt es natürlich Rezepturen, die sich der Charakterstärke speziell vom Presskuchen bedienen. Zum einen gibt es einen mediterranen Kürbislaib und zum anderen einen würzig-knackigen Leinsaat-Nuss-Wecken. 🍴



Presskuchen kann man bei Ölmühlen für weniger als einen Euro pro Kilo kaufen

Die Reste der Ölproduktion liefern oft mehr Aroma als die Ausgangsprodukte oder das Öl selbst



| | |
|---------------------|------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ☆☆☆ |
| Getreide: | Weizen |
| Triebmittel: | Hefe |
| Zeit gesamt: | 24 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 8 Stunden |
| Backzeit: | 65 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 250°C |
| Schwaden: | nein |



Rezept & Bilder: Thomas Schmitt

poolish

- ▶ 150 g Weizenmehl T80
- ▶ 150 g Wasser (kalt)
- ▶ 2 g Frischhefe

Die Zutaten klümpchenfrei vermengen und etwa 15 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Quellstück

- ▶ 90 g Kürbiskerne geröstet
- ▶ 50 g Kürbismehl (Presskuchen gemahlen)
- ▶ 150 g Wasser

Kerne und Mehl über Nacht bei Raumtemperatur mit dem Wasser quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Poolish
- ▶ Quellstück
- ▶ 350 g Weizenmehl T65
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 3 g Hefe
- ▶ 10 g Kürbiskernöl
- ▶ 160 g Wasser (26°C)

GARTINGER KÜRBISLAIB

Tipp

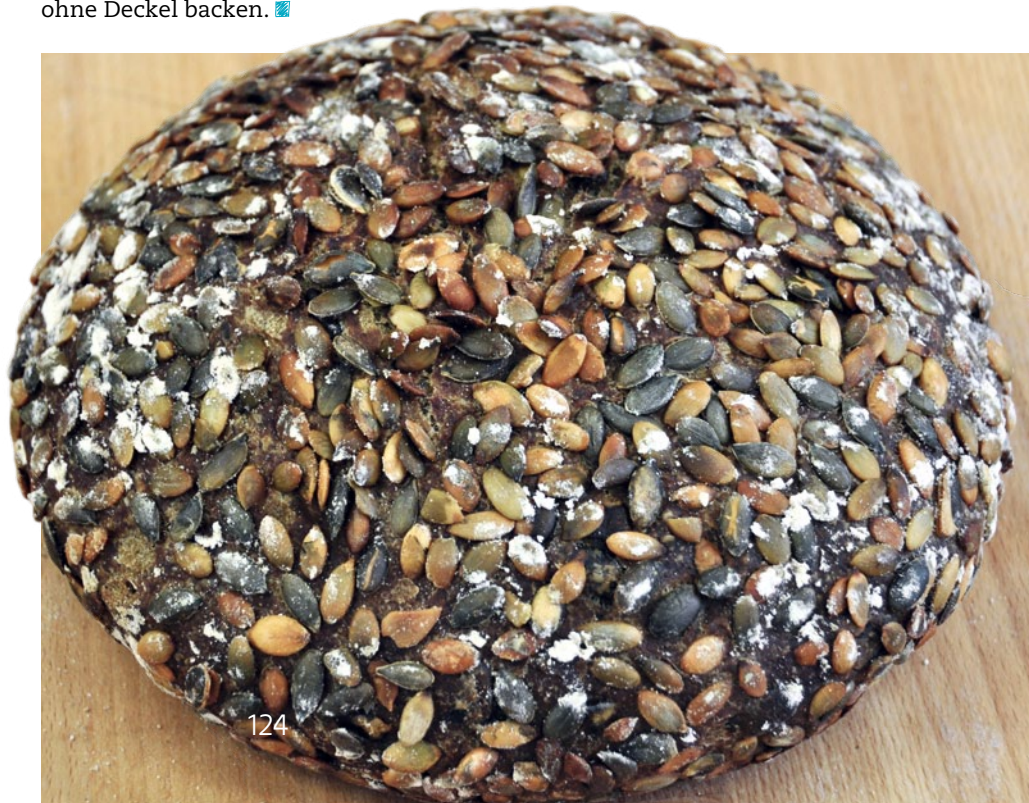
Weizenmehl T65 kann man durch 550er Mehl ersetzen, T80 durch 1050er Weizenmehl.

