

Brot

IM HEFT

mehr als
20 Rezepte
zum
Selbermachen

KNETMASCHINEN

Bosch und Kenwood im Test
Plus 10 Empfehlungen
für jedes Budget

LIEVITO MADRE

Eine Reise zur
italienischen Mutterhefe

„GEILSTES BROT DER STADT“

Joseph Brot in Wien

FEIND IM KÖRPER?

Experten-Interview
zur Gluten-Forschung

Alles über Roggensauerteig

Karneval der Kulturen

5,90 EUR

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



4 191324 105901

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



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

STEVAN PAUL

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

EDITORIAL



In Japan hat mir Satoko Shinke gezeigt, wie sie Brot backt. Die Geschichte und Satokos Lieblingsrezept finden Sie ab Seite 20

Brot ist in aller Munde

06/2017

Das ist ein lahmer Wortwitz einerseits. Aber andererseits sehr wahr. Weltweit interessieren sich die Leute zunehmend für das handwerkliche Backen. Ich bin in den letzten Monaten viel gereist. Und egal wohin ich kam – Japan, Lettland, England, Russland, USA – überall traf ich Menschen, die vom perfekten Brot träumen. Brot, wie es schon vor hunderten von Jahren gebacken wurde. Ohne Zusatzstoffe, ohne Hektik.

Der Wunsch nach Natürlichkeit und gutem Geschmack lässt immer mehr Menschen ihr eigenes Brot backen. Denn nichts schmeckt so gut wie das Ergebnis eigener Arbeit.

Ja, Brot zu backen kann manchmal anstrengend sein. Und dann auch wieder – wenn man den Dreh raus hat – kinderleicht. In jedem Fall aber ist es zutiefst befriedigend. Das Beobachten des wachsenden Laibes im Ofen, dieser unfassbar leckere Geruch in der gesamten Wohnung und dann der erste Bissen ...

In dieser Ausgabe treffen Sie viele Menschen, die diese Leidenschaft teilen. Ob Satoko Shinke in Japan, Beate Brenner in Österreich oder Bernd Kütschner in Deutschland – sie backen ihr eigenes Brot, pflanzen Urgetreide oder bilden Brotexperten aus. Oder Chris Player aus

England, der gerade sein eigenes Unternehmen von der heimischen Küche aus aufbaut. Es gibt viele spannende Geschichten rund ums Brot.

Vor allem aber finden Sie in diesem Heft jede Menge Rezepte, Tipps und Tricks fürs eigene Backen. Ich weiß noch, wie aufgeregt ich war, als ich zum ersten Mal einen eigenen Sauerteig angesetzt habe. Da waren so viele Fragen. Mit unserer Titelgeschichte wird Sauerteig verständlich. Und mit der Schritt-für-Schritt-Anleitung haben Sie in ein paar Tagen Ihr eigenes backfertiges Anstellgut.

Sie wissen gar nicht, was „Anstellgut“ sein soll? Kein Problem. Solche Begriffe erklären wir im Glossar am Ende des Heftes. Denn ob Anfänger oder Back-Profi – in diesem Heft finden Sie eine Menge Information und Inspiration. Beim Entdecken wünsche ich Ihnen viel Spaß und Gute Unterhaltung.

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de



92

Rezept
Winterschmalz-Stullen
mit Radieschen-Salat

INHALT

06/2017

Der Playerbaker	Seite 48
Wie Chris Player in London sein Brot-Business aufbaut	
Rezept	Seite 51
Walnuss-Cranberry-Schokoladen-Brot	
Das misslungene Croissant	Seite 52
Die Geschichte des Hamburger Franzbrötchens	
Rezept	Seite 55
Franzbrötchen	
Rund und faltenlos	Seite 56
Das Hamburger Rundstück stirbt aus	
Rezept	Seite 57
Rundstück	
Inspiration	Seite 58
Medien rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.	
Nur Bestes	Seite 62
Wie Familie Brenner von und mit Urgetreide lebt	
Kraftprotz	Seite 68
Was Emmer so besonders macht	
Rezept	Seite 71
Emmer-Vollkornbrot	
● „Das geilste Brot der Stadt“	Seite 72
Joseph setzt auf Wiener Handwerkskunst	
Kultur-Bewahrer	Seite 78
Wie das Deutsche Brot-Institut arbeitet	
Mühlenführer	Seite 81
Bezugsquellen für Mehl & Co.	
Zeller Stoff	Seite 82
Blick in die Schwarzwald-Mühle	
Dr. Brot hilft	Seite 86
Fragen und Antworten rund ums Brot	
Facts & Figures	Seite 88
Roggen in Zahlen und Fakten	

Editorial	Seite 3
Neuheiten	Seite 6
Produkte rund ums Backen und Genießen	
● Leben erwecken	Seite 10
Eine Reise zur Lievito Madre	
Grundrezept	Seite 13
Lievito Madre auf Italienische Art	
Rezept	Seite 14
Pane Pugliese mit Lievito Madre	
Lievito einfach	Seite 16
Einfaches Grundrezept Lievito Madre	
Rezept	Seite 18
Malzbierkrüstchen mit Lievito Madre	
Auf ein Wort	Seite 19
Wie dieses Magazin entstand	
Itadakimasu	Seite 20
Wie Satoko Shinke in Japan Brot backt	
Rezept	Seite 24
Mutterhefe auf Japanische Art	
Rezept	Seite 25
Satoko Shinkes Früchtebrot	
Das Brot der Welt	Seite 26
Wie ein Brot alle Brote der Welt repräsentiert	
Rezept	Seite 28
Das Brot der Welt	
● Karneval der Kulturen	Seite 30
So funktioniert Roggen-Sauerteig	
Wärme und Geduld	Seite 32
So gelingt der eigene Sauerteig	
Füttern und Ruhen	Seite 33
Wie man Sauerteig pflegt	
Ab ins Körbchen	Seite 34
Alles Wichtige über Gärkörbe	
Rezept	Seite 36
Roggensauerteigbrot	
Rezept	Seite 38
Amerikanischer Buttermtoast	
Rezept	Seite 40
Lichtkornroggen-Vollkornbrot	
Rezept	Seite 42
Burebrot (Schweizer Bauernbrot mit Milch)	
Rezept	Seite 44
Pagnotta di Grano duro (Hartweizen-Brot)	
Rezept	Seite 46
Mischbrot 50/50, Roggen und Weizen	



38

Rezept
Amerikanischer Buttermtoast

62

Nur Bestes

Wie Familie Brenner von und mit Urgetreide lebt



Super-Stullen

Einfache Rezepte für beeindruckende Brote

Seite 89

Rezept

Tatar-Brot mit Ei

Seite 90

Rezept

Winterschmalz-Stullen mit Radieschen-Salat

Seite 92

Rezept

Schneller Graved Lachs

Seite 94

Rezept

Schnitzelbrötchen

Seite 96

Der Geschmack der Kindheit

Ein Apfelgelee-Rezept wird seit fünf Generationen weitergegeben

Seite 98

Rezept

Schnelle Schrippen oder ein Weißbrot in zwei bis drei Stunden

Seite 102

● Feind im Körper?

Interview zur aktuellen Gluten-Forschung

Seite 104

Glutenfrei backen

4 Rezepte und 2 Basis-Mehlmischungen

Seite 107

Rezept glutenfrei

Bauernbrot mit Traubenkernmehl

Seite 108

Rezept glutenfrei

Buttertoast

Seite 108

Rezept glutenfrei

Kartoffel-Sonnenblumenbrot

Seite 110

Rezept glutenfrei

Hirse-Kartoffelbrot

Seite 110

Das große Kneten

Boschs OptiMUM und Kenwoods Cooking Chef Gourmet im Stresstest

Seite 114

Knetmaschinen in der Übersicht

10 Maschinen für jeden Geldbeutel

Seite 118

● Tami Guet

Wie aus altem Brot Bier gebraut wird

Seite 122

Glossar

Die wichtigsten Begriffe schnell erklärt

Seite 127

Vorschau, Impressum

130

10

Leben erwecken

Eine Reise zur Lievito Madre



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 Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

★☆☆ - einfaches Rezept

★★★☆☆ - Rezept mit Anspruch

★★★★★ - sehr anspruchsvolles Rezept

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

Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 127 finden Sie daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die in dieser Ausgabe vorkommen, kurz erklärt werden. Zudem haben wir teilweise Video-Links beigefügt, weil Bilder manchmal mehr sagen als tausend Worte. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

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

@brotmagazin

/BrotMagazin

www.brot-magazin.de

● Die Rezepte sind farbig hervorgehoben

● Titelthemen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet

Nachhaltige und stylische **Kleidung für die Küche** verspricht der Online-Shop Kaya & Kato. Genäht wird mit Stoffen aus biologischem Anbau unter fairen Bedingungen. Neben Privatkunden geht es mit einem eigenen Professional-Shop jetzt auch an Geschäftsleute. Junggastronomen, deren Betrieb nicht älter als zwei Jahre ist, erhalten einen Starter-Rabatt von zehn Prozent. Aktuell gibt es farbenfrohe Schürzen ab 30 Euro in drei Linien – Basic, Premium und Deluxe. Bezug: www.kaya-kato.de

Klassisch und schlicht - fair genähte Bio-Schürzen von Kaya & Kato



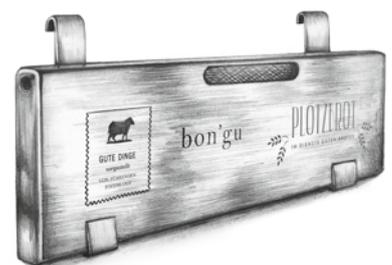
Mit einem **Blitzbrot-Starterset** will man es Einsteiger bei hobbybaecker.de einfach machen. Für knapp 30 Euro gibt es sechs Backmischungen, eine Menge Trockenhefe und eine Frischhaltebox. Außerdem liegt eine Backanleitung mit Rezeptvorschlägen bei. Bezug: www.hobbybaecker.de



Alles dabei, um schnell zum eigenen Brot zu kommen – das Blitzbrot-Starterset

Neuheiten

Brot braucht in den ersten Ofen-Minuten eine satte Portion Wasserdampf. Das stärkt den Trieb und macht die Kruste elastischer, sodass sie beim Wachsen nicht zu sehr aufreißt. Der **Schwadomat** vereinfacht diesen Schritt für Hobby-Bäcker massiv. Er wird in den Ofen gehängt oder gestellt. Zum Zubehör zählt eine Spritze mit Silikon-schlauch. So lässt sich das Wasser sicher und einfach in den Schwadomaten spritzen, der dann den Dampf im Ofen abgibt. Zu haben ist diese nützliche Entwicklung im Onlineshop bon'gu. 120 Euro sind eine kleine Investition, erleichtern das Schwaden von Brot aber erheblich. Bezug: www.bongu.de



Darboven lässt jetzt doppelt zertifizieren. Mit dem neuen **Café Intención ecológico Espresso** liefert das Unternehmen seit September Fairtrade-Kaffee in Bio-Qualität. Fairtrade-Siegel und Bio-Zertifizierung sollen dem Bedürfnis Rechnung tragen, „sich und der Welt aktiv Gutes zu tun“. In der Tüte finden sich eine Mischung aus Hochland-Arabica-Bohnen aus Honduras und Peru sowie Robusta-Bohnen, deren Herkunft nur mit „den besten Anbaugebieten der Welt“ angegeben wird. Bezug: Lebensmittelhandel.

Für 18 Euro pro Kilo lässt Darboven jetzt doppelt zertifizieren



Jetzt kann man auch per Bluetooth kneten. Kürzlich hat Krups die **i-Prep&Cook Gourmet XL** vorgestellt. Mit Bluetooth-Funktion, Rezept-App und einer Preisempfehlung von knapp 1.000 Euro kümmert sich die Maschine ums Essen. Aber auch als Backhelfer lässt sie sich nutzen. Das Zerkleinern von Nüssen oder Kneten von schweren Teigen soll für die Maschine kein Problem sein. Im Anschluss kann der Teig bei geschlossenem Deckel in der geräumigen Schüssel gehen. Bezug: Fachhandel.

Zerkleinern und Kneten gehört zu den anspruchsloseren Aufgaben der i-Prep&Cook Gourmet XL

Kaum etwas nervt so sehr wie Brot, das an der Kastenform kleben bleibt. Oder Backpapier-Reste, eingebacken in der Kruste. Eine smarte Lösung gibts bei ketex.de – ein **Backpapier**, das sich einfach der Kastenform anpassen lässt. Zudem ist es wiederverwendbar und spart so Papiermüll. Bezug: www.ketex.de



Perfekt für Ein-Kilo-Laibe – das wiederverwendbare Backpapier für Kastenformen

Eine **Hefeschüssel** für Eilige bietet der Tescoma-Onlineshop an. Der Clou ist ein Wärme speicherndes Gelkissen in der Schüssel. Durch das Schütteln in der verschlossenen Schüssel wird die Teigmasse vermischt, das Aufgehen soll dank des luftdichten Deckels und des Gelkissens beinahe doppelt so schnell gehen. Wobei der Blick auf die Uhr entfällt, weil der Hefeteig den Deckel aufdrückt, wenn er sich backfertig fühlt. Bezug: www.tescomaonlineshop.de

Spülmaschinenfest und hilfreich für Eilige ist die Hefeschüssel mit Gelkissen



Urgetreide wie Emmer oder Einkorn sind geschmacklich zwar interessant, beim Backen aber nicht ganz so einfach zu handhaben wie neuere Züchtungen. Dass man trotzdem keine Angst davor haben muss, wollen die Macher von Chiemgaukorn beweisen. Sie bieten **Urkorn-Sauerteig-Backmischungen** ohne Zusatzstoffe an. Das Mehl für die Einkorn-Semmeln oder das Emmer-Kastenbrot kommt vom eigenen Bio-Hof, das Salz aus den Bayerischen Alpen. Nur Wasser und Hefe sind noch zuzugeben. Bezug: www.chiemgaukorn.de / Fachhandel.

Urgetreide aus eigener Ernte steckt in den Backmischungen von Chiemgaukorn



Blumen aufs Brot gibt es jetzt bei Brotliebling. Ringel- und Kornblumen, die mit Liebstöckelblättern, Schabzigerklee und Dillspitzen aromatisch abgerundet werden. Dazu kommt die Würze von Tomate, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch. Das Topping wird einfach aufs Butterbrot gestreut und kostet 4,90 Euro. Außerdem gibt es neu zur Winterzeit das Kaminfeuerbrot. Aus einem Backset entstehen zwei Roggenbaguettes – rustikal mit Röstzwiebeln, Senfsaat und Pfeffer. Bezug: www.brotliebling.de



Blumen auf die Butterstulle streut Brotliebling

Bio, vegan und ganz neu im Regal – Gemüseglück von Schwartzau



Schwartzau kann auch herzhaft. Gemüseglück ist der erste nicht süße **Brotaufstrich** der Marmeladenfirma. Mit vier Sorten startet das neue Sortiment: Paprika-Chili, Sonnentomate, grünes Grillgemüse und Curry-Kürbis. Versprochen werden ein Gemüseanteil von mindestens 59 Prozent sowie der Verzicht auf Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffe. Außerdem kommt der Aufstrich in Bioqualität und ohne tierische Bestandteile. Bezug: Lebensmittelhandel.

Zur neuen Ankarsrum Küchenmaschine Assistent Original liefern die Schweden auch eine **Getreidemühle**. Bis zu ein Kilogramm Körner lässt sich zu Mehl verarbeiten. So fein, dass selbst Mohn gemahlen werden kann. Wer Gluten meidet, hat die Möglichkeit mit Mehl aus Kircherbsen, Reis oder Amarant zu backen. Nach etwa einem Kilogramm Körner ist der Mahlaufsatz mit Stahlkegelmahlwerk warm. Da tut Abkühlung not, bevor es weitergeht. Die unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers liegt bei 139,00 Euro. Bezug: Fachhandel.



Mit dem Kaffee- und Getreidemahlwerk lässt sich die Ankarsrum Assistent erweitern



Für 47 Euro gibt es drei Spiele in einem – und jede Menge Back-Know-how

Backen hat viel mit Geduld zu tun. Die Zeit der Stock- oder Stückgare kann man sich auch mit Spielen verschönern. Etwas passendes bietet das Museum für Brotkultur an. „Bäcker ohne Grenzen“ ist ein **Lernspiel** für alle Generationen. Genau genommen drei Spiele: „Krümeltheater“ für Kreativität, „Brothaus“ für Strategie und „Bäcker ohne Grenzen“ für Abenteuer. Bezug: <http://museum-brotkultur.de>



Keine Zusatzstoffe und trotzdem nur Früchte drauf und fertig - die Backmischung der Horbacher Mühle

Frisch gemahlenes Dinkelmehl aus der eigenen Mühle, verfeinert mit Zucker, Bio-Reinweinstein Backpulver und etwas Vanillezucker – mehr braucht es nicht für eine schmackhafte **Backmischung** aus der Horbacher Mühle. Zubereiten lässt sich damit ein klassischer Früchtekuchen. So heißt sie denn auch „Für freche Früchtchen Backmischung“ und ist direkt im Online-Shop der Mühle zu haben. Bezug: www.horbacher-muehle.de

Usbekische Brotstempel passen auch auf klassisches Bauernbrot



Das Auge isst mit. Die einen tragen dem mit kreativen Schnitten Rechnung, entlang derer das Brot beim Backen aufreißt. Andere stempeln lieber. Warum nicht auch einmal mit Usbekischen Nationalen **Brotstempeln**. Die gibt es im Dawanda-Shop für usbekische Handarbeiten. Bezug: www.dawanda.com/shop/uzshop

So richtig gelingt italienisches Gebäck nur mit den richtigen Mehlen. Aber das helle Weizenmehl Tipo 00 gibt es nicht an jeder Ecke. Wohl aber in gut sortierten Online-Shops. Von Pizzateig bis hin zu aktiver Mutterhefe, der Italienischen Lievito Madre gibt es alles, was fürs **Italienische Backen** nötig ist. Bezug: www.gustini.de



Auch aktive Mutterhefe gibt es im Shop gustini.de

Speckstein ist ein Naturprodukt und enthält viel Magnesit. Dadurch speichert das Material Wärme besonders gut. Beim Vorheizen nimmt der Stein die Wärme auf und gibt sie dann beim Einschließen sofort ans Brot ab. Das stabilisiert den Teig im Ofen und gibt eine knusprige Kruste, auch von unten. Es gibt günstigere Lösungen als diese für 50 Euro von Manufactum. Aber schön ist der Stein. Bezug: www.manufactum.de



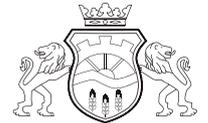
Von unten soll's besonders knusprig werden – mit dem Speckstein von Manufactum



Die Fernsehserie „Breaking Bad“ war ein Riesenerfolg. Die Nähe zu „Baking Bread“ ist offensichtlich. So hat der Brite Edward Sinclair das Serien-Logo genommen und mit Brotbezug auf eine **Kochschürze** gedruckt. Sieht schick aus und kostet mit umgerechnet rund 18 Euro in seinem Etsy-Shop nicht die Welt. Bezug: <http://tinyurl.com/ycoxafjv>

In sechs verschiedenen Farben gibt es die Baking-Bread-Schürze bei Etsy

www.brot-magazin.de
Brot



Horbacher Mühle

Backen wie zu Omas Zeiten

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

www.horbacher-muehle.de



H'AUSSLER

Original Holzbackofen



Ursprünglich: Erleben Sie unmittelbar die Faszination von Feuer, Glut und Hitze. Lassen Sie sich von der wunderbaren Backqualität aus dem echten Holzbackofen begeistern.

Kostenlos Katalog anfordern: www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/9377-0

Leben erwecken

Von Claudio Del Principe



Auf der **Reise**
zum perfekten Brot



Das hier, das ist nicht einfach ein Brot. Es ist der Beweis, dass ich dafür etwas zum Leben erweckt habe, das mein Leben überdauern könnte und danach womöglich an die nächste Generation übergeht: Mein eigener Lievito Madre.

Der Lievito Madre ist ein Weizensauer-
teig nach italienischem Vorbild. Damit
kann ich mit bloßen Händen ein kleines
Wunder vollbringen. Mit nichts als Wasser,
Mehl und Salz richtig gutes Brot, Pizza oder Fo-
caccia backen, die es in solcher Ursprünglich-
keit und mit so einer komplexen, feinsäuer-
lichen Aromatik nirgendwo zu kaufen gibt.

Und damit wir uns richtig verstehen, wir
sprechen hier von echtem Brot. Aus einem
Teig, der es in sich hat. Nämlich dutzende
Arbeitsschritte, geübte Handgriffe, Beobach-
tungsgabe, Erfahrung und Zeit. Sehr viel Zeit.
Manchmal 48 Stunden. Dabei entwickelt er
einen unvergleichlichen Geschmack und eine
besondere Textur. So ein Brot bleibt länger
frisch und es hat eine bessere Verträglichkeit.

Meine Vorstellung von Brotbacken geht so:
Ich will es verinnerlichen. Im Schlaf können.
Etwa so, wie man Rad fährt. Ohne groß zu
überlegen, einfach aufsitzen, intuitiv die
Balance halten und so lange in die Pedale
treten wie es nötig ist, um ans Ziel zu kom-
men. Ich will keine komplizierten Rezepte
abarbeiten. Keine Knetmaschinen anwerfen.
Kein Chemiestudium absolvieren. Niemand,
der aus der Tradition zu Hause Brot backt,
tut das. Es ist wie mit der Herstellung von
frischer Pasta. Eine italienische Nonna
braucht keine Anleitung dazu. Sie tut es aus
Erfahrung, aus dem Handgelenk. Und sie
bekommt sie grandios hin. Immer.

Das erste Mal habe ich vor über zehn Jahren
etwas über Lievito Madre gehört. Der Bäcker
im Dorf meiner Eltern, Cesidio, der die beste
Pizza bianca der Welt backt, hatte mir erzählt,
dass seine Hefe von seinem Vater mit einer
überreifen Birne angesetzt wurde. Damit war
für mich eigentlich klar, dass ich nie im Leben
etwas Ähnliches zustande bringen könnte.

Aber der Gedanke daran ließ mich nicht
los. Und so ging ich im Oktober 2015 fest
entschlossen zum Sauergrau-
ech-Apfelbaum in unserem Garten, pflückte ein besonders
reifes Exemplar und beschloss, das Rezept
(falls es denn gelingen würde) eines Tages
mit allen zu teilen.

Wichtig ist, dass man einen geeigneten Ort
findet, der konstant um die 26 Grad hat. Bei
mir war das der Heizkörper mit einem dicken
Brett drauf, das die Hitze etwas abschirmt.

Ich bewahre meinen Lievito Madre (etwa 250 g)
in einem Weckglas auf und lagere ihn im Kühl-
schrank. Spätestens nach fünf Tagen frische
ich ihn jeweils auf. Diese Routine zwingt mich,
mindestens einmal pro Woche etwas damit zu
backen. Das Ritual, das sich dabei einstellt, ist
befriedigend, erdend – und unbezahlbar.

Selbstverständlich kommt meine Hefe mit
ins Gepäck wenn ich verreise. Sie übernachtet
dann schon mal in der Minibar des Hotelzim-
mers und wird alle paar Tage aufgefrischt.



Doch der Weg zu einem wirklich guten Brot, das glücklich macht, knusprig ist, mit einer weichen, saftigen, großporigen Krume, dabei geschmackvoll, ausgewogen und formvollendet – dieser Weg ist der härteste und steinigste, den ich je gegangen bin. Brotbacken hat mich Demut gelehrt.

Dieses so alltägliche, vermeintlich banale Lebensmittel ist das perfekte Beispiel dafür, wie man an etwas Einfachem kläglich scheitern kann – oder ein Meisterwerk daraus macht. Oh, ich habe viele Rohrkrepierer produziert. Fladen, die so hart und appetitlich waren wie eine verstaubte Asbestplatte. Übersäuerte Laibe mit einer klebrigen Krume oder kiloschwere Brocken ohne Seele.

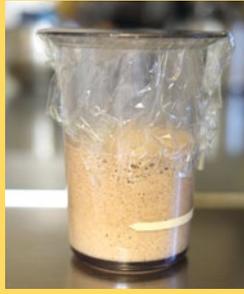
Natürlich habe ich Bücher über Brotbacken in die Hand genommen. Und meistens wutschnaubend in die Ecke gepfeffert. Im Ernst jetzt? Ein Rezept für Pane Pugliese mit Sauerteig und dann zusätzlich Frischhefe dazugeben? Wollt ihr mich verschissern? Dieses Brot (eines meiner liebsten) ist weltweit das einzige mit geschützter Ursprungsbezeichnung. Nachweislich mit 100% Hartweizen und nichts als Lievito Madre gebacken. Und ihr gebt Frischhefe rein? Das ist ja wie

Viagra einwerfen. Ich teile hier gerne das authentische apulische Rezept, das mir als Leitplanke für viele Brote dient.

Auch meine geliebte Pizza bianca bekam ich erst nach unzähligen Fehlversuchen hin, bis sie eines Tages perfekt aussah. Krachend knusprig, aromatisch, luftig. Und alle so: Claudio! Was hast du getan? Diese Pizza ist definitiv so gut wie die von Cesidio!

Ist das verrückt? Dass man vor Glück den Tränen nahe ist, nur weil man etwas gebacken hat? Aber genau das ist der entscheidende Unterschied, nachdem wir alle suchen. Der aus einem einfachen Essen einen außergewöhnlichen Bissen macht, der die Leute so tief berührt, dass sie beinahe erschrecken.

Es gibt keine alleinige Wahrheit beim Brotbacken. Nur einen eigenen Weg. 2016 betrachte ich als mein erstes Bäcker-Lehrjahr. Ich habe einen Apfel aus unserem Garten gepflückt und daraus meinen Lievito Madre angesetzt. Damit habe ich jede Woche gebacken. Es gab niederschmetternde Tage. Viele. Und Tage der Euphorie. Einige. Es gab Tränen der Verzweiflung und der überwältigenden Freude. Die Reise hat gerade erst begonnen. ■



Lievito Madre

Das hier ist mein Rezept für Lievito Madre:

● Einen heimischen Apfel in der Küche 1-2 Wochen reifen lassen, bis er süßlich duftet und die Haut etwas ledrig wird.

● Den Apfel in Würfel schneiden, mit Wasser bedecken und 48 Stunden fermentieren lassen (Schüssel mit einem Tuch oder Netz abdecken, damit keine Insekten hineinfliegen).

● Nach 2 Tagen absieben und 100 g Apfelwasser mit 100 g Vollkorn-Weizenmehl mischen. Mit Klarsichtfolie abdecken, Folie mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen.

● Bei konstanten 24 bis 26 Grad reifen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (etwa 12 Stunden). Wichtig: Temperatur kontrollieren!

● 1 Woche lang alle 12 Stunden wie folgt auffrischen: 100 g vom Ansatz entnehmen (Rest verwerfen) und 50 g Mehl sowie 50 g Wasser dazugeben, kurz umrühren und wieder abdecken.

● Die Hefe sollte Aktivität in Form von Bläschen zeigen und angenehm riechen (leicht alkoholisch). Ab da kann man mit ihr backen. Mit der Zeit wird sie immer triebkräftiger und aromatischer.

● In einem Weck- oder Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren und mindestens 1 x pro Woche mit 50 g Mehl und 50 g Wasser füttern.

● Manchmal bildet sich nach ein paar Tagen Wasser auf der Oberfläche, das ist normal und unbedenklich, Wasser ausgießen und Hefe wie gewohnt auffrischen.

● Statt Vollkornmehl kann man ab da auch helles Mehl verwenden. ■



pane Pugliese mit Lievito Madre

- ▶ 120 g aktive Lievito Madre
- ▶ 600 g italienisches Hartweizenmehl (Semola rimacinata)
- ▶ 400 g Wasser (24°C)
- ▶ 20 g feines Meersalz



🕒 Lievito Madre über 8 Stunden bei Raumtemperatur dreimal auffrischen.

🕒 Mehl in eine Schüssel sieben und mit der Hand eine Mulde formen. 390 g Wasser hineingießen und mit einem Löffel umrühren, bis das ganze Mehl befeuchtet ist und sich zu einem Klumpen formt. Das geht keine 2 Minuten, man macht sich die Hände nicht schmutzig und man muss nichts kneten.

🕒 Schüssel abdecken und möglichst bei 24 Grad zwei Stunden zur Autolyse stehen lassen.

🕒 Nach 2 Stunden Lievito Madre und die restlichen 10 g Wasser zugeben und von Hand vermengen.

🕒 Am besten greift man den Teig mit den Fingern am Rand und faltet ihn zur Mitte, dreht die Teigschüssel ein wenig und fährt immer so weiter, bis alles gut vermengt ist. Ich schreibe absichtlich vermengt. Das geht ganz sanft. Man soll den Teig nicht kneten oder sich die Hände klebrig machen. Ich benutze nur die Finger der rechten Hand

und in 1 Minute ist dieser Arbeitsschritt schon erledigt. Schüssel abdecken und Teig 1 Stunde gehen lassen.

🕒 Teig etwas flach drücken, die Hälfte vom Salz darüber streuen, die Hand benetzen und das Salz etwas befeuchten, dann den Teig wieder vom Rand zur Mitte hin falten und vermengen. Teig wenden, wieder etwas flach drücken, das restliche Salz darüber streuen, wieder mit der nassen Hand befeuchten und gleichmässig zur Mitte falten. Schüssel abdecken. 30 Minuten ruhen lassen.

🕒 Nun 3 mal alle 15 Minuten dehnen und falten. Dazu den Teig am Rand mit den Fingern fassen, hochziehen und zur Mitte falten. Die Schüssel etwas drehen und wiederholen, sodass man den Teig von vier Seiten hochgezogen und in die Mitte gefaltet hat. Jetzt mit der Handfläche unter den Teig greifen, den Teig etwas hochziehen und wieder absetzen. Ein paar Mal wiederholen bis sich eine Kugel mit einer glatten Oberfläche bildet. Darauf achten, dass man die Hand immer wieder mit Wasser benetzt. Sind Hand und Teig zu trocken, klebt und reißt er. Schüssel abdecken und Teig ruhen lassen.

Beim ersten Mal dehnen und falten hält der Teig noch nicht so gut zusammen, aber schon beim dritten Mal bildet sich ein stabiles Glutennetz und der Teig wird superelastisch, fast gummiartig.

☉ Nun 3 Mal alle 30 Minuten das Dehnen und Falten wiederholen. Der Teig wird immer elastischer und wenn man ihn abdeckt, sieht man, dass er Blasen wirft. Er wird aber niemals so stark aufgehen wie ein Teig mit Frischhefe. Das ist normal, man soll sich davon nicht verunsichern lassen. Die ganze Triebkraft entwickelt sich beim Backen.

☉ Eine weitere Stunde zugedeckt gehen lassen und dann zum Formen und Backen schreiten oder – besser noch – zugedeckt im Kühlschrank für mindestens 12 Stunden reifen lassen (dabei entwickeln sich noch mehr Aromen und die Lufteinschlüsse in der Krume werden größer). Ich habe diesen Teig schon 72 Stunden im Kühlschrank reifen lassen, und herausgekommen ist ein phänomenal aromatisches, luftiges Brot.

☉ Den Teig vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen und 2 Stunden in der Schüssel stehen lassen. Dann auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und leicht bemehlen. Mit der Handfläche durch sanftes Klopfen und zu einem rechteckigen Teigstück formen. Die kurzen Seiten dehnen und zur Mitte hin falten. Nun vom kurzen Ende her dicht einrollen wie ein Strandtuch (die Finger ziehen, die Daumen drücken dagegen), damit der Teig eine kompakte längliche Form bekommt.

*Brotbacken
hat mich Demut
gelehrt.*



☉ Durch Rundwirken (von Hand oder mit Hilfe einer Teigkarte) zu einer straffen Kugel formen. Dann bemehlen, zudecken (zum Beispiel mit der Teigschüssel) und 30 Minuten ruhen lassen.

☉ Gusseisen-Bräter mit Deckel im Ofen auf 250 Grad vorheizen.

☉ Teig nochmals mit zwei, drei sanften Bewegungen zu einer Kugel schleifen, damit die Oberfläche wieder Spannung bekommt, mit einer Rasierklinge einschneiden, zum Beispiel zwei längliche Schnitte nebeneinander oder 6 Schnitte über Kreuz wie ein Schachbrett.

☉ Den Laib auf einem Backpapier oder einer bemehlten Backschaufel absetzen.

☉ Brot (mit oder ohne Backpapier, geht beides) vorsichtig in den Gusseisen-Bräter legen, Deckel drauf und 45 Minuten auf der untersten Rille backen.

☉ Deckel abnehmen und weitere 15 Minuten offen fertig backen.

☉ Brot auf einem Gitter auskühlen lassen. Frühestens nach 2 Stunden aufschneiden. 🍴

Lievito einfach

Ein simples Grundrezept für Lievito Madre

Viele Wege führen nach Rom, und immerhin noch einige zur eigenen italienischen Mutterhefe. Es gibt etliche Grundrezepte – mit und ohne Joghurt, mit Dinkel- oder Weizenmehl. Hier geht es um einen ganz einfachen Ansatz, der bereits nach zwei bis drei Wochen eine triebstarke Lievito Madre hervorbringt. Es kann allerdings auch 4 bis 6 Wochen dauern. Die Natur ist manchmal launisch.

- ▶ 200g Weizenmehl 550
- ▶ 80g lauwarmes Wasser
- ▶ 20g Blütenhonig
- ▶ 20g Olivenöl

Die Zutaten von Hand gut miteinander zu einem glatten Teig verkneten und am Ende zu einer Kugel formen. Diese Kugel rundherum mit Olivenöl einreiben, kreuzweise einschneiden und in einem Glas oder einer Porzellanschüssel abgedeckt 2 Tage lang bei Raumtemperatur stehen lassen. Der Ansatz kann in dieser Zeit breitlaufen, sich auch an der Oberfläche verfärben. Solange kein Schimmel im Spiel ist, stellt das kein Problem dar.

Nach 2 Tagen:

- ▶ 100g Weizenmehl 550
- ▶ 50g lauwarmes Wasser
- ▶ 100g vom hergestellten Ansatz (der Rest kann binnen einer Woche in einem Hefeteig verbacken werden)

Die Zutaten erneut von Hand gut miteinander zu einem glatten Teig verkneten und am Ende zu einer Kugel formen. Diese Kugel rundherum mit Olivenöl einreiben, kreuzweise einschneiden und in einem frischen Glas oder einer frischen Porzellanschüssel abgedeckt 2 Tage lang bei Raumtemperatur stehen lassen.

Nach weiteren 2 Tagen:

- ▶ 100g Weizenmehl 550
- ▶ 50g lauwarmes Wasser
- ▶ 100g vom 2 Tage zuvor hergestellten Ansatz

Die Zutaten erneut von Hand gut miteinander zu einem glatten Teig verkneten und am Ende zu einer Kugel formen. Diese Kugel rundherum mit Olivenöl einreiben, kreuzweise einschneiden und in einem frischen Glas oder einer frischen Porzellanschüssel abgedeckt für 5 Tage in den Kühlschrank stellen. Er sollte langsam Trieb entwickeln und in dieser Zeit wachsen sowie blasig werden. Daher empfiehlt sich ab jetzt ein Gefäß, in dem der Teig sich im Zweifel verdreifachen kann. Durch die Kühlung verlangsamen sich allerdings alle Prozesse, es wird also nicht schnell gehen. Wenn noch gar nichts passiert – Geduld. Nur Schimmel wirft das Projekt zurück und zwingt zum Neuanfang.

Nach 5 Tagen

- ▶ 100g Weizenmehl 550
- ▶ 50g lauwarmes Wasser
- ▶ 100g vom 5 Tage zuvor hergestellten Ansatz

Die Zutaten erneut von Hand gut miteinander zu einem glatten Teig verkneten und am Ende zu einer Kugel formen. Diese Kugel in einem frischen Glas oder einer frischen Porzellanschüssel (Gefäß groß genug) abgedeckt für 5 Tage in den Kühlschrank stellen. Nur noch die Oberfläche wird ein wenig mit Olivenöl eingerieben, dann wieder kreuzweise eingeschnitten. Nun sollte die Masse langsam in Fahrt kommen. Die übrig gebliebene Menge kann – je nach Triebstärke – bereits zum Backen verwendet werden.

Nach 5 Tagen

- ▶ 100g Weizenmehl 550
- ▶ 50g lauwarmes Wasser
- ▶ 100g vom 5 Tage zuvor hergestellten Ansatz

Die Zutaten erneut von Hand gut miteinander zu einem glatten Teig verkneten und am Ende zu einer Kugel formen. Diese Kugel in einem frischen Glas oder einer frischen Porzellanschüssel (Gefäß groß genug) abgedeckt für 5 Tage in den Kühlschrank stellen.

Öl und Einschnitt sind nun nicht mehr nötig. Der Teig sollte auf Trab sein. Wenn nicht – geduld, manchmal kann es länger dauern. Die übrig gebliebene Menge kann zum Backen verwendet werden.

In diesem Kreislauf geht es nun immer weiter. Spätestens nach 5 bis 7 Tagen sollte die Lievito Madre nach dem bekannten Muster aufgefrischt werden. Das Kugelformen ist allerdings nicht mehr nötig, der Ansatz wird einfach in ein Glas getan, das groß genug ist. Der jeweils entstehende Rest dient zum Backen und kann gut und gerne eine Woche auf seinen Einsatz warten.

Natürlich kann die Lievito Madre auch jederzeit zwischendurch aufgefrischt werden, wenn es ans Backen gehen soll. Bei Zimmertemperatur reift sie deutlich schneller als im Kühlschrank, wenn es mal spontaner zugehen soll. Die Mengen können dabei variiert werden, das Mischungsverhältnis Wasser-Mehl sollte aber immer 1:2 betragen. ■



Hefevorteig

- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 4 g frische Hefe

Die Hefe im Wasser auflösen und das Mehl untermischen. Den Teig bei Raumtemperatur 12-16 Stunden gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Hefevorteig
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizen, alternativ Weizenvollkornmehl
- ▶ 100 g Roggenmehl 997
- ▶ 70 g Lievito Madre aus dem Kühlschrank (oder 5 g Hefe, wenn man keine Lievito Madre hat)
- ▶ 150 g Malzbier
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 1 TL Zuckerrübensirup
- ▶ 2 EL Sonnenblumenöl
- ▶ Zum Bestreuen: Gerstenmehl geröstet oder Roggenmehl

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Lievito Madre, Hefe

Zeit gesamt: ca. 15-19 Stunden

Backzeit: 45-50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 25 Min.

Schwaden: beim Einschießen

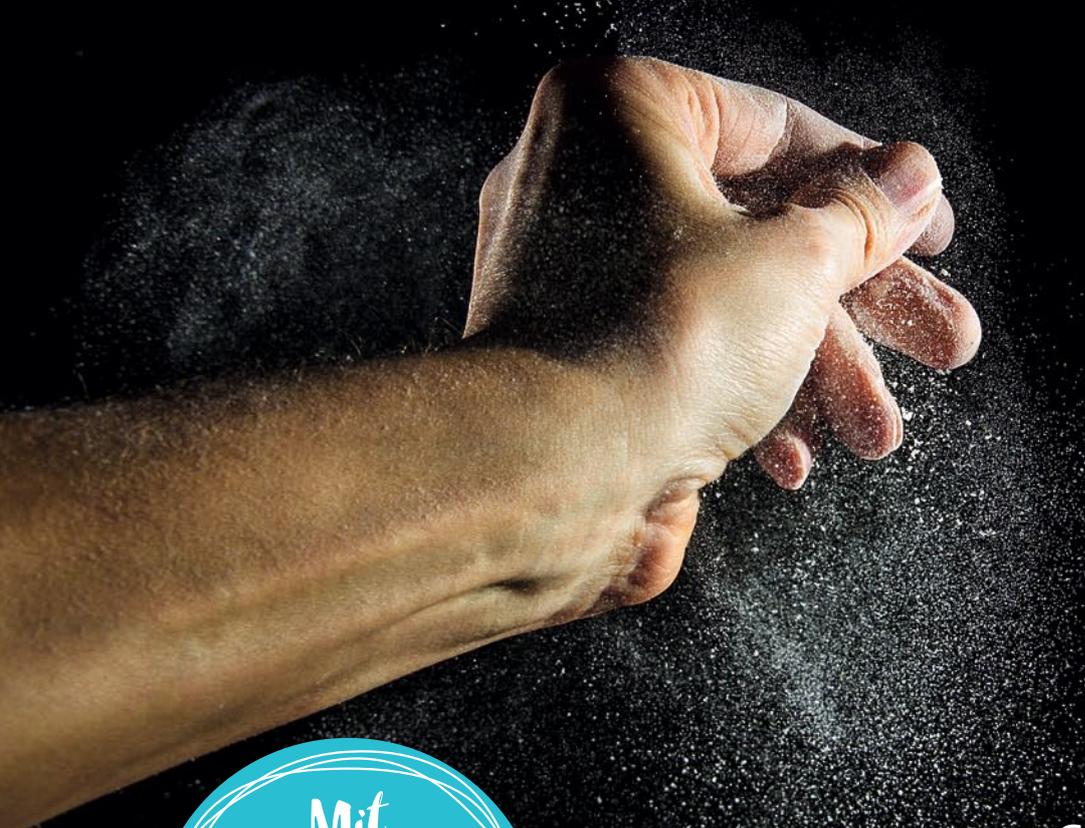
Malzbierkrüstchen

Lievito Madre wird gern für helle Teige verwendet, kann seine Qualitäten aber auch ausspielen, wenn es rustikaler sein soll. So wie bei diesem leckeren Brot, das dank des Malzbieres einen tollen Ofentrieb entwickelt, also schön aufgeht.

- Weizenkörner fein mahlen. Alle Zutaten in die Schüssel geben und 5 Minuten auf kleinster Stufe vermischen. Weitere 5 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Von Hand beträgt die Knetzeit etwa 20 Minuten.
- Den Teig auf ein mit Mehl bestäubtes Brett geben und ein paar mal falten, rundwirken und 1 Stunde abgedeckt gehen lassen. Nach 30 Minuten nochmal falten und rundwirken.
- Den Teig der Stunde abermals falten und langwirken. Dazu kann man den Teig einfach zu einem länglichen Fladen drücken und dann einmal von unten zur Mitte hin falten und einmal von oben zur Mitte hin falten. Den Teigling noch mit den Händen ein wenig rund rollen. In einen länglichen Gärkorb (der Teig reicht für einen großen oder 2 kleine Gärkörbe) mit dem Schluss (Schluss ist bei Brotteigen die Faltnaht) nach unten legen.
- Den Teigling abgedeckt 90 Minuten gehen lassen.
- Den Teigling vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen. Nicht einschneiden, es reißt von alleine auf.
- Das Backblech auf die mittlere Leiste des vorgeheizten Backofens schieben und bei 250 Grad Ober- und Unterhitze 45-50 Minuten backen. Gleich beim Einschießen den Backofen schwaden. Nach 10 Minuten die Backofentür kurz öffnen und den Dampf ablassen. Nach 25 Minuten die Ofentemperatur auf 200 Grad senken. 🍴

Rezept: Valesa Schell





Mit diesem Heft schließt sich ein Kreis.

Auf ein **Wort** ...

Vor knapp zwei Jahren wies mein Freund Stevan Paul in seinem Blog auf einen Video-Backkurs für Brot von Lutz Geißler hin. Der Name sagte mir nichts. Brot hatte ich früher mal mit Backmischung, Automat und mäßigem Erfolg gebacken. Aber es klang interessant.

Ich studierte also Video für Video, setzte das erste Brot an und fand das Ergebnis zwei Tage später umwerfend. Es folgten mein erster eigener Sauerteig, Misserfolge und himmlische Brote, deren Produktion sich manchmal über Tage hinzog. Seither backe ich jeden Tag, wenn ich zu Hause bin.

Brot hat sich zu einer ganz persönlichen Leidenschaft entwickelt. Und die teile ich mit vielen Menschen, wie ich schnell feststellte. In Deutschland, Österreich, der Schweiz ebenso wie in den USA oder Japan.

In den letzten Monaten habe ich das Brotbacken von einer ganz anderen Seite kennengelernt – von der des Magazin-Machers. Ich habe eine Menge interessanter Menschen getroffen, die alle ein ganz eigenes Verhältnis zum Thema Brotbacken haben.

Viele der Geschichten lesen Sie schon in dieser Ausgabe. Und wissen Sie, was mich besonders freut? Mein Freund Stevan hat nicht nur mit Rat und Tat, sondern auch mit Klasse-Rezepten für Super-Stullen an diesem Heft mitgewirkt. Und Lutz Geißler hat uns nicht nur sein Wissen zur Verfügung gestellt, sondern auf viele Geschichten ein kritisches Auge geworfen.

Und damit schließt sich eben der Kreis. Mit den beiden hat für mich persönlich alles angefangen. Und mit ihnen - wie mit vielen weiteren engagierten Frauen und Männern – haben wir dieses Magazin auf den Weg gebracht. Und dabei selbst viel gelernt.

Bei der Lektüre wünsche ich Ihnen mindestens so viel Spaß und Erkenntnisgewinn wie wir beim Machen hatten. Auf Ihr Feedback freue mich schon sehr. Lassen Sie mich wissen, was Sie von **BROT** halten und was sie künftig gern hier lesen würden.

Sebastian Marquardt

 @brotmagazin

 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de



Im Land des **aufgehenden Brotes**

ITADAKIMASU

Schon vorab entschuldigt sich Satoko Shinke per SMS. Sie wisse gar nicht genau, ob ihr Brot so lecker sei und hoffe, es werde keine Enttäuschung. Auch in Japan gibt es einen Trend zu gutem handwerklichen Brot, obwohl es in Asien kaum Tradition hat. Satoko Shinke ist Teil dieser Bewegung.

Die typisch japanische Bescheidenheit der Vorab-SMS ist in Wahrheit vollkommen Fehl am Platz. Als wir in ihrem Haus in Hashimoto, nahe Osaka, eintreffen, hat sie drei Brote bereits vorbereitet. Ein viertes wartet darauf, gebacken zu werden.