☉ Die Zutaten 8 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit vermischen, dann weitere 6 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

☉ Den Teig für 6 Stunden in den Kühlschrank stellen, alle 2 Stunden dehnen und falten.

☉ Dann den Teig rundwirken und mit Schluss nach unten in ein mit Kürbiskernen ausgestreutes Gärkörbchen legen. 45-60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur zur Stückgare stellen.

☉ Einen gusseisernen Topf mit dem Ofen gut vorheizen, das Brot dann im Topf bei 250°C zunächst 35 Minuten mit Deckel, dann weitere 30 Minuten ohne Deckel backen. 🍴



LEINSAAT-ÖLMÜHLEN-WECKEN

Rezept & Bilder: Thomas Schmitt

Sauerteig

- ▶ 150 g Waldstaudenroggen-Mehl Vollkorn
- ▶ 125 g Wasser (30°C)
- ▶ 15 g Anstellgut

Die Zutaten vermengen und etwa 16-20 Stunden bei 28-30°C reifen lassen.

Quellstück

- ▶ 50 g Leinsaatmehl (Presskuchen gemahlen)
- ▶ 25 g Leinsaat Gold
- ▶ 25 g Leinsaat Braun
- ▶ 150 g Wasser (zimmerwarm)
- ▶ 2 g Salz

Leinsaat und Wasser mischen und 15 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Poolish

- ▶ 100 g Ruchmehl
- ▶ 100 g Wasser (kalt)
- ▶ 2 g Frischhefe

Die Zutaten klümpchenfrei vermengen und etwa 15 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ Poolish
- ▶ 250 g Ruchmehl
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe
- ▶ 10 g Nussöl
- ▶ 100 g Wasser (ca. 26°C)



Tipp

Statt Waldstaudenroggen kann reguläres Roggenmehl genommen werden. Ruchmehl ersetzt man je hälftig mit Weizenmehl 550 und Vollkorn.

Die Zutaten auf langsamer Stufe 4 Minuten mischen und dann 7 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.

Den Teig zur Stockgare für 12-16 Stunden in den Kühlschrank stellen. Nach 1 Stunde sowie nach 3 Stunden jeweils einmal dehnen und falten.

Nach der Stockgare den Teig direkt leicht rund formen und in eine längliche Weckenform bringen.

Den Teigling für etwa 50-70 Minuten bei Raumtemperatur abgedeckt zur Stückgare stellen.

Den Teigling bei 250°C Ober-/Unterhitze in den gut vorgeheizten Backofen geben und kräftig schwaden. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 220°C senken und für weitere 50 Minuten backen. ■

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Schwierigkeitsgrad: | ★★★☆☆ |
| Getreide: | Weizen, Roggen |
| Triebmittel: | Hefe, Sauerteig |
| Zeit gesamt: | 31-40 Stunden |
| Zeit am Backtag: | 2,5 Stunden |
| Backzeit: | 60 Minuten |
| Starttemperatur: | 250°C |
| Backtemperatur: | 220°C nach 10 Minuten |
| Schwaden: | beim Einschließen |



Glossar

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 Gährung 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 Sauer-teigaromas. 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 Schalen-anteil 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 Gargas Kohlenstoffdioxid gegen Luft-sauerstoff ausgetauscht, der für die Vermehrung der Hefen benötigt wird. Andererseits verteilen sich die Gasbläschen gleichmäßiger im Teig – eine Grundvoraussetzung für eine gleichmäßige Porung im Brot.