Aber erst einmal erklärt Satoko Shinke ihre Vorgehensweise, zeigt wie sie in einem ersten Schritt aus Rosinen, Zucker und Wasser Hefe gewinnt. Lesun Kobo heißt sie auf Japanisch – Rosinenhefe. Im Kühlschrank steht auch ein Ansatz aus Feigen. Es lassen sich verschiedene Trockenfrüchte verwenden.

In einem zweiten Schritt wird die Rosinenhefe später mit Joghurt weitergeführt – zu Yoguruto Kobo, Joghurt-Hefe. Im letzten Schritt mischt sie diese mit Mehl zu Tennen Kobo Okoshi, natürlicher Hefe. Erst diese dient ihr als Triebmittel für ihr Brot. Tennen Kobo – das heißt „natürliche Hefe“. Der Zusatz Okoshi steht im Japanischen für das „Gründen“ von

etwas. Die Dolmetscherin übersetzt es mit Aufwecken. Hier wird die Hefe also zum Leben gebracht.

Nach dieser Erklärung schneidet Satoko Shinke den vorbereiteten Brotlaib ein, schiebt ihn in den Gasofen und bittet zu Tisch. Sie liebe alles Schöne im Leben, erklärt sie. Entsprechend vielfältig ist ihr Wirken. Dabei kann man schwer sagen, was Hobby ist und was Beruf.

Bekannt ist sie in Japan – und nicht nur dort – als Puppenkünstlerin. In ihrer kleinen Werkstatt stellt sie beeindruckende Kunstwerke her. Der Weg zu diesem Raum führt durch einen Mini-Laden. Hier – sowie in ihrem Online-Shop – verkauft sie Dekoration und Sammlertassen. Und dann arbeitet sie in der Firma ihres Mannes auch noch als Inneneinrichterin. Zwei- bis dreimal pro Woche kommt sie überdies zum Backen. Kreativität kennt viele Wege.

Aus Rosinen,
Zucker, Wasser,
Joghurt und
Mehl wird Hefe



Satoko Shinke ist nicht nur in Japan als Puppenkünstlerin bekannt



Ihre Liebe zur Inneneinrichtung merkt man auch Satoko Shinkes Küche an



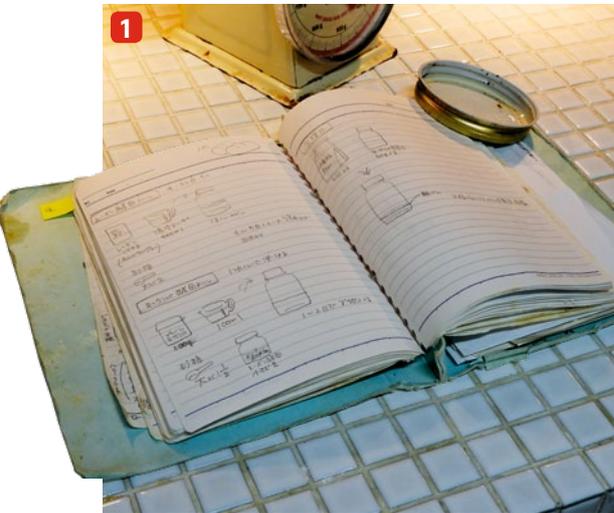
Käsebrot, Walnussbrot und Brot mit getrockneten Früchten basieren auf dem selben Teig und haben doch jeweils einen ganz eigenen Geschmack

Essen gehört in Japan zweifelsfrei dazu. Es wird geradezu verehrt. „Itadakimasu“ sagt man dort vor dem Essen und dankt damit der Natur für das, was auf den Tisch gekommen ist. Und Brot gehört zunehmend dazu. Dabei hat es kaum Tradition. Das Land hat in den letzten 150 Jahren aber immer Einflüsse von außen aufgenommen – unter anderem in Sachen Brot.

Artisan-Bäckereien entstehen allerorten, Backkurse werden angeboten und Leute wie Satoko Shinke backen ihr eigenes Brot. Dabei ist die Zutatenbeschaffung nicht ganz so einfach, die Mehlauswahl beschränkt. Genau ein Weizenmehl steht Satoko Shinke zur Verfügung, es ähnelt der deutschen Type 550.

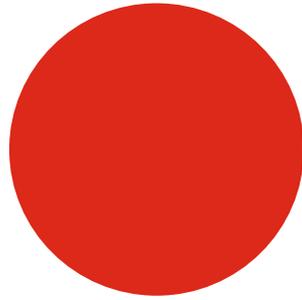
Ein Walnussbrot hat sie für unser Treffen aufgeschnitten, eines mit Gouda-Käse und natürlich ihr Lieblingsbrot – mit getrockneten Früchten. All die Rezepte sammelt sie in einem Buch. Und selbst da zeigt sich ihre künstlerische Ader. Die Zutaten sind halb gezeichnet, halb geschrieben.

Zögerlich – die japanische Bescheidenheit grüßt erneut – stimmt sie einem Foto aus der Kladde zu und verrät am Ende sogar das Rezept ihres Lieblingsbrot. Derweil ist Brot Nummer vier fertig und steht den ersten drei geschmacklich in nichts nach. Sie präsentiert es mit einem großzügigen Mittagessen. Denn ähnlich ausgeprägt wie die Bescheidenheit ist in Japan die Gastfreundschaft. Itadakimasu. 📷 [@shinke_satoko](https://www.instagram.com/shinke_satoko)



1) Halb gezeichnet, halb geschrieben sind die Rezepte in Satoko Shinkes Kladde.
 2) Das vierte Brot ist fertig und kann bald angeschnitten werden. 3) Bei ihrem Käsebrot befindet sich der Gouda im Brot und auf der Kruste. 4) Vier verschiedene Brote werden zum ohnehin schon reichhaltigen Mittagessen aufgetafelt.





DER JAPANISCHE BROTMARKT

Lage und Klima der japanischen Inseln eignen sich kaum für den Weizenanbau. Entsprechend gering fällt er mit einer Erntefläche von 210.000 Hektar aus (Deutschland: 3,2 Millionen Hektar). Der zunehmende Brotkonsum steigert aber den Bedarf und damit die teuren Weizen-Importe. Zeitgleich sinkt der Bedarf an Reis, der vom Brot verdrängt wird. Auf 55 Kilogramm pro Kopf und Jahr hat er sich seit den sechziger Jahren halbiert. Aber Reis lässt sich aufgrund des fehlenden Glutens kaum verbacken. Der Teig fällt in sich zusammen.

Die Regierung hält mit Forschung gegen. Mit staatlichen Fördermitteln beschäftigt sich zum Beispiel Yayoi Onda von der Yamagata Universität an transgenem Reis. Ziel ist es, die Enzyme im Reis so zu beeinflussen, dass im Teig Stabilität erreicht wird. Noch ist die kommerzielle Nutzung nicht in Sicht. Derweil rüsten große Hersteller nach. Der Konzern Yamazaki beherrscht schon heute 30 Prozent des japanischen Brotmarktes und lässt für 20 Milliarden Yen (155 Millionen Euro) in Kobe gerade die erste neue Brotfabrik seit fast 30 Jahren bauen. Das Marktforschungsinstitut Fuji Keizai sagt aktuell eine Steigerung des japanischen Brotkonsums um 13 Prozent von 2010 bis 2019 voraus.

Hefe ansetzen



レーズン酵母

Lesun Kobo - Rosinenhefe

- ▶ 150 g Trockenfrüchte
- ▶ 400 g abgekochtes, abgekühltes Wasser
- ▶ 20 g Zucker

Die Zutaten in einem Schraubglas mischen, dann 5 Tage bei Raumtemperatur im verschlossenen Glas arbeiten lassen. Beim Öffnen des Glases soll es zischen und schäumen. Anschließend im Kühlschrank bis zu fünf Monate haltbar.

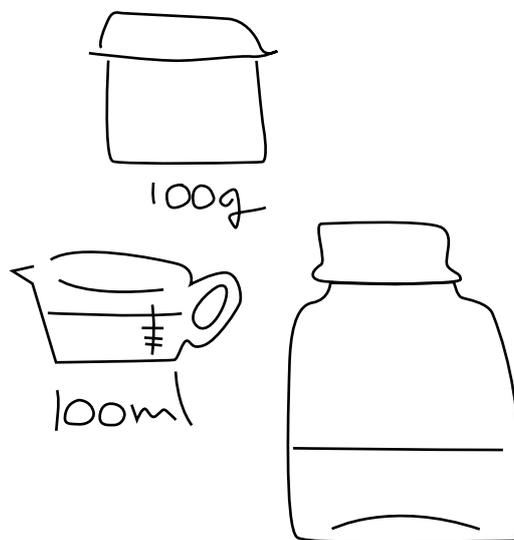
Zweimal wird die natürliche Hefe gefüttert, bevor sie backfertig ist

ヨーグルト酵母

Yoguruto Kobo - Joghurtheife

- ▶ 100 g Naturjoghurt
- ▶ 100 g abgekochtes, abgekühltes Wasser
- ▶ 2 TL Rosinenhefe
- ▶ 15 g Zucker

Die Zutaten in einem Schraubglas mischen, dann 2 Tage bei Raumtemperatur (noch besser bei 30 Grad) im verschlossenen Glas arbeiten lassen. Beim Öffnen des Glases soll es zischen und schäumen. Anschließend im Kühlschrank bis zu zwei Monate haltbar.



天然酵母起こし

Tennen Kobo Okoshi - Natürliche Hefe

- ▶ 30 g Weizenmehl
- ▶ 30 g Joghurtheife

Die Zutaten in einem Schraubglas mischen, dann bei Raumtemperatur im verschlossenen Glas arbeiten lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt. Dann erneut mit der gleichen Menge Weizenmehl und Joghurtheife füttern. Diesen Schritt bei verdoppeltem Volumen noch einmal wiederholen – dann ist die natürliche Hefe backfertig.

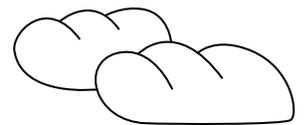
Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	5 Stunden
Backzeit:	30 Minuten
Backtemperatur:	200°



Satoko Shinkes

Brot mit getrockneten Früchten



- ▶ 400 g Weizenmehl
- ▶ 160 g Hefe
- ▶ 10 g Zucker
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 210 g Wasser
- ▶ 230 g Trockenfrüchte
(Rosinen, Feigen,
Cranberries, Tomaten,
geröstete Walnüsse)

☉ Alle Zutaten außer den Trockenfrüchten gründlich vermischen. Den Teig so lange gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat (zirka 4 Stunden). Danach aus der Schüssel lösen und die Trockenfrüchte einarbeiten. Den Teig 20 bis 30 Minuten stehen lassen.

☉ Den Teig in 4 Teile teilen, jedes davon rundwirken. Die vier Teiglinge dann etwa zwei Stunden abgedeckt gehen lassen, bis sich ihr Volumen verdoppelt hat.

☉ Die Teiglinge mit Wasser besprühen und leicht mit Mehl bestäuben, anschließend bei 200 Grad (Ober/Unterhitze) im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen. 🍴



Das Brot der Welt

IM DURCHSCHNITT

In Schweden wollten Sie es genau wissen. In 197 Ländern suchten sie nach dem typischen Brotrezept. Aus den gewonnenen Daten errechnete ein Algorithmus das typische Brot der Welt. Weil Algorithmen aber besser rechnen als backen, musste zum Schluss noch ein echter Bäcker ran.

Etwa 1.200 Menschen leben in Ankarsrum, in der schwedischen Provinz Småland. Gegründet wurde der Ort einst um eine Eisengießerei herum. Ein beschaulicher Platz, um über die Welt nachzudenken.

Das taten sie bei Ankarsrum. So heißt das 1655 gegründete Unternehmen, das zu Schwedens ältesten zählt und vor allem in Motoren macht. Aber eben auch in Küchen- und Knetmaschinen. Dort begab man sich auf die Suche nach dem Brot der Welt.

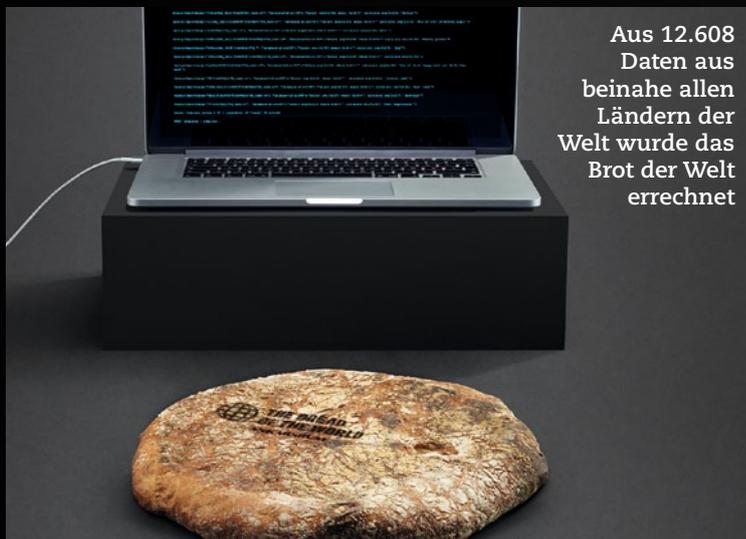
Es begann eine umfangreiche Recherche in 197 Ländern. In jedem wollten die Ankarsrumer das typische Brotrezept ausfindig

machen. Entscheidend waren neben Tradition auch Nennung in Literatur, Lexika und Blogs. In 38 Ländern mussten die Rechercheure passen. Es blieben aber noch immer eine Menge Rezepte, die es auszuwerten galt.

In 12.608 Datenpunkte wurden sie zerlegt - Zutaten, Zeiten, Temperaturen, Formen - all die Eigenschaften, die ein Brot und seine Produktion eben ausmachen. Nach Erfassen all dieser Werte in der Datenbank überließ man es dann Algorithmen, einen Durchschnitt zu errechnen.

Ein Mensch wäre auf eine solche Mischung wahrscheinlich nie gekommen. Neben Roggenschrot und Weizenmehl enthält das Brot der Welt Mais- und Dinkelmehl sowie Leinsamen, Zucker, Butter und Olivenöl. „Das Ergebnis ist in Zutaten und Herstellung wirklich ein Querschnitt der beliebtesten Brotrezepte weltweit“, sagt Marketing-Manager Marcus Grimerö. „Aber, um es back- und essbar zu haben, brauchten wir schon noch ein menschliches Feintuning.“ Darum bat man Sébastien Boudet, einen prominenten schwedisch-französischen Brot-Bäcker.

„Computer und Menschen“, sagt der, „sprechen unterschiedliche Sprachen.“ So machte er sich ans Übersetzen. Und das mit großer Freude: „Backen ist etwas, das Menschen weltweit verbindet und zusammenbringt.“ Dieser Idee folgt auch das Brot der Welt.



Aus 12.608 Daten aus beinahe allen Ländern der Welt wurde das Brot der Welt errechnet



„Ich habe, um es genießbar zu machen, vor allem Mengen und Methoden verändert“, so Boudet. „Im Computer-Rezept gab es verschiedene Triebmittel, die ich auf das einfachste und flexibelste von ihnen reduziert habe – Hefe. Sie sorgt zudem für den besten Geschmack und eine einfache Handhabung.“

Denn das gehörte zu den erklärten Zielen. Jeder Mensch sollte in der Lage sein, das Brot selbst mit einfachen Mitteln herzustellen. Laut Sébastien Boudet lohnt sich das: „Dieses Brot schmeckt anders als alles was ich zuvor gebacken habe. Die verschiedenen Getreide geben ihm ein breites Geschmacks-Spektrum. Die Würze, Struktur und Süße des Maismehls gehen perfekt Hand in Hand mit der Tiefe und Mineralität des Dinkels. Zudem geben wir dem Teig

eine lange Reifezeit, sodass alle Aromen sich gut entfalten können.“

Und das tun sie tatsächlich. Ergebnis ist ein mild-süßliches Fladenbrot mit knusprig-karamelliger Kruste und einer fluffigen Krume. Wobei jeder Bäcker wahrscheinlich ein anderes Ergebnis erhält. Denn das eine Brot der Welt gibt es nicht. Ankarsrum liefert nur das Rezept und empfiehlt, es nach eigenem Belieben zu backen sowie - ganz wichtig - mit anderen Menschen zu teilen.

Denn genau darum sollte es bei alledem gehen: Gemeinsames Genießen. So ist aktuell auch weder die Veröffentlichung noch die weitere Auswertung der gesammelten Daten geplant. Mit dem Rezept für das Brot der Welt ist die Mission erfüllt. ▣



The Bread of the World

Brühstück

- ▶ 120 g Roggenschrot grob
- ▶ 120 g siedendes Wasser

Das Roggenschrot mit dem kochenden Wasser überbrühen und anschließend auf 37°C abkühlen lassen (zirka 1 Stunde).



Hauptteig

- ▶ Brühstück
- ▶ 350 g warmes Wasser
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 30 g Leinsamen
- ▶ 30 g Roh-Rohrzucker
- ▶ 60 g Maismehl
- ▶ 180 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 300 g Weizenmehl 1050
- ▶ 15 g Meersalz
- ▶ 30 g weiche Butter
- ▶ 60 g Olivenöl

Wasser, Hefe, Salz, Roh-Rohrzucker, Leinsamen, Maismehl, Dinkelmehl und das Brühstück in die Schüssel der Küchenmaschine oder in eine große Rührschüssel geben und vermischen, bis der Teig eine glatte Konsistenz hat.

Aus praktischen Gründen handelt es sich hier um redaktionell überarbeitetes Rezept für das Brot der Welt. das mit hiesigen Zutaten arbeitet. Der eigentlich vorgesehene Sommerweizen zum Beispiel ist im deutschsprachigen Europa schwer zu bekommen. Zudem enthält das Original einen höheren Wasser-Anteil, was das Backen mit diesen Zutaten erschwert.

☉ Nun das Weizenmehl zum Teig hinzugeben und solange mit der Küchenmaschine kneten, bis ein glatter Teig entsteht (Mittlere Geschwindigkeit für 2-3 Minuten). Alternativ den Teig in einer Schüssel glatt kneten. Die Schüssel der Maschine mit dem Gärdeckel beziehungsweise die Rührschüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und den Teig für 45 Minuten gehen lassen.

☉ Nachdem der Teig gegangen ist, die weiche Butter hinzufügen und die Küchenmaschine laufen lassen bis die Butter in den Teig eingearbeitet ist (Mittlere Stufe für 2-3 Minuten). Ohne Küchenmaschine die Butter per Hand in den Teig einarbeiten. Den Teig von der Schüsselwand lösen und das Olivenöl so hineingeben, dass es zwischen Schüssel und Teig fließt.

☉ Die Schüssel abdecken und den Teig nochmals gehen lassen, diesmal für 2 Stunden. Das Brot wird noch besser, wenn der Teig in regelmäßigen Abständen gedehnt und gefaltet wird. Das macht ihn elastisch und gibt ihm eine feine Krume.





1) Das Computer-Rezept backfähig und genießbar zu machen, war Aufgabe des Back-Stars Sébastien Boudet. 2) Ankarstrum-Chef Thomas Håkansson gab die Suche nach dem Brot der Welt in Auftrag. 3) Elf Zutaten repräsentieren die beliebtesten Brot-Ingredienzen der Welt



☉ Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und den Teig darauf legen. Die Ränder zur Mitte ziehen. Anschließend das Brot zu einem Laib mit einer Höhe von etwa 2-3 Zentimetern rundwirken. Dann den Laib auf ein bemehltes Küchenhandtuch legen und einschlagen, damit es nicht austrocknet.

☉ Das Brot in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank oder einem ähnlich kalten Raum für 12 Stunden ruhen lassen.

☉ Den Ofen auf 250°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein Blech auf mittlerer Schiene einschieben. Sobald der Ofen heiß ist, das Brot auf Backpapier legen und mit einer dünnen Mehlschicht bestäuben. Darauf achten, dass das Brot nicht zu hoch aufgeht. Das „Bread of the World“ sollte nur 2-3 Zentimeter hoch sein, damit es schneller bäckt und eine gute Kruste erhält.

☉ Nun das Brot mitsamt dem Backpapier auf das heiße Backblech im Ofen rutschen lassen. Ein dünnes Schneidbrett oder Brotmesser kann dabei helfen. Zu guter Letzt leicht schwaden.

☉ Nach 15 Minuten Backzeit sollte das Brot umgedreht werden, sodass beide Seiten gut durchgebacken werden können. Das Brot sollte dann für zirka weitere 15 Minuten backen, bis die Kruste eine gute Bräunung hat. Die Backzeit liegt je nach Brothöhe bei 30 bis 40 Minuten. 🍴



Tipp
 Wenn kein Schrot im Haus ist, lässt sich auch Vollkornmehl verarbeiten. Dann sollte aber die Wassermenge um etwa 20% reduziert werden, da das Mehl weniger Flüssigkeit binden kann.

📷 @sebastienboudet

🌐 <http://thebreadoftheworld.com/>

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen, Dinkel, Mais

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 17 Stunden

Zeit am Backtag: 1 Stunde

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 250°C

Schwaden: Beim Einschließen



Roggen-
Sauerteig

Karneval der Kulturen

Unzählige Kulturen tummeln sich in einem Sauerteig. Diese Mikroorganismen geben ihm sein einmaliges Geschmacksprofil, sie helfen aber auch bei der Verdaulichkeit im Körper sowie der Aufbewahrung draußen. Ein erstaunlicher Backhelfer ...

Die alten Ägypter glaubten, dass die Göttin Isis als erste Gerste und Wasser zu Brot machte. Wenn die nur gewusst hätten... In Wahrheit geben Ausgrabungsfunde Grund zur Annahme, dass Hefekulturen schon weit früher in Mesopotamien wie auch im heutigen Europa gezüchtet wurden. In seiner Naturgeschichte beschrieb Plinius, geboren im Jahr 23, die Zubereitung von Sauerteig und vermerkte, dass „die Körper derer, die mit gesäuerten Broten genährt werden, kräftiger sind“.

Anfangs schätzte man den Sauerteig tatsächlich nur wegen seiner Triebwirkung, der Fähigkeit Brote dank Alkohol produzierender Hefen fluffig zu machen.

Für eine Porung, also Löcher im Teig, ist die Entstehung von Kohlendioxid notwendig. Wer das auf natürlichem Weg haben will, braucht Hefen und Milchsäurebakterien. Enzyme wandeln die Stärke des Mehls in Zucker um. Der wiederum ist willkommenes Futter für diese Mikroorganismen.

HEFE

Der Begriff geht auf das althochdeutsche Wort „hevilō“ zurück – „heben“. In der Schweiz sagt man auch „Hebel“, im Schwäbischen wird Sauerteig-Starter gelegentlich noch als „Urhäb“ bezeichnet. Hefe nannte man auch gist oder yeast, was auf die Gischt zurückgeht.



Enzyme wandeln die Stärke des Mehls in Zucker um. Der wiederum ist willkommenes Futter für die Mikroorganismen im Teig

Einige von ihnen schlagen zu und produzieren kräftig Alkohol (der ab 80 Grad aber im Ofen verdampft) und Kohlendioxid. Das sind die heterofermentativen Milchsäurebakterien, die neben Gas auch Essigsäure produzieren und das Brot so sauer machen. Neben ihnen gibt es die homofermentativen Milchsäurebakterien, die kein Gas produzieren, sondern ausschließlich Milchsäure. Sie geben dem Sauerteig ein leichtes Joghurt-Aroma.

Interessant dabei: Von allen fermentierten Lebensmitteln ist in Sachen Mikroorganismen keines so komplex wie der Sauerteig. Nirgends hat man je so viele Kulturen auf einem Haufen erlebt. Einige, wie der Leitkeim *Lactobacillus sanfranciscensis* lassen sich nur im Sauerteig finden.

Und ohne sie ging beim Roggen früher gar nichts. Denn das Getreide war so enzymhaltig, dass die Stärke beim Backen beinahe vollkommen abgebaut wurde und Brot nur klitschig werden konnte. Der Sauerteig hemmt das Enzym Amylase, das Stärkegerüst bleibt erhalten. So erst wird eine essbare fluffige Krume im Roggenbrot möglich.

Für moderne Roggenzüchtungen gilt das nur noch eingeschränkt. Sie sind ärmer an Enzymen und bräuchten den Sauerteig nicht mehr. Er macht aber die Krume elastischer und gibt vor allem einen aromatischen Geschmack. Doch selbst über den Geschmack hinaus hat Sauerteig ein paar entscheidende Pluspunkte.

SAUERTEIG

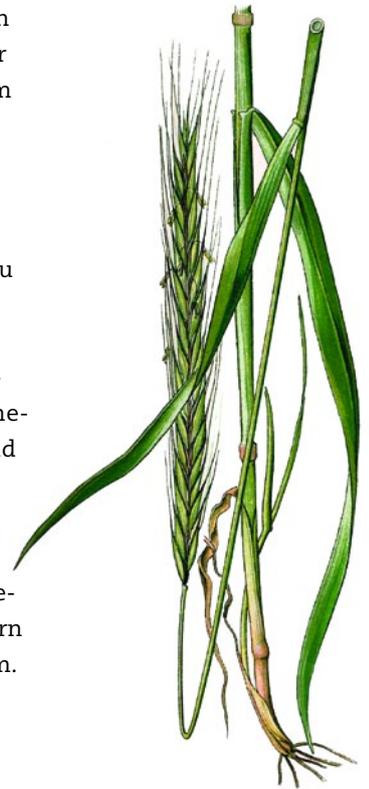
Sauerteig ist ein lebender Organismus, der gepflegt werden muss. Trocken- oder Flüssigsauerteig aus dem Supermarkt oder auch Sauerteigextrakt ist streng genommen kein Sauerteig. Denn Mikroorganismen leben da nicht mehr. Diese Zusätze heben dem Brot lediglich den typischen Geschmack. Als Triebmittel muss zusätzlich Hefe eingesetzt werden.

Viele Milchsäurebakterien bilden Substanzen, die das Wachstum von Schimmelpilzen verzögern. Das macht Sauerteigbrote länger haltbar. Auch andere Bazillen fühlen sich im Brot dank der Kulturen deutlich unwohler.

Zudem wird durch den Sauerteig Phytinsäure im Getreide abgebaut. Diese Säure bindet die Mineralien des Korns. Ihr Abbau macht sie für den Menschen verfügbarer. Mehr Nährstoffe also für den Körper. Der freut sich ohnehin schon über den niedrigen glykämischen Index, also die langsamere Aufnahme von Glucose im Blut während der Verdauung.

Letztlich finden sich im Sauerteig Kulturen wie der *Lactobacillus sanfranciscensis*, sogenannte Exopolysaccharide bilden. Sie fördern das Wachstum von Bifidobakterien im Darm. Klingt erstmal nicht gut, ist aber richtig toll für die Darmflora.

Kurzum: Sauerteig ist etwas richtig feines. Es lohnt, sich mit der komplexen Masse auseinanderzusetzen. 🍷

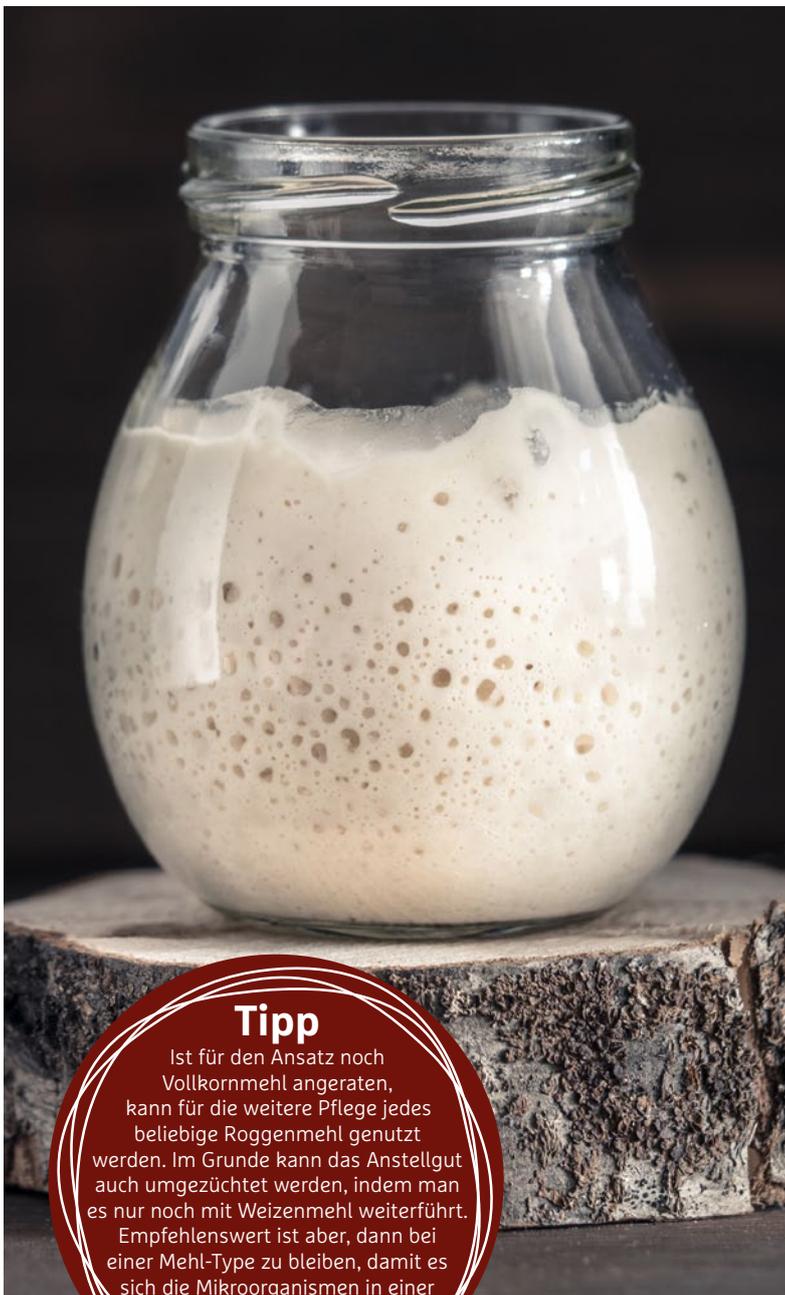


Im Sauerteig lebt es. Das setzt Pflege voraus, denn die Mikroorganismen wollen bei Laune gehalten werden.

Sauerteig ansetzen

Wärme und Geduld

Sauerteig ist ein Backhelfer mit vielen Vorteilen. Aber auch ein lebender Organismus. Ihn zu wecken, ist im Grunde ein recht einfacher Prozess. Hier eine vielfach erprobte Vorgehensweise.



Tipp

Ist für den Ansatz noch Vollkornmehl angeraten, kann für die weitere Pflege jedes beliebige Roggenmehl genutzt werden. Im Grunde kann das Anstellgut auch umgezüchtet werden, indem man es nur noch mit Weizenmehl weiterführt. Empfehlenswert ist aber, dann bei einer Mehl-Type zu bleiben, damit es sich die Mikroorganismen in einer gewohnten Umgebung nett einrichten können.

Für den Ansatz empfiehlt sich Bio-Vollkornmehl. Es enthält viel unbehandelte Schale und bringt alle Kulturen mit, die für die Entstehung des Sauerteigs nötig sind. Ansonsten braucht es nur Wasser sowie ein verschließbares Glas und ein warmes Plätzchen in der Wohnung.

Tag 1

▶ 50 g lauwarmes Wasser

▶ 50 g Bio-Roggenvollkornmehl

Beides in einem verschließbaren Glas zu einem Brei verrühren und für 24 Stunden warm stellen. Temperaturen zwischen 20 und 30 Grad sind gut, zwischen 25 und 30 Grad besser.

Tag 2

▶ 50 g lauwarmes Wasser

▶ 50 g Bio-Roggenvollkornmehl

Beides im selben Glas mit der Masse vom Vortag zusammenrühren und erneut für 24 Stunden warm stellen.

Tag 3

▶ 50 g lauwarmes Wasser

▶ 50 g Bio-Roggenvollkornmehl

Die Masse sollte sich schon gehoben haben und von Blasen durchsetzt sein. Der Geruch kann von angenehm säuerlich bis zu verfaulten Eiern reichen. Das muss so. Nur wenn Schimmel im Spiel ist, muss von vorn begonnen werden.

Wie gehabt, die Zutaten in die Masse einrühren. Wenn der Teig sich zum Vortag allerdings schon verdoppelt hat, vielleicht sogar schon eingefallen ist, dann 50 Gramm des Ansatzes aus dem Glas mit Mehl und Wasser mischen und 12 Stunden warm reifen lassen. Hat sich danach noch nicht viel getan, weitere 12 Stunden reifen lassen. Ansonsten gleich wieder 50 Gramm abnehmen und mit 50 Gramm Mehl und Wasser mischen, 12 Stunden reifen lassen.

Tag 4

Ab jetzt heißt der Sauerteigansatz Anstellgut und ist auf Trab. Er kann zur Lagerung in den Kühlschrank wandern oder gleich mal aufgefrischt werden. Das ist spätestens nach einer Woche fällig. 🍞

Füttern und Ruhen

Im Sauerteig lebt es. Das setzt Pflege voraus, denn die Mikroorganismen wollen bei Laune gehalten werden. Wer viel backt, pflegt seinen Sauerteig automatisch am Rande mit. Wer seltener dazu kommt, muss trotzdem alle 7 bis 14 Tage ran, um das Anstellgut vital zu halten.

Das Anstellgut dient zum Ansetzen eines Brotsauerteiges für ein bestimmtes Rezept. Dort steht dann auch, wieviel Anstellgut benötigt wird. Man kann es einfach aus dem Kühlschrank nehmen und nach Rezept verwenden. Mit dieser Pflegeanleitung sind immer rund 100 Gramm Anstellgut im Haus:

▶ 10 g Sauerteigansatz

▶ 50 g Mehl

▶ 50 g lauwarmes Wasser

Die Zutaten mischen und 8-15 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Je höher die Temperatur ist, desto schneller treibt der Sauerteig und desto milder wird er. Bei 30 Grad liegt aber das Maximum. Darüber fühlen sich die Mikroorganismen nicht mehr wohl.

Der Sauerteig wölbt sich konvex nach oben. Reif ist er, wenn die Aufwölbung gerade dabei ist, ganz schwach einzufallen. Jetzt könnte er zu einem neuen Brotteig zugefügt werden. Wenn ich ihn aber aufbewahren möchte, lasse ich ihn nicht ganz so stark reifen (die Aufwölbung sollte also noch im Gange sein) und stelle ihn bis zum Backtag in den Kühlschrank. Dort hält er es in der Regel ohne Probleme 7 bis 14 Tage lang ohne Pflege aus.

Im Kühlschrank verlangsamen sich die Abbau-Prozesse im Sauerteig. Aber sie hören nicht auf, daher ist die regelmäßige Auffrischung notwendig.

Alle 7 (spätestens 14) Tage beginnt das Prozedere entsprechend erneut. Ich nehme mir also ein neues Glas, packe dort 10 Gramm Anstellgut aus dem alten Glas hinein, 50 Gramm Mehl und lauwarmes Wasser dazu, lasse es reifen und stecke es wieder in den Kühlschrank.

Der Weg nach dem Mischen direkt in den Kühlschrank würde nicht funktionieren.

Die Mikroorganismen müssen erstmal in Gang kommen.

Um zum Backen ein sehr mildes und triebstarkes Anstellgut zu haben, nehme ich am Tag vor dem Ansetzen des im jeweiligen Rezept geforderten Sauerteiges von meinem Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank wieder 10 Gramm ab, mische ihn erneut mit je 50 Gramm Mehl und Wasser und lasse ihn reifen, dieses Mal aber vollständig, weil ich ihn gleich zum Backen verwenden möchte. Von diesem aufgefrischten Anstellgut kann ich nun die erforderliche Menge für meinen eigentlichen Sauerteig abnehmen.

Der Rest des Anstellgutes landet wieder im Kühlschrank. Steht der nächste Backtag oder die nächste reguläre Auffrischung bevor, beginnt das Ganze wieder von vorn. Da ich immer nur 10 Gramm vom gekühlten alten Anstellgut für das Ansetzen des neuen verwende, bleibt immer etwas übrig. Dieser Rest landet notgedrungen im Abfall oder besser auf dem Kompost, kann aber auch zum Blumendüngen genutzt werden. 🌱

TEMPERATUR

Die Temperatur zum Führen eines Sauerteiges sollte etwa zwischen 20 und 30 Grad liegen. Um das Optimale aus dem Sauerteig herauszuholen, empfehlen sich eher warme Temperaturen. Ein Kompromiss wäre zum Beispiel, den angesetzten Sauerteig fallend von zirka 35 Grad (die Teigtemperatur, die über das Wasser im Teig eingestellt wird) bis auf Zimmertemperatur einfach 12 Stunden stehen zu lassen. Man kann zum Beispiel seinen Backofen auf 50 Grad aufwärmen und abschalten, den Sauerteig hineinstellen, für 1 bis 2 Stunden die Lampe anschalten und ihn dann sich selbst überlassen bis er reif ist, oder 1 bis 2 Flaschen mit heißem Wasser zusammen mit dem Anstellgut in den Ofen oder eine Styroporbox stellen.





Was man über **Gärkörbe** wissen sollte

Ab ins Körbchen

Wenn das Brot geformt ist, muss der Teig ins Körbchen, um vor dem Backen zur Ruhe zu kommen. Diese Stückgare stabilisiert ihn und ist für das Backergebnis entscheidend. Gönnen wir dem Brot also ein schönes Plätzchen für diesen Prozess – den Gärkorb.

Von Melissa Markovs

Zwischen 30 und 60 Minuten dauert die Stückgare in der Regel. Während dieser Zeit bringt die Hefegärung den Teig zum optimalen Punkt für einen guten Ofentrieb. Zudem wird das Brot stabilisiert. Nicht zuletzt gibt der Gärkorb ihm ein Muster und schützt den Laib vor dem Austrocknen.

Dafür wird das Körbchen auch während der Stückgare zugedeckt, mit einer Küchennaube zum Beispiel oder einem Handtuch. Da das Brot zum Backen aber aus dem Korb gestürzt wird, muss man es sich auch nicht zu kompliziert machen und kann es offen stehen lassen. Die spätere Unterseite



Vor dem Gang in den Ofen steht die Stückgare, während der das Brot noch einmal Ruhe findet und aufgeht. Der Gärkorb gibt ihm Stabilität und regelt die Temperatur

des Brotes trocknet dann ein wenig aus, was fürs Backergebnis gar nicht schlecht sein muss.

Bäckereien nutzen meist Gärkörbe aus Peddigrohr. Dabei gibt es durchaus gute Gründe gegen das Material. Produziert werden diese Körbe aus Rattanpalmen. Und die kommen vornehmlich aus dem Indonesischen Regenwald. Gleichzeitig hat das Material keine besonders dämmende Wirkung. In Betrieben fällt das kaum ins Gewicht, weil das Raumklima entsprechend Brot-freundlich ist. In der heimischen Küche kommen hier alternative Materialien ins Spiel.

Gärkörbe aus Holzschnitt dämmen deutlich besser und sorgen für die perfekte wie auch gleichbleibende Temperatur am Laib. Sie regulieren zudem die Feuchtigkeit besser. Gefertigt wird Holzschliff einzig aus Fichtenholzfasern, komplett biologisch abbaubar ist das Material obendrein.

Damit der Teig nicht am Körbchen kleben bleibt (was bei Peddigrohr wegen der Rillenstruktur einfacher ist), wird es innen mit Mehl bestäubt, bevor der Laib hineinkommt. Möglich ist es auch, den Korb mit einem Leinen- oder Baumwolltuch auszukleiden.

Die müssen zwar auch bemehlt werden, das Körbchen bleibt aber sauber.

Denn sobald der Laib wieder raus ist, bleiben Feuchtigkeit und Mehl zurück im Körbchen. Die Restwärme des Ofens nach dem Backen empfiehlt sich für das Trocknen. Das Mehl lässt sich danach einfach mit einer Bürste entfernen.

Wer zunächst einfach starten will, kann für die Stückgare auch eine Kunststoffschüssel mit einem Baumwoll- oder Leinentuch nutzen. Das erfüllt die wesentlichen Funktionen. Fürs regelmäßige Backen ist das Gärkörbchen für 10 bis 20 Euro dann aber zu empfehlen. 🍞



Zur Pflege genügt es, den Korb in der Restwärme nach dem Backen zu trocknen und Mehlereste auszubürsten

Rezept: Lutz Geißler
Fotos: Andrea Thode



ROGGEN- Sauerteighrot



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆☆

Getreide: Roggen

Triebmittel: Roggen-Sauerteig

Zeit gesamt: 16 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 10 Min.

Schwaden: nein

Sauerteig

- ▶ 210 g Roggen-vollkornmehl
- ▶ 230 g warmes Wasser
- ▶ 40 g Anstellgut
- ▶ 4 g Salz

Die Sauerteigzutaten vermengen und 12 bis 16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Brühstück

- ▶ 60 g Altbrot (alternativ Semmelbrösel)
- ▶ 8 g Salz
- ▶ 240 g siedendes Wasser

Das kochende Wasser mit Salz und Altbrot verrühren, mit einer Folie direkt auf der Oberfläche abgedeckt auf Raumtemperatur abkühlen lassen. 12 Stunden lagerfähig.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 370 g Roggenmehl 1370
- ▶ 120 g Wasser (70°C)

Tipp Jedes Mehl bindet unterschiedlich viel Wasser. Es empfiehlt sich gerade bei Roggenbrot, mit etwa 10% weniger Wasser zu beginnen und nachzuschütten, wenn der Teig zu fest wird.

● Am Backtag Brühstück und Wasser in die Schüssel geben, Mehl zufügen und den Sauerteig zuoberst (sollte nicht direkt mit dem heißen Wasser in Berührung kommen).

● 5-8 Minuten auf niedrigster Stufe mischen zu einem weichen, aber bindigen Teig kneten. 30 Minuten nachquellen lassen.

● Den Teig rundwirken und mit Schluss nach oben in den bemehlten Gärkorb setzen, 80 Minuten reifen lassen.

● Bei 250°C fallend auf 200°C 50 Minuten ohne Dampf backen. 🍴



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe, optional Lievit Madre
Zeit gesamt:	7,5 Stunden
Zeit am Backtag:	7,5 Stunden
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Min.
Schwaden:	Beim Einschließen für 10 Minuten

Vorteig

- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Buttermilch
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 3 g Salz

Alle Zutaten miteinander vermischen und 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 120 g Buttermilch
- ▶ 150 g Milch
- ▶ 25 g Wasser
- ▶ 20 g Zucker
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 50 g Lievit Madre (am Vortag aufgefrischt, alternativ weitere 5 g Frischhefe)
- ▶ 35 g Butter



Tipp

Wenn man das Brot gleich nach dem Backende mit etwas Wasser bestreicht oder besprüht, erhält die Kruste einen leichten Glanz.

- Alle Zutaten, außer Butter, 5 Minuten auf kleinster Stufe verkneten, dann nochmal 3 Minuten auf Stufe 2.
- Die Butter in kleinen Stücken dazugeben und nochmal 2 Minuten auf Stufe 1,5 unterkneten.
- Den Teig auf ein Brett geben, ein paar mal falten und rundwirken. 1 Stunde mit einem Handtuch abgedeckt ruhen lassen.
- Teig in 5 kleine Stücke teilen, jedes mehrfach falten, Fladen machen und einrollen, die aufgerollten Fladen nebeneinander in eine gefettete Kastenform geben.
- Den Teig in der Form 60 Minuten gehen lassen. Er ist jetzt schon gut doppelt so hoch und geht beim Backen noch über den Rand der Form. Brot einschneiden.
- Bei 240°C fallend auf 200°C 45 Minuten mit Dampf backen. ■

Amerikanischer BUTTERTOAST

Rezept: Valesa Schell
Fotos: Andrea Thode



LICHTKORN- Roggenbrot

Rezept: Lutz Geißler
Fotos: Andrea Thode





Ich habe das Lichtkornroggenmehl zu 45% versäuert, also fast die Hälfte des Teiges zuvor zu Sauerteig reifen lassen, und auf eine Teigausbeute von 200 gesetzt. Das heißt, Mehl und Wasser sind im Brot zu gleichen Teilen vertreten. Ziel und Ergebnis ist ein äußerst saftiges Vollkornbrot mit extrem langer Frischhaltung und einfacher Zubereitung. Dank des Lichtkornroggens sieht man ihm sein volles Korn nicht an. Die Krume ist hell wie bei einem Mischbrot und schmeckt genauso mild.

☉ Alle Zutaten 15 Minuten auf niedrigster Stufe in der Knetmaschine oder mit einem Handrührgerät mischen. Danach den breiigen Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen, mit Wasser glatt streichen.

☉ 2 Stunden Gare bei etwa 24°C.

☉ Bei 250°C fallend auf 200°C 40 Minuten backen. Das Brot aus der Form nehmen und weitere 20 Minuten backen. 🍳

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Lichtkornroggen

Triebmittel: Sauerteig

Zeit gesamt: 16-24 Stunden

Zeit am Backtag: 3,5 Stunden

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 10 Min.

Schwaden: nein

Sauerteig

▶ 405 g Lichtkornroggen-vollkornmehl

▶ 405 g Wasser (55°C)

▶ 90 g Anstellgut

▶ 9 g Salz

Die Sauerteigzutaten bindig vermischen und 12-20 Stunden bei 20°C reifen lassen.

Hauptteig

▶ Sauerteig

▶ 450 g Lichtkornroggen-vollkornmehl

▶ 450 g Wasser (50°C)

▶ 11 g Salz

Tipp

Statt Lichtkornroggen lässt sich auch klassisches Roggen-Vollkornmehl verarbeiten. Das Brot wird dann dunkler und etwas kräftiger im Geschmack.

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	ca. 28 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Min.
Schwaden:	Beim Einschließen

Vorteig

- ▶ 105 g Weizenvollkornmehl
- ▶ 105 g Wasser
- ▶ 2 g Frischhefe

Die Vorteigzutaten mischen und 24 Stunden bei 6-8°C reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 290 g Weizenmehl 550
- ▶ 135 g Roggenmehl 1150
- ▶ 175 g Wasser (50°C)
- ▶ 175 g Milch (3,5% Fett, zimmerwarm)
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 11 g Salz

Tipp

Wenn keine 24 Stunden Zeit mehr sind, kann man den Vorteig mit warmem Wasser (40°C) ansetzen und eine Stunde bei Zimmertemperatur „anspringen“ lassen, dann 12 Stunden in den Kühlschrank.