Autolyse – Mehl und Wasser werden zu einem Nullteig verrührt und 20 bis 60 Minuten abgedeckt ruhen gelassen. In dieser Zeit quellen Stärke und Eiweiße mit Wasser. Das Klebereiweiß verkettet sich zu langen Kleberstrangen (Glutenstrange). Die Autolyse dient zur Geschmacksverbesserung bei direkt geführten Teigen. Sie soll außerdem das Gabackvolumen 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 größerer 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 uberbruhet 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 Gashaltevermogen steigt. Außerdem dient es der Entgasung und Sauerstoffzufuhr, der Homogenisierung der Teigtemperatur und damit der Unterstützung der Hefenaktivitat. Im Backeralltag wird meist nur von „Falten“ gesprochen, dennoch sind beide Vorgänge gemeint. Teig kann auf verschiedene Weisen gefaltet werden. Bei der Heimbackerei eher üblich ist die Methode mit feuchten Händen in einem Behälter (für mittelfeste bis weiche Teige). Dabei wird der Teig am hinteren Ende unterfasst, nach oben gedehnt und zum Körper hin auf den restlichen Teig gefaltet. Nun die gegenüberliegende und anschließend die die anderen Seiten genauso bearbeiten.

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

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

Einschießen – Einführen des Teiglings in den Backofen mit Hilfe eines Schieers (Backbrett). Als Trennmittel zwischen Schieer und Teigling wird häufig Grieß oder



Schrot verwendet. In der Heimbackerei 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**

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%.

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



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

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




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 passende Variante ist das Verquellen über 8 bis 12 Stunden bei 6 bis 8°C im Kühlschrank. Um enzymatischen Abbau und Fremd gärung 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.

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**

Glossar

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 Gebäckeeigenschaften 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 Teigentwcklung 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, wengleich 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.



Sauerteige
haben es
schwer

Auf ein **Wort** ...

Schon die Geburt dauert Taaaage. Tagelang fressen, fressen, fressen. Irgendwann bekommen sie Blähungen, mal stinken sie nach verrotteten Eiern und manchmal duften sie sehr mild, verströmen einen Hauch von Joghurt-Aromen. Schon blöd, wenn man kein Deo benutzen kann.

Wenn sie sich satt gegessen haben, werden sie in den Kühlschrank gesperrt. Manchmal tagelang. Dann sind sie drauf und dran zu verhungern. Da werden sie richtig sauer. Einziger Vorteil: Die Blähungen lassen nach.

Irgendwann dürfen sie sich dann wieder ins Warme begeben. Aber umgehend werden sie mit Essen vollgestopft, die Blähungen werden wieder schlimmer. Und als wenn das nicht schon genug wäre, muss ein Teil von ihnen das Zuhause verlassen. Sie werden mit anderen

Zutaten vermengt und wieder vollgestopft. Nur dass die Blähungen plötzlich nicht mehr entweichen können. Blödes Klebergerüst aber auch.

An ihrem Lebensende werden sie dann in eine viel zu heiße Sauna gesperrt, mit extrem hoher Luftfeuchtigkeit. Die Blähungen werden so stark wie noch nie. Alles bläht sich auf.

Und kurz darauf ist Schicht im Schacht. Nach einer guten halben Stunde regt sich auch im Inneren nichts mehr.

Die Daheimgebliebenen werden wieder gefüttert und aufgepäppelt, bis es für einen Teil von ihnen wieder auf die Reise geht. Und wenn sie nicht vertrocknet oder vergammelt sind, dann leben sie noch heute.

Marc Zastera

VORSCHAU

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 18.10.2018

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
05.10.2018

Darum geht es unter anderem:

● Einsteigerkurs Brotbacken:
So klappt es mit dem Sauerteig



● Leckere Brot-Rezepte
mit Rotwein und Most



● Backtipps vom Profi
Thomas Schmitt



● Andersen in Japan: Industrie- und Handwerks-
bäckerei unter einem Dach. Zu Besuch bei den
Erfindern der Aufback-Filialen.

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

REDAKTION
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-300
Telefax: 040/42 91 77-155
redaktion@brot-magazin.de
www.brot-magazin.de

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

REDAKTION
Jan Schnare

AUTOREN
Ben Bembnista, Yvonne Buschhaus,
Michelle Deschner, Debora Gaedtker,
Gerda Göttling, Kerstin Gruber,
Michaela Här, Daniela Kanka,
Dietmar Kappl, Margarete Maria Taube,
Melissa Markovs, Gertrud Marquardt,