Burebrot ist ein schweizer Bauernbrot, dessen Teig Wasser und Milch enthält. 2011 habe ich dieses Brot zum ersten Mal gebacken. Seitdem ist es einer meiner großen Favoriten. Immer wenn ein Kommentar zum Rezept eintraf, habe ich mich geärgert, dass ich damals noch mit relativ viel Hefe gearbeitet hatte. Deshalb, und um mir zu beweisen, dass man auch in einem nicht auf Brotbacken ausgelegten Haushalt ein vernünftiges Brot backen kann, habe ich in einer fremden Küche, ohne Gärkorb, Knetmaschine und dicht schließendem Ofen mein damaliges Rezept verändert nachgebacken. Ergebnis ist ein wunderschönes Brot mit äußerst fluffiger Krume, zartsplittriger Kruste und ganz mild-würzigem Aroma. Die Hefemenge ist auf knapp 1% geschrumpft, der Vollkornanteil gestiegen. Für Einsteiger empfehle ich, die Wassermenge im Hauptteig um 10 bis 30 Gramm zu reduzieren, falls noch keine Erfahrung mit mittelfesten Teigen vorhanden ist.

- ☉ Alle Zutaten von Hand vermengen, sodass das Mehl gut mit der Flüssigkeit verbunden ist.
- ☉ 90 Minuten Gare bei 24°C. Nach 30 und 60 Minuten falten.
- ☉ Den Teig rundwirken und 60 Minuten mit Schluss nach oben im Gärkorb ruhen lassen.
- ☉ Bei 250°C fallend auf 220°C 50 Minuten mit Dampf backen. ■



BUREBROT

Rezept: Lutz Geißler
Fotos: Andrea Thode



Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Hartweizen
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	13 Stunden
Backzeit:	1 Stunde
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Min.
Schwaden:	beim Einschließen



Vorteig (Biga)

- ▶ 250 g Hartweizengrieß
- ▶ 130 g Wasser
- ▶ 2,5 g Frischhefe

Die Vorteigzutaten von Hand verkneten und 16 Stunden bei 16°C reifen lassen.

Autolyse-Teig

- ▶ 250 g Hartweizenmehl (Durum)
- ▶ 195 g Wasser

Mehl und Wasser vermengen und 30 Minuten stehen lassen (Autolyse).

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Autolyse-Teig
- ▶ 11 g Salz

Ich habe das Rezept des italienischen Meisterbäckers Piergiorgio Giorilli an einigen Stellen verändert, zum Beispiel auf Hefe im Hauptteig verzichtet, ebenso auf Backmalz oder Zucker. Außerdem war mir mein Hartweizengrieß ausgegangen und ich habe im Hauptteig stattdessen Hartweizenmehl verwendet. Herausgekommen ist ein geschmacklich hervorragendes Brot. Die kräftige Kruste und die elastische Krume mit Biss sind bestens für gut gereiften Schinken oder ein paar dünne Scheiben italienischen Hartkäse geeignet.

- Den Biga in kleinen Stücken zusammen mit dem Autolyse-Teig und dem Salz von Hand homogen vermischen.
- Den Teig abgedeckt 2 Stunden bei 20°C reifen lassen. Dabei alle 30 Minuten (also insgesamt 4 Mal) falten.
- Den Teig rundwirken und in einem mit Hartweizengrieß ausgestreuten Gärkorb mit Schluss nach oben 8 Stunden bei 4°C zur Gare stellen. Der Teig verdoppelt in dieser Zeit etwa sein Volumen.
- Den Teigling am Backtag mit Schluss nach unten aus dem Gärkorb stürzen. Über Kreuz mit je einem langen und einem kurzen Schnitt einschneiden.
- Bei 250°C fallend auf 200°C 50 Minuten mit Dampf backen. ■

Tipp Sollte sich das Teigvolumen im Kühlschrank nicht verdoppelt haben, kann man den Teig noch einmal bei Zimmertemperatur gehen lassen (1-2 Stunden).

PAGNOTTA

Rezept: Lutz Geißler
Fotos: Andrea Thode

di Grano duro



Sauerteig-Mischbrot

50/50

Rezept: Sebastian Marquardt
Fotos: Andrea Thode





Ich mag den Geschmack eines schönen Roggen-Sauerteigs, aber auch die unregelmäßige Porung eines Weizensauers. Warum also nicht beides miteinander verbinden? Und das auch noch in einem möglichst einfachen Rezept – Zutaten mischen, Brot formen, backen – fertig. Das Zusammenspiel beider Sauerteige sorgt dabei für einen angenehmen, milden Geschmack, eine gute Haltbarkeit und eine weiche, leicht unregelmäßige Krume.

☉ Alle Zutaten von Hand gründlich vermengen bis ein bindiger Teig entsteht. 45 Minuten quellen lassen.

☉ Den Teig rundwirken und 60 Minuten mit Schluss nach oben im Gärkorb ruhen lassen.

☉ Bei 250°C fallend auf 220°C 50 Minuten mit Dampf backen. ▣

Tipp Wenn nur ein Sauerteig im Haus ist, lässt sich das Brot auch damit backen. Dann einfach mit einem Vorteig mit verdoppelten Mengen. Im Hauptteig müssen diese entsprechend angepasst werden.

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Zeit gesamt:	ca. 19 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 10 Min.
Schwaden:	Beim Einschließen

Weizensauerteig

- ▶ 100 g Weizenmehl 1050
- ▶ 80 g warmes Wasser
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Sauerteigzutaten verrühren und 16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Roggensauerteig

- ▶ 100 g Roggenmehl 1370
- ▶ 90 g warmes Wasser
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Sauerteigzutaten verrühren und 16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Hauptteig

- ▶ Weizensauerteig
- ▶ Roggensauerteig
- ▶ 200 g Weizenmehl 1050
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370
- ▶ 300 g warmes Wasser
- ▶ 12 g Salz



Wie Chris Player in London
sein **Brot-Business** aufbaut

Der Player-Baker

Da steht man dann in dieser Mini-Küche und fragt „Ok, und wo backst Du das Brot für Deine Kunden?“. Und Chris Player schaut sich etwas fragend um und sagt: „Emm, hier.“ In einem kleinen Apartment in London verfolgt er den Traum von der Selbstständigkeit. Als Bäcker.

Dass er beruflich auf eigenen Beinen stehen will, war für Chris Player nie eine Frage. Bereits in der Universität gründete er eine kleine Filmproduktion. Danach wollte aber so richtig keine Idee zünden und so startete er zunächst eine eher klassische Karriere.

Als Kampagnen-Manager kümmert sich der 26-jährige heute um die digitale Werbung in einem englischen Verlagshaus. Natürlich würde er nie öffentlich sagen, dass er seine Zukunft dort nicht sieht. Aber wenn man fragt, sieht man es in seinem Gesicht. Und inzwischen hat er auch einen Plan.

Begonnen hatte alles mit einem Kennenlern-Treffen. Chris' Eltern reisten an, um zum ersten Mal seine Freundin zu treffen. Also legte er sich ins Zeug und backte sogar ein Brot. Das Rezept kam aus dem Netz, die Hefe aus dem Supermarkt. Der Anfang war gemacht.

Vor drei Jahren dann schenkte seine Freundin ihm das Tartine-Backbuch einer Bäckerei aus San Francisco. „Es war der Beginn einer

Liebesbeziehung“, sagt Chris. Und meint damit die zum Sauerteig. Es sollte eine innige werden, in der er sich 2016 ein ehrgeiziges Ziel setzte.

100 Laibe wollte er backen, ausgehend von derselben Starter-Kultur. Sie besteht je zur Hälfte aus Weizen-Vollkornmehl und einem Weißmehl, vergleichbar mit der Type 550 in Deutschland. Wasser und Mehl sind zu gleichen Teilen gemischt. Und so begann das Abenteuer Sauerteig. „Es gab unzählige Misserfolge“, erzählt er und lächelt: „Da gab es flache Brote und jede Menge Lektionen, die ich gelernt habe.“ Am Ende waren

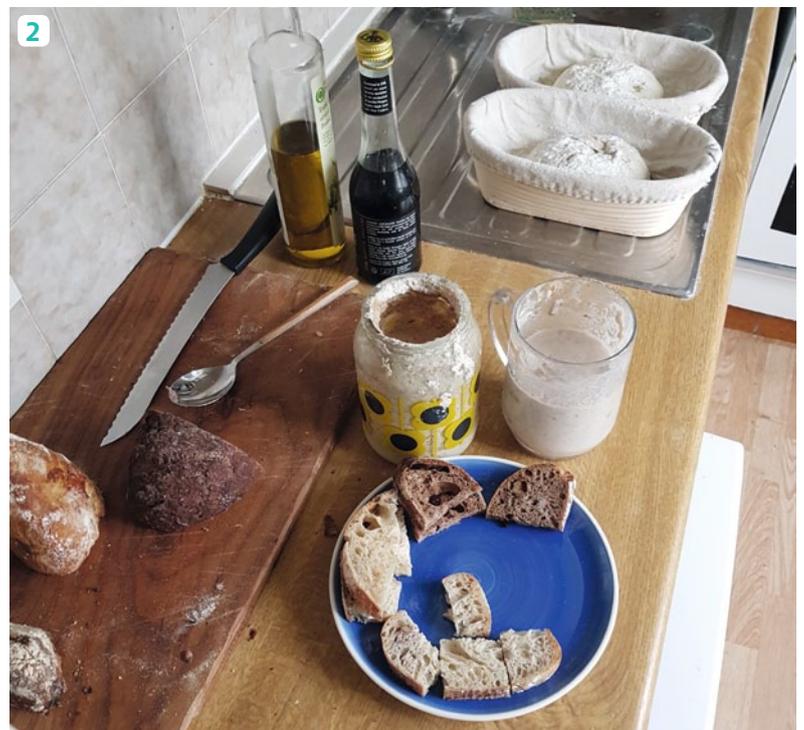
es 100 Laibe. Und die Herausforderungen steigerten sich.

Für eine Freundin, die kein Gluten verträgt, entwickelte er eigene Brote. Er holte sich Hilfe von Instagram-Kontakten, die dort schon mehr Erfahrungen hatten, probierte, scheiterte und kam dann irgendwann zum Ziel. So ging es auch mit Baguette und Croissant. Bis er sich bereit fühlte.

Inzwischen bietet Chris seine besten Brote zum Kauf an. Interessante Mischungen wie Schokolade-Walnuss-Cranberry, Dinkel-Honig, Kartoffel-Mohn-Rosmarin oder



 @playerbakes
 /Playerbakes
 www.playerbakes.com



1) Auf dem Wohn- und Esstisch des kleinen Apartments werden einmal wöchentlich die Brote geformt. 2) Mit zwei Startern arbeitet Chris Player – Weizen und eine glutenfreie Mischung, daneben die Ergebnisse zum Probieren. 3) Am Freitagabend sind alle Bestellungen gebacken. Am Samstag wird dann ausgeliefert. 4) Das Glas für seinen Sauerteig hat Chris bislang nicht gewechselt





Im Wohnzimmer warten die Teige auf ihre Weiterverarbeitung

Gruyere-Walnuss kosten zwischen vier und sechs Britische Pfund (4,50 bis 6,80 Euro) pro 500-Gramm-Laib. Dafür bekommt man handwerkliches Brot mit biologischen Zutaten.

Die kommen noch aus dem Supermarkt an der Ecke. Großbestellungen bei Mühlen lohnen sich bisher nicht. Noch sind es meist Kollegen, die Brot bei Chris bestellen. Solange das Backen Nebenjob ist, sammelt er unter der Woche Bestellungen, backt am Freitag und liefert samstags aus.

Zwischendurch zeigt er auf Facebook wie auf Instagram Anschnitte seiner Laibe. Langsam arbeitet sich in den kurzen Videos das Messer durch die knusprige Kruste und die fluffige Krume. Er ist, das merkt man, noch immer stolz auf jedes gelungene Brot.

Die Backstube ist etwa fünf Quadratmeter groß und die Kochnische seiner Wohnung. Leben in London ist teuer. Für den Luxus einer Wohnung im Zentrum der Stadt verzichten

Chris und seine Freundin auf Platz. Im Dachgeschoss eines pittoresken Altbaus in Maida Vale leben sie auf 25 Quadratmetern. Schlafzimmer, Wohnzimmer, Kochnische. Entsprechend werden die Laibe auf dem Wohnzimmertisch geformt, bevor sie in den kleinen Gasofen gehen.

Vor ein paar Monaten stand unweit seiner Wohnung ein Ladenlokal leer. Chris spielte mit dem Gedanken, gleich größer einzusteigen. Aber die 3000 Pfund Miete waren dann doch zu viel Risiko. Also ging es mit der kleinen Version los.

Davor stand eine Menge Papierkram. Auch im Königreich kann nicht einfach mit Lebensmitteln handeln, wer sich dazu berufen fühlt. Hygiene, Grundkenntnisse und vieles mehr müssen nachgewiesen werden. Da musste er sich durchkämpfen für seinen Traum. Selbst sein Arbeitgeber bat er pflichtgemäß um Zustimmung für den Nebenberwerb. „Wenn es Sie nicht von Ihrem eigentlichen Job ablenkt“, so habe der Personalchef ihm geantwortet, „dann ist es ok“, sagt Chris und grinst wieder etwas verlegen.

Jüngst ging seine neue Website online. Mit ihr der Shop für seine Backwaren. Selbst Tassen und T-Shirts mit eigenem Logo sind schon zu haben. Es ist Zeit, das Geschäft jetzt voranzutreiben. Wenn man Chris' Brot probiert, ahnt man, dass der Personalchef gut beraten wäre, sich langsam nach einem neuen Kampagnen-Manager umzusehen. 🍷



Neben ausgefalleneren Kreationen gibts auch ein reines Sauerteig-Weizenbrot



Pures Roggenbrot ist selten in Großbritannien, bei Chris gehört es zu den Standard-Broten



Das Dinkel-Honig-Brot zählt zu Chris' Bestsellern

Schokoladen-Walnuss-Cranberry-Sauerteigbrot

Als ich ein Rezept für BROT auswählen sollte, war die Wahl schnell getroffen. Mein Favorit ist das Brot mit Schokolade, Walnuss und Cranberry. Es ist das Brot, das ich auch für mich selbst backe und als erster aufesse. Natürlich schmeckt es fantastisch mit Butter, aber auch überraschend gut mit Brie. Am liebsten mag ich die gerösteten Nüsse und Beeren in der Kruste des Brotes. Auf jeden Fall ist es toll, dass jeder Bissen aufgrund der verschiedenen Zutaten ein wenig anders schmeckt. Dieses Rezept ergibt zwei kleine Laibe von je 500 Gramm.

- ☉ Wasser, Anstellgut, Mehl und Kakao-Pulver mischen, bis eine homogene Masse entsteht, dann 30 Minuten ruhen lassen.
- ☉ Nach 30 Minuten das Salz hinzufügen und weitere 25g Wasser, um die Fermentation zu verlangsamen.
- ☉ Nach weiteren 30 Minuten Cranberries, Walnüsse und Schokoladenstücke in den Teig mischen und sicherstellen, dass alles gleichmäßig verteilt ist.
- ☉ 2 Stunden ruhen lassen, während dieser Zeit alle 30 Minuten dehnen und falten.
- ☉ 1 Stunde ruhen lassen, den Teig dann auf eine saubere Arbeitsfläche legen, mit Mehl bestäuben und mit einem Handtuch abgedeckt weitere 40 Minuten ruhen lassen.
- ☉ Den Teig in zwei Teile teilen und beide jeweils zu einem Brot formen.
- ☉ Die Laibe in einem gut bemehlten Gärkorb für 3 Stunden ruhen lassen.
- ☉ Das Brot in den vorgeheizten Ofen geben und 40 Minuten bei 250°C backen. 🍴



Dem Bäcker selbst schmeckt sein Brot. Und das T-Shirt ist auch im Online-Shop zu haben

Zutaten

- ▶ 325g warmes Wasser (plus später 25g)
- ▶ 500g Weizenmehl 550
- ▶ 100g Anstellgut
- ▶ 10g Salz
- ▶ 50g Schokolade (mindestens 70%)
- ▶ 20g Kakao-Pulver
- ▶ 50g Cranberries
- ▶ 50g Walnüsse



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Weizen-Sauerteig
Zeit gesamt:	9 Stunden
Zeit am Backtag:	9 Stunden
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
Schwaden:	nein





Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 3 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunde

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: beim Einschließen

Hamburger **Franzbrötchen** Das misslungene Croissant

Über die Entstehung des Franzbrötchens erzählen sich Hamburger viele Geschichten. Die Wahrheit kennt wohl niemand. Die meisten Menschen kennen ja nicht einmal das Franzbrötchen. Es ist eine Hamburgensie. Aber lecker.

Acht Jahre lang war die Hansestadt von den Franzosen unter Napoleon besetzt. Geblieben sind weiße Kalkablagerungen von Pferdeurin an den Säulen der Hamburger Kirchen, die als Ställe dienten. Und das Franzbrötchen.

Ein Hamburger Bäcker, so geht eine Geschichte, wollte die Croissants der Franzosen nachbacken. Es wollte nicht gelingen. Der Teig kam platter aus dem Ofen als er hineinging. Er schmeckte gleichwohl gut. Also kamen Zimt und Zucker drüber – fertig war das süße Teil.

Wahrscheinlicher ist aber, dass der Altonaer Bäcker Johann Hinrich Thielemann der Vater des Franzbrötchens ist. Er übernahm das Geschäft um 1804 nach drei Generationen vom französischen Bäcker Jean Stephan Sabatier. „Die französischen Truppen lagen vor Hamburg“, sagt Wolfgang Volcano vom Altonaer Stadtarchiv, „und mussten ernährt werden. Der Transport von Nahrung kostete Zeit und Geld. Daher versuchte Napoleon, die Nahrung direkt vor Ort zu bekommen.“ So erfand Thielemann das ebenso nahr- wie schmackhafte Franzosenbrötchen.

Klingt alles schön und besonders. Ist aber letztlich nur Spekulation. Das sagt auch Dr. Dirk Brietzke, Wissenschaftlicher Mitarbeiter der Arbeitsstelle für Hamburgische Geschichte der dortigen Universität. Da das Gebäck außerhalb von Hamburg kaum angeboten werde, liege es nah, „anzunehmen, dass die Entstehung mit Hamburg verbunden ist. Mehr kann und sollte man dazu besser nicht sagen.“ Spielverderber.

Einen ganzen Verlag um das Franzbrötchen herum hat Manfred Beseler. Er sammelt auf seiner Website Geschichte und Geschichten rund um das Plunder-teil. Zwei Bücher sind bereits erschienen. Er vergibt auch unregelmäßig eine Krone für das beste Franzbrötchen der Stadt.

Das aber ist und bleibt Geschmackssache. Denn mittlerweile hat sich die klassische Version des Franzbrötchens zu einer Generation 2.0 weiterentwickelt. Für manch einen Liebhaber mag das willkommende Abwechslung sein, anderen sind die Abwandlungen mit Nüssen, Pflaumen, Marzipan, Schokolade, Karamell und vielem mehr nicht mehr original genug.

Darüberhinaus hat sich auch die Form des Franzbrötchens verändert. Die traditionell gedrückte Variante wurde weitestgehend von der gedrehten Variante abgelöst. Aber das ist wieder eine andere Geschichte. ■



Einrollen, in Scheiben schneiden, eindrücken – so erhält das Franzbrötchen seine typische Form



GEDREHT ODER GEDRÜCKT

Beide Varianten werden touriert. Damit ist das übereinanderlegen mehrerer dünner Teigschichten gemeint, zwischen ihnen liegt jeweils eine Fettschicht. Beim gedrehten Franzbrötchen entsteht zunächst eine Teigrolle. Von ihr werden Scheiben abgeschnitten, die anschließend mit dem Stiel eines Kochlöffels in Form gedrückt werden. Für die gedrückte Form wird der Teig in Quadrate geteilt und die Ränder werden nach innen gedrückt. Diese Art des Franzbrötchens unterscheidet sich außerdem oftmals von der gedrehten Variante durch weniger Zucker und Zimt oder teilweise sogar den Verzicht auf Zimt.



Teig

- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 250 g warme Milch
- ▶ 70 g weiche Butter
- ▶ 70 g Zucker
- ▶ 40 g Frischhefe
- ▶ 5 g Salz

Füllung

- ▶ 200 g kühle Butter
- ▶ 200 g Zucker
- ▶ 25 g Zimt

Die Teigzutaten solange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst, dann etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.



Den Teig dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 30 × 25 Zentimeter großen Rechteck ausrollen.

Die kalte Butter in dünne Scheiben schneiden und eine Teighälfte damit belegen. Danach die andere Hälfte des Teiges darüber schlagen. Die Kanten zusammendrücken und nach unten einschlagen.

Das Teigstück nun zu einem Rechteck von etwa 50 × 30 Zentimeter ausrollen. Von der schmalen Seite her ein Drittel des Teiges zur Mitte hin einschlagen. Danach die andere Seite darüber schlagen, so dass nun drei Teigschichten aufeinander liegen. 15 Minuten kühl stellen.

Den Teig zu einem 80 × 40 Zentimeter großen Rechteck ausrollen und dünn mit Wasser bestreichen. Die gesamte Fläche mit Zimt-Zucker-Gemisch bestreuen.

Das Teigstück nun von der Längsseite her straff aufrollen. Von der Rolle zirka 4 Zentimeter dicke Scheiben abschneiden. Das geht einfacher, wenn die Nahtstelle dabei unten liegt.

Die Scheiben hinlegen und mit dem Stiel eines Kochlöffeln kräftig in der Mitte eindrücken. Die Franzbrötchen nun auf dem Backblech im Abstand von 4 bis 5 Zentimetern 20 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

Die Franzbrötchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad mit Dampf 20 bis 25 Minuten backen. ■

DIE MACHART

Die Basis des Franzbrötchens besteht aus einem Plunderteig, bei dem mehrere Schichten aus Hefeteig und traditionell Butter abwechselnd geschichtet, also touriert werden. Das Fett der Butter hilft dabei, die Teigschichten voneinander zu trennen. Dadurch können das von der Hefe freigesetzte Kohlendioxid sowie zusätzlich hinzugefügter Wasserdampf, den Teig besser lockern. Die Grundzutaten des Plunderteigs sind Mehl, Hefe, Milch, Zucker, Butter, Ei und ein wenig Salz. Der Unterschied zu einem einfachen Blätterteig liegt in der Zugabe von Backhefe. Für die Füllung des Franzbrötchens wird dann eine Mischung aus Butter, Zucker und Zimt verwendet.

Hamburger Rundstück

Rund und faltenlos

„Er meint ein Brötchen“, ruft der alte Mann aus der Ecke der Bäckerei, wo er seinen Kaffee trinkt. Das Gesicht des Verkäufers klart auf. Gerade hatte ein Kunde nach einem Rundstück gefragt. Und er wusste nicht, was das ist. Eine Hamburger Backtradition stirbt aus.