Julia Meier, Stevan Paul, Sylvia Richter,
Wolfgang Röttsches, Valesa Schell,
Manfred Schellin, Tanja Schlund,
Thomas Schmitt, Michal Šíp,
Johanna Thees, Michaela Trabold,
Marc Zastera

FOTOS
BillionPhotos.com, fascinadora, GeroF,
herlanzer, Initiative Urgetreide,
jaguardo, joserpizarro, Alessio Orrù,
Mike Richter, Philippe Ramakers,
rainbow33, Rawpixel, rcaucino, rdnlz,
sakura, Andrea Thode, xiquence

VERLAG
Wellhausen & Marquardt
Mediengesellschaft bR
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-0
Telefax: 040/42 91 77-155
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Sven Reinke

GRAFIK
Sarah Thomas, Martina Gnaß,
Bianca Buchta, Jannis Fuhrmann,
Kevin Klatt
grafik@wm-medien.de

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice BROT, 65341 Eltville
Telefon: 040/42 91 77-110
Telefax: 040/42 91 77-120
E-Mail: service@brot-magazin.de

ABONNEMENT
Jahresabonnement für:
Deutschland: € 32,-
EU und Schweiz: € 37,-
Übriges Ausland: € 55,-
Digital-Magazin: € 24,-

Für Print-Abonnenten ist das digitale
Magazin inklusive. Infos unter:
www.brot-magazin/digital

Das Abonnement verlängert sich
jeweils um ein weiteres Jahr, kann
aber jederzeit gekündigt werden. Das
Geld für bereits bezahlte Ausgaben
wird erstattet.

DRUCK
Frank Druck GmbH & Co. KG
Industriestraße 20
24211 Preetz/Holstein
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem
Papier. Printed in Germany.

COPYRIGHT
Nachdruck, Reproduktion oder
sonstige Verwertung, auch
auszugsweise, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages.

HAFTUNG
Sämtliche Angaben wie Daten, Preise,
Namen, Termine usw. ohne Gewähr.

BEZUG
BROT erscheint sechsmal jährlich.
Bezug über den Fach-, Zeitschriften-
und Bahnhofsbuchhandel.
Direktbezug über den Verlag.

EINZELPREIS
Deutschland: € 5,90 / Österreich: € 6,50 /
Schweiz: sFr 11,60 / Benelux: € 6,90

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge
kann keine Verantwortung über-
nommen werden. Mit der Übergabe
von Manuskripten, Abbildungen,
Dateien an den Verlag versichert der
Verfasser, dass es sich um Erst-
veröffentlichungen handelt und keine
weiteren Nutzungsrechte daran
geltend gemacht werden können.

Brot
wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Ab September im Handel

Das Brot-Sonderheft zum Frühstück

Brot zum Frühstück

Ausgabe 2018
www.brot-magazin.de

Expertin klärt auf
Wie wichtig ist Frühstück
für die Ernährung?

Leckere Aufstriche
Von fruchtig bis schokoladig

628 Aromen
Kaffeesommelier
über das beliebteste
Frühstücksgetränk

Glutenfrei
Brötchen, Bagels
und mehr

SONDERHEFT
40 Rezepte
zum
Selbermachen

Perfekter Start
Von Hefezopf bis Zimtschnecke:
Mit diesen Rezepten wird das Frühstück zum Fest

Jetzt vorbestellen
€ 7,50*

*Vorteilspreis für Brot-Abonnenten: 6,- Euro inklusive Versand bei Bestellung bis 05. September 2018

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



GUTE DINGE
vorge stellt
VON FÜHRENDEN
FOODBLOGS

bon'gu
FÜR GENIESSER

DAS MEHL MACHT DEN UNTERSCHIED

Aromatisches Baguette, luftiges Ciabatta, herzhaftes Roggenbrot –
bongu.de liefert Europas beste Mehle aus einer Hand



Mit bon'gu-Mehlen hat
Dietmar Kappl (homebaking.at)
auf internationalen Brotwettbewerben
vielfach Goldmedaillen gewonnen

bongu.de & homebaking.at: vereinte Online-Kompetenz in Mehl & Bäckerei für beste Ergebnisse zuhause.
Kaufen Sie auf bongu.de und erhalten blitzschnell ihr Wunschmehl per Post.