Während das Franzbrötchen eine vitale Gegenwart erlebt, ist es Zeit, das Hamburger Rundstück unter Artenschutz zu stellen. Weizenbrötchen gibt es allerorten. Man nennt sie Wecken, Schrippen, Semmel, Brödlä oder Laabla. Aber so rund und so glatt wie das Rundstück ist keines von ihnen. Keine Spalte, kein Riss, kein Schnitt zerstören seine Oberfläche. Im Gegensatz zur Schrippe mit ihrem mittigen Schnitt. Sie löst das Rundstück in den Bäckereien der Hansestadt zunehmend ab.

Mit dem Rundstück stirbt auch ein schneller wie reichhaltiger Imbiss, genannt schlicht Rundstück warm. Privat war er vor allem als Resteessen des Sonntagsbratens beliebt. Brötchen, kalter Braten rein, und mit warme Soße drüber – fertig. Lecker.

Eine Entstehungsgeschichte handelt vom Gaststättenbesitzer Heinrich Heckel, der um 1900 sein Bierhaus Heckel auf der Hamburger Reeperbahn betrieb. Als eines Tages nach Küchenschluss eine Gruppe von Gästen nach einer warmen Mahlzeit fragte, hatte

Heckel nur noch Reste von Braten, Soße und Rundstücken da. Die Gäste baten darum, diese Reste aufzuwärmen und waren von der unkonventionellen Zusammenstellung so begeistert, dass Heckel das Gericht in seine Speisekarte aufnahm.

Eine andere Version ließ Heinrich Heckel selbst auf die Idee kommen, seine Rundstücke mit Braten und warmer Soße zu servieren. Denn als seine Köchin aufgrund von Krankheit ausfiel, musste er selbst an den Herd und führte das Rundstück warm ein.

Angenommen wird sogar eine Verbindung zwischen dem Restegericht und dem Fastfood-Klassiker Hamburger. Fünf Millionen Auswanderer verließen Europa vor 120 Jahren vom Hamburger Hafen aus in Richtung Amerika. Anzunehmen, dass einige von ihnen den beliebten Snack als Reiseproviant dabei hatten. So mag aus dem Brötchen mit Braten und Soße, das auch oft mit saurer Gurke und Tomate belegt wurde, am anderen Ende der Welt ein Snack geworden sein, den man nach seiner Herkunft benannte. Hamburger eben. 🍔



Für Einsteiger
geeignet

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

Eine glatte runde
Form ohne
Schnitt oder Riss
– das macht eine
klassische Semmel
zum Rundstück



Teig

- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 150 g Milch
- ▶ 150 g Wasser
- ▶ 25 g Frischhefe
- ▶ 25 g Butter
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 5 g Malz (enzymaktiv)

Malz sorgt für eine süßliche
Geschmackskomponente sowie
eine schöne Bräunung der Kruste.
Geschmacklich lässt es sich in gleicher
Menge einfach durch Zucker ersetzen.

Tipp

☉ Alle Zutaten 5 Minuten langsam, dann 10 Minuten schneller zu einem glatten Teig kneten.

☉ 45 Minuten Gare bei Raumtemperatur, nach 15 und 30 Minuten kräftig ausstoßen.

☉ 10 Teiglinge abstechen und rundwirken. Mit Schluss nach unten 45 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Bei 250°C fallend auf 230°C 20 Minuten mit viel Dampf backen. Danach sofort mit Wasser abstreichen oder besprühen. 🍴



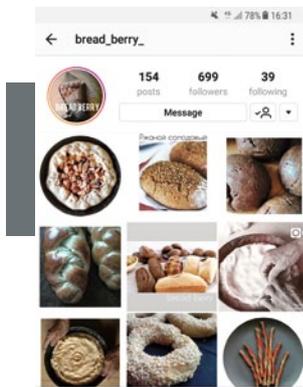
Inspiration

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.

Straßenmärkte und Foodtrucks sind inzwischen Gastro-Trend. Aus rollendem Imbiss wurde „Artisan Hand-Held Food“. Stevan Paul gelingt mit dem ersten umfassenden Kochbuch zum Megatrend einer neuen Brotkultur ein großer Wurf. Von Klassikern wie Croque Monsieur oder Clubsandwich zum neuen urbanen Streetfood mit Lachs-Bagel und Bánh mì entführt er die Leser auf eine Geschmacks-Weltreise und zeigt, wie man es unkompliziert selbst machen kann. Gesundes „Fastfood Deluxe“ für zu Hause. Alle Gerichte lassen sich schnell zubereiten, zum Abendbrot, als kleiner Snack fürs Büro oder die nächste Grillparty. Fotoreportagen zeigen zudem die Macher dieser neuen Garküchen in Deutschland. Und Stevan Pauls amüsante Erzählungen vom Siegeszug der Hamburger-Brötchen in Amerika oder von Elvis Presleys Leibköchin machen das Buch zum echten Lesevergnügen.



Stevan Paul, Daniela Haug (Foto)
Auf die Hand
 Sandwiches, Burger & Toasts,
 Fingerfood & Abendbrote
 284 Seiten, zirka 200 Abbildungen
 ISBN 978-3-85033-812-7
 € 34,90 / SFr 46,90

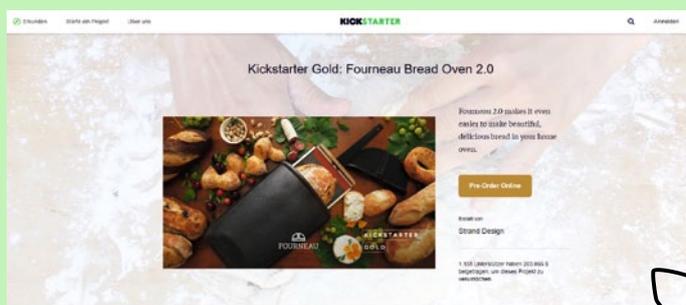


Lilia liebt Sauerteig und fotografiert liebevoll alles rund um dieses Thema – ihr überquellendes Anstellgut, Teige, Backwerke, Anschnitte. Damit zeigt sie, wieviel Kreativität mit Sauerteig möglich ist. Das macht Spaß zu sehen.

@bread_berry_

Es war eine bemerkenswerte Kickstarter Kampagne. 1.135 Menschen investierten insgesamt über 200.000 US-Dollar für einen kleinen Brotoven. Es war bereits der „Founeau Bread Oven 2.0“. Die Vorgänger-Version war ebenfalls bei Kickstarter finanziert worden. Damals noch mit 165.000 Dollar. Man kann den Mini-Ofen in den heimischen Backofen stellen und erzielt tolle Ergebnisse. Letztlich ähnelt der Effekt dem Backen im Topf. Aber schmuck ist so ein kleiner Brotoven schon. Die Kampagne selbst ist beendet, man kann aber auf der Website noch zum regulären Preis vorbestellen.

<http://tinyurl.com/ycrl667x>



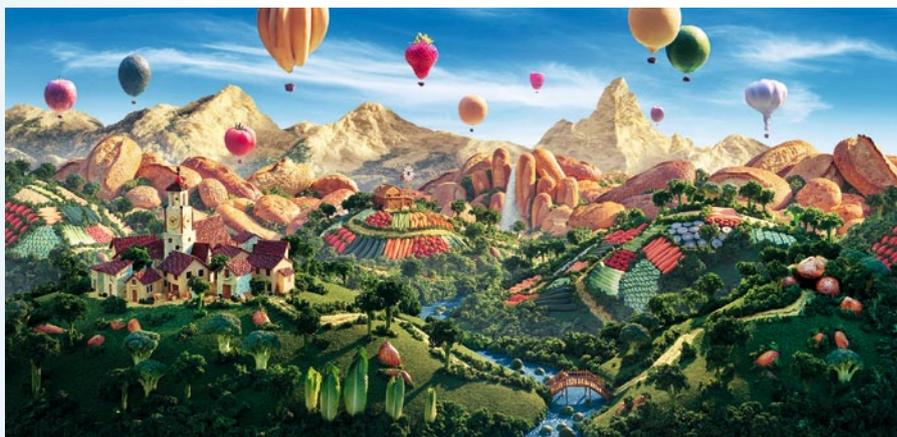
Vegan und Sauerteig
 – das sind die Bedingungen
 für Yval Rafaelis Brot. Und es ist
 schönes Brot, das er hier zeigt. Im Ange-



sicht der auf-
 geschnittenen
 Laibe und der
 schmackhafte
 belegten Brote
 bekommt
 man selbst
 schnell
 Hunger.

@vegan_sourdough_breads

Foodscares ist ein Wortspiel, das so nur im Englischen funktioniert. Eine Zusammensetzung aus Nahrung und Flucht. Und so inszeniert der Fotograf Carl Warner in diesem Projekt tatsächlich Landschaften, die den Betrachter in ihren Bann und aus seinem Alltag ziehen. Das Besondere: Warner baut diese Landschaften aus Lebensmitteln. Da fliegen dann eben Erdbeer- und Bananen-Ballons über ein Brotgebirge. 141 spannende Bilder kann man sich auf seiner Website ansehen.



<http://www.carlwarner.com/photographer/foodscares/>

Der Japanische Künstler Osamu Yokonami inszeniert Menschen vor allem in Blumen-Outfits. Aber auch Brot hat es ihm angetan. Und so wird ein Grundnahrungsmittel zum Fashion-Objekt.

<http://musubi-musubi.net>



John Baker Ltd könnte auch eine amerikanische Privatdetektei sein. Ist aber eine Züricher Backstube. Und wenn man den Bildern Glauben schenkt, auch eine richtig leckere. Brote, Kuchen, Mitarbeiter... Es gibt eine Menge zu entdecken.

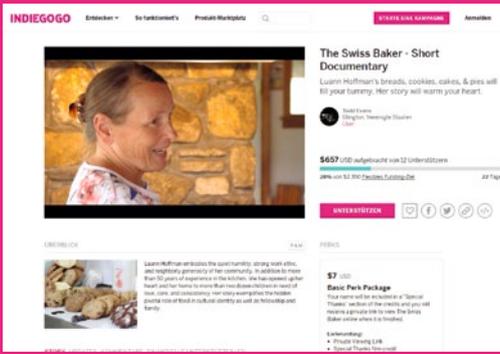
[@johnbakertd](https://www.instagram.com/johnbakertd)



Ein Buch für alle, die von Trendhappchen genug haben und der schnellen Küche, die uns Zeitersparnis als Gewinn verkaufen möchte, misstrauen. Eine Liebeserklärung an Langsamkeit, Achtsamkeit und Sorgfalt. Zeit als wesentliche Zutat für mehr Geschmack. Ein Beispiel dafür ist der wundersame „Lievito Madre“, der mit einem reifen Apfel angesetzte italienische Sauerteig, aus dem ein unvergleichlich aromatisches Brot all italiana, Pizza bianca, Focaccia oder Panettone entstehen. Nebenbei wird Pasta geformt und in göttliche Saucen gehüllt, werden aus Hülsenfrüchten Seelenschmeichler gekocht, Vergessenes wiederbelebt und viele Geschichten rund um Essen, Kochen und einfaches Genießen erzählt. Dieses Buch erhebt das Alltägliche zum Aussergewöhnlichen. Es stillt den Hunger nach aufrichtigem Essen. Die Sehnsucht nach sorgfältig zubereiteten Gerichten. Ehrlichem Handwerk. Geduld. Sorgfalt. Liebe.

Claudio Del Principe
A Casa. Gut kochen. Besser essen. Jeden Tag.
350 Seiten
ISBN: 978-3-03800-970-2
€ 35,00





Luann Hoffman hat in ihrem Leben fünf Kinder großgezogen, sich um insgesamt 25 Pflegekinder gekümmert und eine Krebserkrankung überstanden. Darüber hinaus backt sie ganz hervorragend und hat eine eigene kleine Bäckerei eröffnet. Todd Evans hat kürzlich die Filmschule abgeschlossen und will eine Dokumentation über diese herausragende Frau drehen. Dafür hat er auf Indigogo Geld gesammelt. Jeder konnte das Projekt mitfinanzieren. Allein der Trailer für sein Vorhaben macht Gänsehaut.

<http://tinyurl.com/y7rg97dw>



„Ich mag es, jede Art von Brot zu backen“ – so stellt sich der Mann hinter dem Account vor. Und daran lässt er seine Follower teilhaben. Ebenso wie an seinen Alltagseindrücken. Die Bilder sind ein bunter Mix aus dem Leben eines Brot-Liebhabers.



[@socamjam](https://www.instagram.com/socamjam)

Im eigenen Backdorf präsentiert die Firma Häussler eine Leistungsschau ihrer Geräte – von der Knetmaschine bis zum professionellen Holzofen. Dort werden aber auch Kurse gegeben und eigene Rezepte entwickelt. Mindestens einmal wöchentlich gibt es einen kleinen Einblick ins Backdorf.

[@haeussler_backdorf](https://www.instagram.com/haeussler_backdorf)



Handwerkliches Backen ist auch in Japan ein großer Trend. Hier kann man daran teilhaben – mit anregenden Bildern von allerlei appetitlichem Gebäck, ob pures Sauerteig-Brot oder Shrimpsgefüllter Fladen. Nur Sushi sieht man nicht.

[@fsumir](https://www.instagram.com/fsumir)



Lutz Geißler, Hubertus Schüler (Foto)
Brot backen in Perfektion mit Sauerteig
Das Plötz-Prinzip! Vollendete Ergebnisse statt Experimente
 192 Seiten
 ISBN: 978-3-95453-139-4
 € 29,95

Das Plötz-Prinzip für Hefebrot war ein Bestseller. Lutz Geißler legt nun mit Sauerteigbrot für Einsteiger nach. Er hat spezielle Tricks und präzise Rezepte entwickelt, die fehlendes Equipment wie Gärschränke komplett überflüssig machen. Ein normaler Ofen und handelsübliches Mehl genügen. Nicht einmal eine Knetmaschine ist für ein perfektes Backergebnis notwendig. Lutz Geißler stellt die traditionelle Sauerteigbäckerei auf den Kopf, verwendet nur kleinste Mengen an Sauerteig und gibt den Teigen mindestens 24 Stunden Zeit zum Reifen. Innerhalb eines für den Alltag äußerst praktischen Zeitfensters von 12 und 24 Stunden werden alle Arbeitsschritte in wenigen Minuten erledigt. Vorgestellt werden 60 Klassiker wie Roggenbrot, Schusterjungen, Schrotbrot oder Pumpernickel. Darüber hinaus bietet das Buch viele Rezepte aus Weizen und Dinkel, etwa für Baguettes, Ciabatta oder

Frühstücksbrötchen. Auch Süßes wie Milchbrötchen, Kuchen, Brioche und Franzbrötchen lässt sich sicher mit Sauerteig backen. Ein umfassender Grundlagenteil erklärt Hintergründe und gibt praktische Tipps.



Sarah Owens, Ngoc Minh Ngo
 Übersetzung: Helmut Ertl
Sauerteig Echtes Brot und mehr
 288 Seiten, 200 Abbildungen
 ISBN: 978-3-95728-005-3
 € 29,95

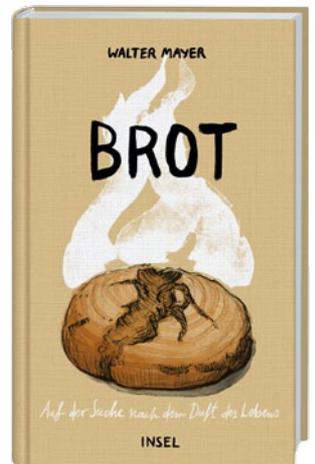
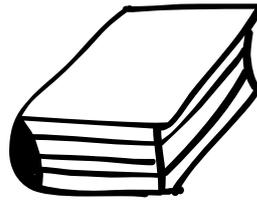
Herrlicher Duft, knusprige Kruste, weiche Krume – gutes Brot aus Sauerteig zu backen ist eine Kunst. Aus dem Wunsch nach regelmäßig frischem Sauerteigbrot aus regionalen Zutaten anzubieten, entstand Sarah Owens kleine Abo-Bäckerei BK17 in Brooklyn, New York. Brot gibt es hier nur auf Bestellung, was Sarah Owens nicht nur die Vorausplanung erleichtert, sondern auch ermöglicht, frisches Mehl direkt vom Erzeuger in der richtigen Menge zu beziehen. Dieses Backbuch versammelt nun die besten Rezepte aus der Mikro-Bäckerei. Dabei erfährt man alles rund ums Thema Sauerteig, welche Werkzeuge benötigt werden oder welche Mehle, Kräuter, Nüsse oder Samen verwendet werden können. Die Rezepte sind stets nach Jahreszeiten sortiert und in Brote, Herzhaftes und Süßes unterteilt.

Bee Farell macht sich auf die Suche nach der Geschichte des Brotes. Auf dieser Reise kann man der Britin folgen. Dabei sieht man Bäckereien, Workshops, Veranstaltungen und jede Menge Brot. Teilweise von ihr selbst gezeichnet. Auf ihrer Website verkauft sie diese Zeichnungen auch.



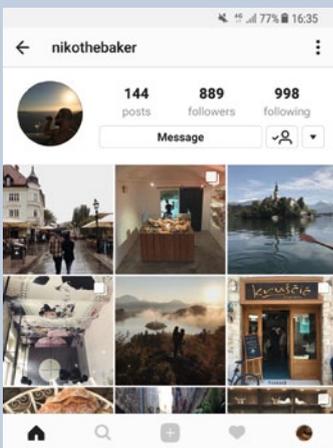
@breadear

www.breadear.com



Walter Mayer,
 Alexandra Klobouk
 (Illustration)
Brot: Auf der Suche nach dem Duft des Lebens
 277 Seiten
 ISBN: 978-3-45817-725-8
 € 22,00

„Riechen ist das Tasten des Herzens.“ Es ist der Duft von frischgebackenem Brot, den Walter Mayer nach einem jahrelangen Nasenpolypenleiden als erstes wahrnimmt und der sein Herz wieder tasten lässt. Also begibt sich der ehemalige Chefredakteur der BZ und Bild am Sonntag auf eine Suche nach den Emotionen und Geschichten, die hinter diesem Duft verborgen liegen. Die Suche führt ihn zurück in seine Kindheit – in die Bäckerei seines einbeinigen Großvaters – und an eindrucksvolle Schauplätze Österreichs, Schottlands, Albanien, und Marokkos. Seine persönlichen Erfahrungen kombiniert Walter Mayer mit Interviews interessanter Persönlichkeiten, wie Milliardärs-Bäcker Heiner Kamps und Fachwissen rund um das Brot. Es ist eine Mischung aus Biografie, Kulturgeschichte, Fachwissen und Reisebericht – in der Hauptrolle: das Brot. Rezepte lassen sich dabei nur wenige finden, im Fokus steht vielmehr eine Liebeserklärung an das Brot.



Mit dem Mediterra Bakehouse betreibt Niko Ambeliotis im amerikanischen Pittsburgh eine handwerkliche Bäckerei. In die gibt er Einblicke, ebenso wie er auf Reisen schöne Bilder seiner Ziele postet. Und immer auch Brot, Bäckereien und inspirierende Schnappschüsse.

@nikothebaker

www.mediterrabakehouse.com/

Urgetreide – vom Feld bis auf den Tisch

Wenn Beate Brenner im Hofladen ihr Herzbrot verkauft, dann weiß sie sehr genau, was da über den Tisch geht. Gemeinsam mit ihrem Mann Walter betreibt sie den Biohof „Brenners Bestes“ in Österreich. Von der Aussaat des Getreides über die Mehlerzeugung bis hin zum fertigen Produkt liegt alles in ihrer Hand. Selbst der Sauerteig fährt mit in den Urlaub.

Von Raimund Zimmermann



**(N)Ur
Bestes**





Eines der vielen Getreidefelder des Biohofs Brenner – hier der schwarze Emmer, kurz vor der Ernte

Als Beate und Walter Brenner den Landwirtschaftsbetrieb im Österreichischen Schönfeld an der Wild übernahmen, hatte er bereits eine mehr als hundertjährige Geschichte hinter sich. Dennoch entschlossen sie sich 2002, alles umzuschmeißen. Biologisch und nachhaltig - das waren damals noch keine Trend-Vokabeln. Die beiden glaubten daran.

20 Hektar gehören dem Unternehmen, auf 12 davon wird heute Urgetreide angebaut, Dinkel, Waldstaudekorn, Einkorn und Emmer. Dabei geben die weniger Ertrag als moderner Weizen. Monika Brenner stimmt zu: „Im minderen Ertrag ist aber ein Mehr an Geschmack drin. Emmer schmeckt würzig, Dinkel nussig und Einkornmehl ist fein und sorgt für die Farbe. Das Urgetreide wird vom menschlichen Körper durch seine wertvollen Inhaltsstoffe so gut aufgenommen, dass es viel besser verdaut werden kann und das Wohlbefinden steigert. Das ist in Zeiten von wachsender Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten besonders wichtig.“

Die beginnt mit dem Trocknen des Korns. Es wird in Gebläsekisten gefüllt, die in ihrem unteren Hohlbereich einen Schlauchanschluss haben. Walter Brenner, wahrscheinlich am treffendsten als „Tüftler“ beschrieben, baute ein Heugebläse so um, dass warme Luft vom Scheunen-Dachboden angesaugt und über ein Rohrsystem in die Kisten geleitet wird. Sollte der Sommer nicht heiß genug sein, kann die Anlage optional mit der hofeigenen Heizung kombiniert werden. Die Einlagerung des getrockneten und grob gereinigten Korns erfolgt anschließend in Silos, aus denen – je nach Bedarf – das Getreide für die benötigte Mehlproduktion entnommen werden kann.



Das von Beate Brenner kreierte Herzprot, das die Auszeichnung „Genusskrone“ tragen darf

BIOHOF BRENNER
 Nummer 31
 3811 Schönfeld an der Wild
 Österreich
 Telefon: 00 43/28 47/841 00

In einem Radius von zwei Kilometern rund um den Hof wird angebaut und geerntet, kürzere Wege kann es kaum geben. Denn auch die gesamte Weiterverarbeitung findet im eigenen Unternehmen statt.





Durch ein Rohrsystem wird die warme Luft eines Heugebläses durch die Kisten geblasen, um die Körner zu trocknen



„Bei mir ist Mehl nie älter als zwei Wochen. Ich mahle immer frisch“, erklärt Beate Brenner. Erst vor der unmittelbaren Verwendung wird das Getreide lebensmitteltauglich gereinigt. Emmer und Dinkel müssen anschließend in der Spelzmaschine entspelzt und dann in der Mühle zu Mehl verarbeitet werden. Bei Waldstaudenkorn entfällt der Spelzvorgang.

Bei mir ist Mehl nie älter als zwei Wochen

Das Mehl geht direkt in die Brennersche Backstube, in der Beate Brenner es selbst zu Brot verarbeitet. Und schnell landet man wieder bei den schwierigen Eigenschaften des Urgetreides. Denn ihm fehlen wegen des geringeren Gluten-Anteils Klebereigenschaften. Das macht das Backen nicht einfach. „Da sind“, entgegnet Beate Brenner, „viel Liebe und Gefühl im Spiel, aber auch Wissen und Erfahrung. Wenn ich einen Teig knete, spüre ich an der Konsistenz, was daran fehlt und welche Mehلزutaten kombiniert werden müssen, um die Kleber-Schwierigkeiten zu überwinden und eine entsprechend gute Konsistenz zu erreichen.“

Ergebnis sind unter anderem eigene Mehlmischungen, die das Unternehmen verkauft. Hier sind Dinkel, Emmer und Einkorn in Verhältnissen gemischt, die das Backen zu Hause vereinfachen. Und außerdem gut schmecken.

Gebacken wird viel mit Sauerteig. Und neben den drei Kindern kann man den eigentlich auch zur Familie zählen. Denn wenn die auf Reisen geht, bleibt er nicht zurück in der Backstube, er reist im Glas mit und wird weiter gefüttert.

Vielleicht ist es diese Fürsorge, die die Brenner-Produkte zu etwas besonderem macht. Mehrfach wurden Kreationen der Familie mit der goldenen Ähre ausgezeichnet. Das Herzbrot, seit 2012 im Angebot, trägt gar die Genusskrone Österreich. Um die Form macht Beate Brenner ein Geheimnis.

Neben seinem Brot verkauft der Biohof Brenner Mehl, Getreidereis, Grieß und Flocken aller Getreidesorten. Dinkel und Einkorn werden zudem zu Nudeln verarbeitet. Mehlmischungen für Brote und Kuchen ergänzen das Angebot, das im Hof-eigenen Laden wie auch in Bioläden und Gasthäusern der Umgebung zu haben ist.

Biologisch und nachhaltig - inzwischen sind das Trendvokabeln. Die Brenners leben diesen Ansatz vom Feld bis auf den Tisch. Und geben bei keinem Schritt der Produktionskette die Kontrolle ab. Nicht mal bei Kind Nummer vier, dem Sauerteig. 🌱



Schwarzer
Emmer in den
unterschiedlichsten
Reifegraden – ganz
rechts erntereif



Die Getreidemühle
haben Brenners von
einem Osttiroler
Mühlenbauer
anfertigen lassen

✉ biohof@brenners-bestes.at
🖥 www.brenners-bestes.at
🛒 www.myproduct.at

Emmer – ein **Urkorn**, das es in sich hat

Von Raimund
Zimmermann

Kraftprotz

Die Geschichte des Getreides ist so spannend wie vielfältig. Urgetreidesorten, wie beispielsweise Emmer, waren lange Zeit fast vergessen. Doch sie erleben eine Renaissance. Besonders der ökologische Landbau weiß die Bedeutung der biologischen Vielfalt zu schätzen. Auch die Genießer, denn Emmer hat einen besonders aromatischen, nussigen Geschmack.

Emmer gehört zu den ältesten Getreidearten der Welt und ist über 10.000 Jahre alt. Weizen und Dinkel stammen von ihm ab. Es ernährte schon die Bürger des vorderen Orients, Roms und Griechenlands und war in fast jeder Siedlung der Jungsteinzeit zu finden. Mit der Zeit verdrängte der ertragreichere Zuchtweizen die Urgetreidesorten,

bis einige Geschmackskenner sie wieder für sich entdeckten. Emmer erlebt einen Aufschwung und ist wieder verstärkt auf einheimischen Feldern zu finden. Die Leidenschaft für die alte Feldfrucht teilen immer mehr Bio-Bauern. Auch die Bedeutung und das Wissen, dieses Urgetreide zu verarbeiten, stehen wieder hoch im Kurs.



Emmer hat deutlich weniger Glutenanteil als Weizen und besitzt dadurch positive, ernährungsphysiologische Aspekte, die besonders in Zeiten von Gluten-Unverträglichkeiten immer mehr an Bedeutung gewinnen. Auch darin enthaltene Nährstoffe wie Magnesium, Zink und Eiweiß fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Menschen, die Weizen nicht vertragen, könnten mit Emmer eine Alternative für sich finden. Weiteres Plus aus medizinischer Sicht: Durch seinen Gehalt an Carotinoiden (Lutein und Zeaxanthin) soll Emmer Augenerkrankungen vorbeugen und für die Sehkraft wichtig sein.

Emmer, auch als Zweikorn bezeichnet, ist eine Winterfrucht. So wird der am meisten verbreitete Schwarzer Emmer im Herbst – Ende September – gesät. Da das Urgetreide einen geringeren Nährstoffbedarf hat, kann es auf trockenen und mageren Böden angebaut werden. Bis der erste Frost und die Wachstums-Stockungsphase des Winters kommen, ist das

robuste Getreide – es handelt sich um grasähnliche Büschel – etwa 10 Zentimeter groß. Im Frühjahr treibt es wieder aus und es entstehen bis zu 1,5 Meter lange Getreidehalme, die bis etwa Ende Juli wachsen. An der Emmerähre wachsen aus jedem Absatz der Ährenspindel zwei Körner – deswegen Zweikorn. Im August wird mit dem Mähdrescher geerntet.

Emmer ist wie Dinkel und Einkorn ein Spelzgetreide. Die Getreidekörner sind von einer fest verwachsenen Hülle – die Spelzen – eingeschlossen. Das hat Vorteile. Das schützt das wertvolle Korn vor äußeren Umwelteinflüssen. Zudem ist Emmer wenig krankheitsanfällig und verfügt über eine natürliche Resistenz gegenüber Pilzkrankheiten. Und nach der Ernte sorgt es für eine längere Haltbarkeit des Getreides. Nachteil: Die weitere Verarbeitung bei Bauern, Müllern und Bäckern ist durch die Spelze aufwendiger. Das Korn muss in einem zusätzlichen Arbeitsschritt aus seiner Hülle gelöst werden. Das nennt man entspelzen.





Markant ist auch die samtige Behaarung, die an Fühler oder Beine von Insekten erinnern

Das Zweikorn kann den Speiseplan in vielfältiger Weise ergänzen, besonders im Hinblick auf eine biologische und ausgewogene Ernährung. So haben aus Emmer hergestellte Brotkreationen eine markant dunkle Färbung – das würzige Aroma wurde bereits erwähnt. Eine Herausforderung zum Brotbacken ist der geringe Kleberanteil im Korn. Kleber braucht es, damit der Teig stabil bleibt. Um dies zu erreichen, werden häufig ganze Körner gebrüht (mit Wasser eingeweicht) und der Teig sehr lange – mindestens 15 bis 20 Stunden – ruhen gelassen. Damit kann er die Klebereigenschaften erreichen und sich der ursprüngliche Geschmack des Kornes im Brot voll entfalten. Auch Pasta aus Emmer sorgt für eine leckere Abwechslung bei den verschiedensten Gerichten. Man kann daraus Suppen kochen, aber auch Gebäck. Und kein Witz: Mittlerweile haben auch die Bierbrauer dieses besondere Korn für ihr Handwerk entdeckt und bieten in Bio-Brauereien Emmerbier an.



Deswegen wird Emmer auch Zweikorn genannt: An der Ähre wachsen aus jedem Absatz der Ährenspindel zwei Körner

Rein wirtschaftlich betrachtet fährt Emmer nur Minuspunkte ein: Im Vergleich zu Zuchtgetreide bringt es weniger Ertrag und macht in der Produktionskette für alle Beteiligten viel mehr Arbeit. Aber der unvergleichliche, ursprüngliche Geschmack und die Kraft, die in den Körnern steckt, übertrumpft jedwede kaufmännische Effizienz-Berechnung. Das wissen längst schon Genießer und Zeitgenossen, die das Kulturgut schätzen und auf gesunde Ernährung achten. Vermutlich schon seit über 10.000 Jahren. 🍷



Die so typische dunkle Verfärbung beim Schwarzen Emmer wird durch Beta-Carotin verursacht



Vor der Verarbeitung muss Emmer entspelzt werden. Die Hüllspelzen (links) sind kahnförmig, die Frucht (ganz rechts) bohnenförmig

Emmer-Vollkornbrot

Von Lutz Geißler

Vorteig

- ▶ 200 g Emmervollkornmehl
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 0,2 g Frischhefe

Alle Zutaten vermengen und 20 Stunden bei etwa 20°C reifen lassen.



Mehlkochstück

- ▶ 100 g Emmervollkornmehl
- ▶ 500 g Wasser
- ▶ 20 g Salz

Mehl und Salz mit dem Schneebesen im Wasser verrühren und unter Rühren aufkochen. Zirka 2 Minuten auf der heißen Herdplatteiterrühren bis eine zähflüssige, puddingartige Masse entstanden ist. Abdecken und auskühlen lassen (kann 1-2 Tage im Kühlschrank gelagert werden).

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ Mehlkochstück
- ▶ 700 g Emmervollkornmehl
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 20 g Butter
- ▶ 20 g Honig

In Sachen Aroma sucht Emmer Seinesgleichen. Dieses Rezept ergibt ein saftiges, mild-süßliches Brot. Es ist für eine Kastenform mit den Abmaßen 22 x 10 x 9 cm ausgelegt (1200 Gramm Teig). Aus etwaigem Restteig können Brötchen gebacken werden.



☉ Alle Zutaten 8 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 2 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem mittelfesten Teig verarbeiten, der sich vollständig vom Schüsselboden löst (Teigtemperatur ca. 22°C).

☉ 2 Stunden Gare bei 20-22°C. Alle 30 Minuten falten.

☉ Vom Teig zweimal 600g abwiegen, die Teiglinge rundwirken und nebeneinander in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform setzen. Den restlichen Teig zum Beispiel zu Brötchen verarbeiten (gleiche Führung, aber nur 20 Minuten backen).

☉ Abgedeckt 10 Stunden bei 3-4°C reifen lassen.

☉ Den Teig mit Mehl abstauben, leicht mit der Teigkarte über Kreuz eindrücken und bei 260°C fallend auf 200°C 50 Minuten backen. Nach 30 Minuten das Brot aus der Form nehmen, sodass es während der verbleibenden 20 Minuten rundum knusprig wird. 🍞



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Emmer
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	34 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunden
Starttemperatur:	260°C
Backtemperatur:	200°C nach 10 Minuten
Schwaden:	nein



„Das geilste Brot der Stadt“

Joseph setzt auf

Wiener Handwerkskunst

Von Raimund Zimmermann

Josef Weghaupt hat mit seiner Bäckerei einen Gegentrend geschaffen. Mit hundert Prozent Handarbeit, biologischen Grundzutaten, traditionellen Fertigungsmethoden, viel Liebe, noch mehr Enthusiasmus und einem modernen Marketing hat er in Wien Großes geschaffen. Kunden schätzen die Natürlichkeit seiner Produkte, vor allem aber den Geschmack. „Wir backen das geilste Brot der Stadt“, so der trendige Bäcker.



Foto: Joseph Brot



Foto: Joseph Brot

Josef Weghaupt, der mit „Joseph Brot“ in Wien seine Kunden überzeugt, ist sich sicher: „Wir backen das geilste Brot der Stadt“

Vor der Gründung von Joseph Brot arbeitete der in Wien geborene Josef Weghaupt viele Jahre im Qualitäts-Management eines großen Eigenmarken-Produzenten von Backwaren. Dort hatte er vorwiegend mit modernsten Maschinen und scharfer Kalkulation zu tun. Bei der Ware definierte der Preis die Qualität. „Es ging nicht ums Produkt, sondern nur um Knaster-Zaster“, bringt Josef Weghaupt es auf den

Punkt. Kein Wunder, dass ihn eines Tages die industrielle Herstellungsweise störte. Er schuf sein eigenes, „wahres“ Brot und eröffnete im Jahre 2011 die erste Bäckerei in Wien. Mit Erfolg.

Mittlerweile gibt es zwei Filialen in Waldviertel, dem Sitz seiner Brotmanufaktur, vier Filialen in Wien – die Stadt, auf die man sich konzentriert. Zudem gibt es zahlreiche Wiederverkäufer, zu denen auch benachbarte Biomärkte und -höfe, Gastronomen und renommierte Hotels gehören.

Fragt sich: Wieso eigentlich Joseph mit „ph“ und nicht mit Gründers „f“? Joseph wirke traditioneller und internationaler, zudem sei damit die Marke nicht hundertprozentig mit seiner Person verbunden, so die Erklärung des Bäckers. Selbst-Beweihräucherung sei nicht sein Ding. Sein Credo: „Meine Berufung ist es, ein geiles Brot mit einem hohen



Nicht nur die Brotläibe werden von Hand geformt, ...



... sondern auch die Brötchen – hier die beliebten Bio Wiener Handsemmerl

den Teig hineingebe, könne man das beste Brot aus dem Ofen holen, erklärt er. Mit den Urkörnern, so Weghaupt, habe man wegen der geringeren Glutenanteile wenig Spielraum. Eine Langzeit-Teigführung, bei der die unterschiedlichen Vorteige und auch der Hauptteig mindestens 24 bis zu 48 Stunden lang ruhen, führt zu einer natürlichen Fermentation (Stärkeabbau). Und zum gewünschten Erfolg.

Die Öfen stehen übrigens nicht in Wien, sondern in der 2016 errichteten, stylischen Brotmanufaktur in Burgschleinitz. Eine kleine Landgemeinde in Waldviertel, inmitten von Wäldern und Feldern, wo derzeit 47 Mitarbeiter beschäftigt sind. Hier ist hauptsächlich Handarbeit angesagt. An Maschinen gibt es lediglich Spiral- und Hubknetter für den Teig, das Formen der Laibe und Semmeln erfolgt vollständig manuell. Eine riesige Glasfront gewährt den Bäckern ungehinderte Sicht nach draußen ins Grüne, um den Sonnenaufgang erleben zu können und sich von der umgebenden Natur inspirieren zu lassen. Auch vom Shop ist freier Einblick in die Manufaktur gewährt, sodass sich die Kunden selbst davon überzeugen können, dass der „gläserne Joseph“ Brot mit Charakter erzeugt.

Qualitätsanspruch zu machen und es zu einem fairen Preis anzubieten.“

Bio gehört bei Weghaupt zum Grundverständnis. Verarbeitet werden nur regionale Zutaten aus Niederösterreich. Dinkel, Roggen, Einkorn, Waldstaude, Emmer, Kamut und Amaranth stammen aus Waldviertel, Weizen aus Marchfeld. Nur wenn man die besten Rohstoffe in

Den typischen Chef lässt Weghaupt übrigens ganz und gar nicht raushängen. Er springt euphorisch von einer Teigschüssel zu anderen, probiert mal hier und mal da, hat stets das Ganze im Blick. Auch zum wahren Arbeiten ist er sich nicht zu fein. Zusammen mit seiner Mannschaft steht er mit am Brottisch, wenn der Teig mit flinken und geübten Handgriffen zu Laiben gezogen und geformt werden muss. Weghaupt demonstriert mit Enthusiasmus am Bio Joseph-Laib: „Schau Dir diesen tollen Teig an, wie Du den ziehen kannst! Ist das nicht



BROTMANUFAKTUR
Kirchenheidestraße 18
3730 Burgschleinitz
Österreich



Eine helle Glasfront ermöglicht den Mitarbeitern den Blick ...

geil? Das geht nur, wenn alles stimmt. Angefangen von der Temperatur bis hin zum minutiös getimten Zeitfenster des Verarbeitens.“

Nach weiterer Stückgare in Peddigrohr-Gärkörben wird das geformte Brot im großen Dampfbackofen gebacken. Dabei nimmt es das komplette Wasser auf, entfaltet so seinen markanten Geschmack und bleibt länger frisch. „Schließlich wollen wir, dass unsere Brot auch nach dem siebten Tag noch geil schmeckt“, betont der Brot-Renaissancier.

Handwerker-Qualität, Bio-Qualität und Präsentation – sind das die wichtigsten Bausteine von Joseph Brot? Josef Weghaupt beantwortet das prinzipiell mit ja, aber präzisiert: „Wir stecken wahnsinnig viele Emotionen und Begeisterung in unser Produkt. Wir fahren unzählige Tests mit neuen Kreationen und geben erst Ruhe, wenn das Ergebnis nicht nur zufrieden stellt, sondern unserem Gaumen sagt: Das ist geil!“



... in die freie Natur, wie die Vogelperspektive der Brotmanufaktur verdeutlicht



Einer der vielen Sauerteige, hier der des Bio Urlaubs, wartet geduldig auf seine minutiös geplante Weiterverarbeitung



Hier ein langzeitgeführter „Bio 100 Prozent Kammutwecken“ – einfach zum Reinbeißen

- ✉ office@joseph.co.at
- 💻 www.joseph.co.at
- 📷 @josephbrot
- 📘 /josephbrot



An Maschinen gibt es in der Brotmanufaktur lediglich Spiral- und Hubknetter für den Teig



Ein Blick in den Abkühl-Bereich. Im Vordergrund der Klassiker Bio Joseph Brot, ...



Für Josef Weghaupt ist klar, dass er selber auch mit anpackt



Auch Handarbeit: Bio Urlaub wird in den Dampfbackofen geschoben

Und die Emotionen, die man ins Produkt steckt, spiegeln sich nicht nur in der Brotmanufaktur, sondern auch den Shops wider. Man erkennt immer Joseph Brot, jeder Bistro-Shop wird einzeln konzipiert. Modern und einfach. Dabei wird nichts dem Zufall überlassen. Minimalistische Eigenanfertigungen aus Holz dominieren die Joseph-stylische Einrichtung. Vom Stuhl über den Tisch bis hin zum Salzstreuer.

So lässt sich nicht nur an der Brottheke kaufen, wie beispielsweise die Klassiker Bio Joseph Brot, Bio Urlaub und Bio Altwiener

Hausbrot. Man kann sich auch einfach hinsetzen und nur eine Tasse Kaffee trinken, die – typisch für Wien – in einer Siebträgermaschine gemacht wird. Dazu ein Bio Wiener Handsemmerl. Oder das um Mittag- und Abendessen sowie Kuchen und Feingebäck erweiterte Angebot genießen. Denn mit der gleichen Hingabe wie fürs Brot kümmert sich der Trend-Bäcker mittlerweile auch um Küche und Patisserie. Das entsprechende Angebot an Schmuckstücken zum Essen trifft mitten ins Schwarze. Wien liebt es.

Joseph Brot ist ein ehrliches Brot mit natürlichen Zutaten, Handarbeit, Emotionen und



... das aufgeschnitten so aussieht

Liebe. Außergewöhnlich ist auch das Marketing mit flotten Werbesprüchen und einem starken Online-Auftritt, volles Social-Media-Register inklusive. Joseph Brot ist nicht billig, aber seinen Preis wert. Es ist kein Luxusbrot. Jeder Mensch, der Natürlichkeit, Qualität und Genuss schätzt, kann sich die Produkte leisten. Und was kaum zu toppen sein dürfte – das ist der geile Geschmack. 🍞

Nichts wird dem Zufall überlassen – die Einrichtung von Joseph Brot ist minimalistisch strukturiert. Hier ein Blick in die Wiener Bäckerei-Bistro-Patisserie in der Landstraßer Hauptstraße (3. Bezirk)



Foto: Joseph Brot



Foto: Joseph Brot

Kultur-Bewahrer



Ein Institut arbeitet für den **guten Ruf** von Brot

Von Melissa Markovs

Deutsche Brotkultur ist Teil des Unesco-Weltkulturerbes. Aber Kultur muss gepflegt werden. Darum kümmert sich der Verein des Deutschen Brotinstituts. Dort werden unter anderem Brot-Sommeliers ausgebildet, die dem Laib sprachlich endlich die selbe Sexiness geben soll wie einer Flasche Wein.

Die Unesco setzte die deutsche Brotkultur 2014 auf der Liste der immateriellen Kulturgüter. Nun gilt es, sie zu bewahren und zu pflegen. Das ist erklärtes Ziel des Deutschen Brotinstituts. Seine Geschichte reicht bis in die fünfziger Jahre zurück. Damals nannte man das noch Qualitätsprüf- und Beratungsdienst. Aus ihm haben Verbände des Bäckerhandwerks, private und institutionellen Fördermitglieder 2016 den Trägerverein des neuen Instituts gemacht. Beraten wird der von einem wissenschaftlichen Beirat, gelenkt von Bernd Kütscher.

Er ist selbst Bäckermeister, Brot-Blogger, Autor, Coach der Bäcker-Nationalmannschaft und eben Leiter des Brotinstituts. „Die Menschen“, konstatiert er, „wissen nicht mehr viel über Brot, orientieren sich stattdessen an Mythen“. Brot mache dick, vielleicht sogar dumm. Gluten sei Gift für den Körper ... Es gibt da so einige Glaubensrichtungen und Pauschalierungen, gegen die Kütscher an arbeitet. Mit wissenschaftlichen Belegen. „Stärke ist wichtiger Energieträger, Ballaststoffe schützen vor Krankheiten und Vitamin B1 unterstützt den Stoffwechsel. Es gibt viele

gute Gründe, sich nicht von wechselnden Trends verunsichern zu lassen und auf eine traditionelle brotbasierte Ernährung zu setzen“, so Kütscher.

Neben dem Kampf gegen Halbwahrheiten liefert das Brotinstitut umfangreiche Informationen zur Geschichte der Brotkultur und -herstellung sowie zu den Aufgaben und Auswertungsrichtlinien ihrer Brotprüfer. Ein großer Schwerpunkt der Arbeit ist inzwischen die Ausbildung zum geprüften Brot-Sommelier. 27 Bäcker wurden in der Weinheimer Akademie des Deutschen Bäckerhandwerks in den vergangenen zwei Jahren mit diesem Titel ausgezeichnet.

Ähnlich wie Wein-Sommeliers lernen Teilnehmer neben Basiswissen unter anderem fachkundige Brotberatung. „Wein wird emotional in vielen Worten beschrieben. Brot hingegen oft nur mit einem kurzen ‚schmeckt gut‘. Hier können wir von den Winzern lernen“, so Bernd Kütscher. Also entwickelte er

KRITERIEN BEIM BROT-TEST

Zum einen werden Geruch und Geschmack getestet, da diese zu den Hauptmerkmalen eines Brotes zählen. Zum anderen wird das Aussehen des Backwerks mit seiner Form, Oberflächen- und Krustenstruktur bewertet. Dazu zählt auch das Innere, die Lockerung und Krume. Außerdem sind die Struktur und Elastizität ausschlaggebend für die Qualität. Ein gutes Brot sollte sich problemlos einschneiden lassen und eine elastische Krume haben, die sich nach dem Eindrücken wieder zurückformt.



Geruchs- und Geschmackstest gehören dazu, beschrieben wird das Empfinden dann in der neuen „Weinheimer Brotsprache“

gemeinsam mit einem Wissenschaftler die „Weinheimer Brotsprache“, um Brot genauso wertig zu beschreiben wie Wein.

Eine weitere Anlehnung an die Wein-Szene sind sogenannte „Bread-Pairings“. Dabei lernen die Auszubildenden, welches Brot zu welchen Lebensmitteln oder Getränken geschmacklich besonders gut kombiniert werden kann. Die einjährige Ausbildung ist ein berufsbegleitendes Angebot an Bäckermeister. Und die Nachfrage hoch. Aktuell gibt es eine Warteliste. „Eigentlich könnten wir erst 2020 wieder freie Plätze vergeben“, so Kütscher: „Da die Akademie ein gemeinnütziger Verein mit Bildungsauftrag ist, wird es aber im nächsten Jahr zwei Kurse parallel geben, um die Wartezeiten zu verkürzen.“



DEUTSCHES BROTINSTITUT

 @backakademie

 /Back_Akademie

 www.brotinstitut.de
akademie-weinheim.de



Fürs Abschlussfoto lässt sich auch Johann Lafer in der Back-Akademie sehen



Foto: Sabine Finger

AUSBILDUNG ZUM GEPRÜFTEN BROT-SOMMELIER

- Berufsbegleitend für Bäckermeister über ein Jahr
- Kosten: 4.790,- Euro
- Eigenständige Lernphasen sowie acht Termine à drei Tage in der Bundesakademie des Deutschen Bäckerhandwerks in Weinheim
- Eine Projektarbeit von 40 bis 60 Seiten sowie schriftliche, mündliche und praktische Prüfungen am Ende der acht Termine
- Vermittlung von Theorie und Praxis rund um das Thema Brot:
 - optimale „Bread-Pairings“ (welches Brot lässt sich am besten mit welchem Getränk, welcher Speise oder zu welchem Anlass servieren)
 - Geschichte, Kultur und Bedeutung des Brotes in Religion, Kunst oder Ernährungswissenschaften
 - Regionale, nationale und internationale Brotspezialitäten, Haltbarkeitsbedingungen, Qualitätsfaktoren und aktuelle Statistiken hinsichtlich des Brotkonsums der Verbraucher

Bernd Kütscher ist selbst Bäckermeister, Blogger, Autor und Institutsleiter – Brot ist seine Mission

BERND KÜTSCHER

 @brotxperte
 @Brotxperte_de
 www.brotxperte.de

Eine weitere Errungenschaft des Brotinstituts ist das einzigartige Archiv von Brotspezialitäten. Über die Website können Bäcker ihre Brotkreationen registrieren lassen. Bislang ist eine Sammlung von 3.200 Rezepten zusammengelassen. Sie drückt die Relevanz der deutschen Brotkultur in Zahlen aus.

Die Zukunft seines Handwerks sieht der Leiter des Brotinstituts positiv: „Dort, wo Bäcker ihren Kunden etwas Besonderes bieten,

machen diese gerne einen Umweg und zahlen auch den notwendigen Preis. Immer mehr Bäckereien widmen sich verstärkt ihrer Qualität, investieren in die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter und haben damit großen Erfolg. Insofern erfährt das Bäckerhandwerk derzeit eine Renaissance.“ Um die zu fördern, stellt das Institut auf seiner Website eine Umgebungssuche nach handwerklichen Bäckereien zur Verfügung. Es gilt, die Geschichte deutscher Brotkultur fortzuschreiben. 🍞



Im Unterricht der Back-Akademie wird vor allem praktisch gearbeitet



Mühlenführer

PLZ 5000

Bio-Mühle 
Eiling

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

PLZ 6000


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


BLATTERT MÜHLE

Blattert-Mühle
Konstantin Fehrenbach
Straße 33
79848 Bonndorf
Tel.: 07703 - 318
info@blattert-muehle.de
www.blattert-muehle.de

PLZ 8000


1890

**BRUCKMAYER
MÜHLE**

Online-Shop unter:
www.bruckmayer-muehle.de

Bruckmayer Mühle GmbH & Co. KG
Wöhrstr. 1 / 84503 Altötting



**MAILÄNDER
MÜHLE**


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

RIESER GOLD


PLZ 9000


Gailertsreuther
Mühle
seit 1612

Gailertsreuther Mühle
Gerald Meierhöfer

Gailertsreuth 5
92685 Floß
Tel.: 09606/353

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



Im Schwarzwald wird handwerklich gemahlen

Von Raimund Zimmermann



Zeller Stoff

Am Rand des Nord-Schwarzwaldes dreht sich das Mühlenrad beständig. Seit 700 Jahren schon. Von Museums-Atmosphäre ist aber nichts zu spüren. Drinnen rattert und klappert es, riecht nach frischem Korn. Da wird gemahlen – Weizen, Roggen, Urgetreide. Anders als vor 700 Jahren. Aber mit der gleichen Leidenschaft.

Thomas Huber stellt gleich klar: „Die Zeller Müller ist kein Museum.“ Mühlentradition, sagt er, wolle er als Inhaber mit modernen Markt-Anforderungen in Einklang bringen. „Da die gesunde und vollwertige Ernährung immer stärker an Bedeutung gewinnt, haben wir schon in den Achzigern das Sortiment angepasst.“ So gesellten sich früh Urgetreide zum klassischen Weizen und Roggen.

Beeindruckend auch der auf mehrere Etagen verteilte Maschinenpark. Einen besonderen Charme haben das alte Gebälk und die zum Teil sehr steilen Holztreppe, deren Patina

deutlich attestiert, dass das Material ein paar Jahrhunderte auf dem Buckel hat. Die vielen rotierenden Transmissionsräder, Wellen und Bänder erinnern unweigerlich an Charlie Chaplins Film „Moderne Zeiten“. Walzenstühle, Siebanlagen und ein Netzwerk an Rohrsystemen komplettieren die Produktionsstätte. Ein großer Aufwand an Mechanik-Elementen, um kleine Körner zu mahlen.

Für die Energiegewinnung sorgt, wie schon vor 700 Jahren, der kleine Mühlbach, der direkt an der Mühle vorbeiführt. Hier gibt es allerdings kein großes Mühlenrad im klassischen



Sinn, sondern ein im Keller verstecktes Turbinenrad. Es treibt einen Generator an und liefert rund um die Uhr Strom, der komplett dem Mühlenbetrieb zugute kommt.

Zum Handwerk gehört nicht nur das Mahlen der Getreidekörner, sondern auch die Wartung und Instandsetzung der vielen Maschinen. Firmenboss Huber kennt sich bestens mit den Gerätschaften und ihren Zickigkeiten aus. Nach und nach hat der passionierte Tüftler das Mühlen-Inventar optimiert, modernisiert, aber auch reapiert. Manchmal nächtelang. Schließlich kennen die Bauern aus der Umgebung – Huber setzt auf regionale Zulieferer – am nächsten Morgen kein Pardon, wenn es in der Hauptsaison um die Abnahme von tonnenweise angeliefertem Getreide geht. Aber Maschinen sind das eine, eigentlich

geht es ja ums weiße Pulver, dass am Ende rauskommt. Thomas Huber erläutert: „Gutes Mehl erkennt man daran, dass es entsprechende Inhaltsstoffe hat. Die Feucht-Klebermenge muss ausreichend sein, damit man auch Hefengebäck herstellen kann. Was die Stärke-Beschaffenheit betrifft, darf keine zu hohe Enzym-Aktivität vorliegen, weil sich das sonst negativ auf das Backergebnis auswirken kann. Ist zu wenig Zuckerstoff im Mehl, muss man hier korrektiv einwirken – durch beispielsweise die Zugabe von einem Malzmehl. Schließlich soll die Hefe später auch genügend Nahrung bekommen.“

Erfahrung allein genügt da nicht: „Elementar wichtig ist die Qualität des



**„ZELLER MÜHLE“
HUBER GMBH**

Zeller Straße 47
77833 Ottersweier
Telefon: 0 72 23/24 170



Firmeninhaber Thomas Huber
in seinem Mühlenladen.
Naturbelassene Vollwertkost
steht im Fokus



Rohmaterials, mit der das Ergebnis ganz entscheidend geprägt wird. Wir kontrollieren es auf seine Protein-, Kleber- und Stärke-Beschaffenheit. Das Ausgangsprodukt ist somit unser wichtigstes Qualitätskriterium, wobei außerdem die gesetzlichen Vorgaben zu berücksichtigen sind.“

Neben Weizen und Roggen werden in der Zeller Mühle Dinkel, Emmer und Einkorn gemahlen. Neu im Programm ist Waldstauderoggen. Alle Spelzgetreide, also Dinkel, Emmer und Einkorn, müssen vor dem eigentlichen Mahlprozess geschält (entspelzt) werden. Das macht insgesamt mehr Arbeit, dafür aber haben die Produkte große Bedeutung im Hinblick auf ihr markantes Aroma und liegen dadurch momentan voll im Trend der Verbraucher, die diesen

Geschmack zu schätzen wissen. Weiteres Plus: Spelzgetreide sind vor allem von der Protein-Zusammensetzung her verträglich für Menschen, die Gluten-sensitiv (nicht allergisch) sind. Einmal mahlen reicht eigentlich aus, um ein Primitivmehl, also Vollkornschrot, herzustellen. In der Zeller Mühle sind etwa 20 Verarbeitungsschritte notwendig, bis das Getreidemehl komplett zermahlen ist. „Durch unterschiedliche Siebe kann man verschiedene Mehl-Granulationen erreichen.“, ergänzt Thomas Huber.

Im Mühlenladen bietet er eine ganze Palette vollwertiger Nahrungsmittel an. Von Vollkornmehl, Müsli, Backmischung und Gewürzen bis hin zu Getreidesorten wie Quinoa oder Amaranth ist alles zu finden. Naturbelassene Vollwertkost, erklärt der Müller,

✉ info@zeller-muehle.de
🌐 www.zeller-muehle.de
🌐 www.brotkruemel.com





Blick in die Vermahlungsanlage mit Walzenstühlen, die über Riemen und Transmissionsräder angetrieben werden

sei der wichtigste Geschäftszweig der Zeller Mühle sei. Es gibt sehr viel Laufkundschaft aus der Umgebung, aber auch Stammkunden aus regionalen Geschäften, Hotels und Restaurants. Wobei mit „regional“ auch Frankreich gemeint ist. Bis zum Elsass fährt man nur einige Minuten. Und auch dort weiß man die Zeller Mühlenprodukte zu schätzen.

Seit einigen Monaten betreibt die Zeller Mühle mit „Brotkrümel“ auch einen Online-Shop. Hier werden nicht nur Mehle und Zusatzstoffe für natürliches Backen angeboten, sondern auch alles, was an „Hardware“ fürs heimische Backen erforderlich ist – beispielsweise Brotkörbe, Brotschießer, Teig-Thermometer, Waagen. So schließt sich der Kreis zwischen 700 Jahre alter Mühlen-tradition und Moderne. 🍞



HISTORISCHES

Der Historische Bürgerverein Ottersweier schreibt über die Zeller Mühle: „1305 wurden der Ort Zell und die Zeller Mühle gleichzeitig zum ersten Mal urkundlich erwähnt. Eigentümer der Mühle war das Kloster Schwarzach, das die Mühle als „Erblehensmühle“ zur Nutzung gegen Pachtzins verlieh. Der männliche Erbe des Lehensmüllers hatte einen Anspruch auf die erneute Belehnung. Zugleich war die Zeller Mühle eine „Bannmühle“. Die Bauern im „Vimbucher Stab“ mussten ihr Korn in der Zeller Mühle mahlen lassen und durften keine andere Mühle aufsuchen. Der Mühlzwang wurde erst 1835 aufgehoben.“



Die Wasserkraft des idyllischen Mühlbachs dient der Zeller Mühle auch heute noch zur Energie-Gewinnung

Im 19. Jahrhundert ging die Mühle in den uneingeschränkten Besitz der Familie Niedhammer über, die die Mühle schon seit 1683 betrieben hatte. Heute ist die Zeller Mühle im Besitz der Familie Huber.

Dr. Brot hilft

In verschiedenen Rezepten wird Altbrot benötigt. Was genau ist gemeint? Und was mache ich, wenn ich keines habe?

Altbrot macht das Brot saftiger und gibt zudem Geschmack. Dazu schneidet man nicht mehr benötigtes Brot in kleine Stücke und röstet die im Ofen bis sie eine schöne Bräune haben. Nach dem Abkühlen kann man diese Stücke dann mit einem Zauberstab oder im Fleischwolf zu kleinen Bröseln verarbeiten. Diese bringen Röstgeschmack ins neue Brot. Zudem binden sie mehr Wasser und machen das Brot saftiger. Wenn es schnell gehen soll oder kein Altbrot im Haus ist, kann man die gewünschte Menge auch schlicht durch Semmelbrösel ersetzen.

Wie bewahre ich mein Brot am besten auf, so dass es innen weich und außen knusprig bleibt?

Ha! Das ist eine Glaubensfrage. Fakt ist – Brot gibt Flüssigkeit an die Umwelt ab. In jedem geschlossenen Behälter entwickelt sich also eine höhere Luftfeuchtigkeit. Sie macht die Kruste weich und fördert Schimmelbildung. Besser ist da ein Brotbeutel, in dem der Laib aufbewahrt wird. Die einfachste Variante ist, das Brot einfach mit der Schnittkante aufs Schneidbrett zu stellen. Wenn man möchte, kann man noch ein Geschirrtuch drüberwerfen. Mehr ist eigentlich nicht nötig.



Sie haben eine Frage?
doktor@brot-magazin.de
Dr. Brot hilft!

Wie kann ich Weizenmehl Typ 0 ersetzen, wenn ich nur deutsche Typen kaufen kann?

Typ 0 ist ein sehr helles italienisches Weizenmehl. Am ehesten lässt es sich durch die Type 550 ersetzen. Sie sollten dann nur schauen, inwieweit die Wassermenge angepasst werden muss. Dafür gibt es keine feste Formel, da jedes Mehl andere Eigenschaften hat. Es empfiehlt sich immer, gegenüber dem Rezept mit 10 Prozent weniger Wasser zu beginnen und vorsichtig nachzuschütten bis der Teig die gewünschte Konsistenz hat.



Wie verändert sich die Backzeit, wenn ich statt eines Brotes zwei zur selben Zeit im Ofen backe?

Gar nicht. Die Backzeit bleibt die selbe.



Ich traue der Temperatur-Angabe meines Ofens nicht. Deswegen helfen Zeitangaben im Rezept wenig. Wie kann ich erkennen, wann mein Brot fertig ist?

Die sicherste Methode ist das Messen der Kerntemperatur, also des Brot-Inneren. Entsprechende Thermometer gibt es schon ab 10 Euro. Sie haben eine lange Nadel, die ins Brot gestochen wird. Die ideale Kerntemperatur liegt um 97°C. Es darf gern ein Grad mehr oder weniger sein. Größere Abweichungen sollte man vermeiden.



Ich habe mir einen Sauerteig gekauft. Dort steht aber, dass ich zusätzlich Hefe benutzen soll. Im Rezept steht davon nichts. Was ist richtig?

Gekaufter Sauerteig – ob flüssig oder trocken – enthält in der Regel keine lebenden Kulturen mehr. Das würde auch nur zu unschönen Vorkommnissen im Geschäft führen, wenn die Packungen explodieren, weil die Mikroorganismen darin arbeiten. Damit fehlt ihm das Triebmittel, der das Brot aufgehen lässt und die Krume fluffig macht. Dieser Sauerteig ist eine reine Geschmackskomponente. Für den Trieb im Teig muss entsprechend Hefe zugesetzt werden. Rezepte ohne Hefe gehen von einem „lebenden“ Sauerteig aus, daher verlangen sie kein weiteres Triebmittel.

Kann ich – wie bei anderen Lebensmitteln auch – schimmelige Stellen einfach abschneiden und den Rest des Brotes weiter genießen?

Nein! Um nichts in der Welt. Wenn sich der blau-grüne Pelz auf der Brotoberfläche zeigt, hat sich im Brot bereits ein feines Fadengeflecht gebildet, das man mit bloßem Auge nicht sieht. So traurig es ist – der Laib muss weg. Um Schimmel vorzubeugen, empfiehlt sich eine trockene Lagerung. Die Mikroorganismen im Sauerteig machen das Brot übrigens resistenter gegenüber Schimmel. Daher sind Sauerteigbrote in der Regel länger schimmelfrei als Hefebrote.



NULL Milligramm Cholesterin enthält Roggen.

3,9 MILLIONEN

Tonnen Jahres-Ernte machen Deutschland zum Roggenspitzenreiter. Es folgen Russland mit 3,3 Millionen und Polen mit 2,8 Millionen Tonnen.



NACHWACHSENDER ROHSTOFF, GENUSSMITTEL UND NICHT NUR HIERZULANDE TIEF VERWURZELT

10 Fakten

→ **ÜBER ROGGEN**



Bis zu **80 METER** lang werden die Wurzeln des Roggens.

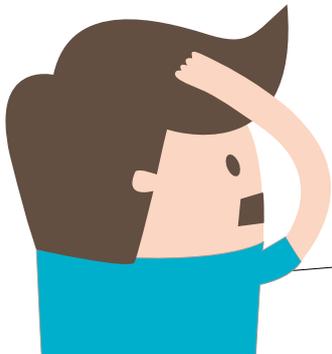
Roggen ist **ANSPRUCHSLOS** und krankheitsresistent, dafür aber weniger ertragreich als Weizen.

1% beträgt der Anteil von Roggen an der weltweiten Getreideerzeugung.

2016 betrug die deutsche Anbaufläche für Roggen **575.000 Hektar.**

81.111 HEKTOGRAMM Roggen beträgt der Ertrag pro Hektar in Usbekistan, das damit Weltspitze ist. Deutschland rangiert mit einem Hektar-Ertrag von 61.191 Hektogramm auf Platz 7.

1,9 MILLIONEN HEKTAR ERNTEFLÄCHE bringen Russland auf Platz 1 in dieser Statistik.



8.8 Kilogramm Roggen betrug der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland 2011.

Roggen-Anleihen wurden vor 100 Jahren an der **WELTBÖRSE** gehandelt. 1923 wurde sogar eine Roggen-Rentenbank gegründet.

Super-Stullen

Rezepte und Styling: Stevan Paul
Fotos: Andrea Thode

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Also tun wir gerne mal was drauf aufs Brot. Wenn wir Gäste haben oder uns etwas Gutes tun wollen, darf das auch mal besser aussehen. Ohne jedoch unmenschlichen Aufwand zu verursachen. Genau das ist machbar – mit diesen vier Super-Stullen-Rezepten.

Tatar Brot



Röstzwiebel- Winterschmalz-Stullen mit Radieschen-Salat

Schneller Graved Lachs



Schnitzelbrötchen

Tatar Brot

Edel und besonders: Für die Tatar-Stulle wird feiner Rindertatar vom Metzger, nur leicht gesalzen, auf Sauerteigbrot mit Senf-Frischkäse und Schalotten-Kapern-Vinaigrette serviert. Dazu bitterzarter Frisée und ein Spiegelei – auch Gäste lieben das!

Für 4 Personen

- ▶ 2 Schalotten
- ▶ 1 TL Kapern
- ▶ 1 EL Weißweinessig
- ▶ Olivenöl
- ▶ Salz
- ▶ einige Halme Schnittlauch
- ▶ 2 EL Frischkäse
- ▶ 2 TL grober Senf
- ▶ eine Handvoll gezupfter Frisée-Salat
- ▶ 300 g Rinder-Tatar
- ▶ 20 g Butter
- ▶ 4 Eier (s)
- ▶ 4 Scheiben Lieblingsbrot (z.B. Lichtkornroggenbrot, Seite 40)
- ▶ 4-8 Kapernäpfel
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle

🕒 Die Schalotten pellen, fein würfeln, die Kapern fein hacken und mit einer Vinaigrette aus 1 TL Kapernflüssigkeit, Essig und 3 EL Olivenöl marinieren. Mit Salz würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und untermengen. Den Frischkäse mit grobem Senf verrühren. Frisée waschen und trocken schleudern.

🕒 Butter und 1 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eier hineinschlagen und bei milder Hitze in 4-6 Minuten zu Spiegeleiern braten. Mit Salz würzen und optional mit einem Ring-Ausstecher rund ausstechen.

🕒 Tatar leicht mit Salz würzen. Die Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, Frisée und Tatar portionsweise (evtl. auch mit Hilfe eines Ringausstechers) darauf anrichten. Den Tatar mit der Vinaigrette beschöpfen. Mit Spiegelei und Kapernäpfeln servieren, Salz und Pfeffer dazu reichen. 🍴

Zubereitungszeit



15 Minuten





Röstzwiebel- Winterschmalz-Stullen mit Radieschen-Salat

Feines Schmalz mit süßen Apfelstückchen, Majoran und Röstzwiebeln auf hausgebackenem Brot und mit frischem Radieschen-Salat serviert – ideale Begleitung zu Apfelmost und Cider nach einem langen Herbstspaziergang.

Schmalz

Für ca. 450 g

- ▶ 150 g Zwiebeln
- ▶ 150 g Gänseschmalz
- ▶ 125 g Schweinschmalz
- ▶ 1 kleiner, rotbäckiger Apfel
- ▶ ½ TL Majoran, gerebelt
- ▶ 1 EL dänische Röstzwiebeln
- ▶ Meersalz oder Salz
- ▶ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ▶ Lieblingsbrot (z. B. Roggen-sauerteig, S. 36)

☉ Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Gänse- und Schweineschmalz in einem Topf schmelzen und erhitzen, die Zwiebeln zugeben, unter Rühren 4 Minuten garen. Den Apfel schälen, fein würfeln und mit dem Majoran und den Röstzwiebeln unter das Schmalz rühren. Weitere 2 Minuten garen. 2-3 besonders rote Apfelschalen fein würfeln und unterrühren. Das Schmalz mit Salz würzen, vom Herd ziehen und unter gelegentlichem Rühren erst abkühlen, dann im Kühlschrank in 3-4 Stunden erstarren lassen.

☉ Radieschen mit Grün gründlich waschen, die Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Einige zarte Blättchen Radieschen-grün zupfen und zugeben. Mit Salz, Essig und Öl marinieren.

☉ Lieblingsbrot in Scheiben und mit Schmalz bestreichen zum Radieschen-Salat servieren. 🍴

Tipp

Das Schmalz schmeckt sehr gut auch auf geröstetem Brot und eignet sich auch hervorragend dafür, Rotkohl oder Sauerkraut zu verfeinern.

Radieschen-Salat (für 4 Personen)

- ▶ 1 Bund Radieschen
- ▶ Salz
- ▶ 1 EL Weißwein-, Apfel- oder Kräuternessig
- ▶ 1-2 EL mildes Rapsöl

Zubereitungszeit



20 Minuten

(+ 4-5 Stunden zum Abkühlen und Erstarren des Schmalzes)



Schneller Graved Lachs

Es muss nicht immer gleich eine ganze Seite Lachs sein – und man muss auch nicht zwingend 2-3 Tage auf butterzarten Graved Lachs warten: Mit diesem Rezept gelingen 300 g feinsten gebeizten Lachs quasi über Nacht (oder in acht Stunden). Ideal auch fürs Sonntagsfrühstück mit selbst gebackenem Brot oder Brötchen.

Graved Lachs (für 4 Personen)

- ▶ 2 x 150 g Lachsfilet am Stück, entgrätet und ohne Haut
- ▶ 2 EL Helbing Kümmel (wahlweise Aquavit oder Gin)
- ▶ ½ Zitrone
- ▶ 40 g Salz
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 1 Bund Dill
- ▶ Lieblingstoastbrot (z. B. Amerikanischer Butters toast, Seite 38)
- ▶ Frischkäse

☉ Lachs kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Fleischseite mit Helbing einreiben, mit Zitronensaft beträufeln. Salz mit Zucker mischen, die Lachsseiten damit rundherum bestreuen. ½ Bund Dill fein schneiden, das Lachsfilet damit bedecken. Zugedeckt im Kühlschrank 8 Stunden beizen, dabei ab und an die Filets wenden.

☉ Für die Remoulade die Perlzwiebeln und Gurken fein würfeln. Alles mit 1 TL Perlzwiebel-Wasser und den frisch gehackten Garten-Kräutern unter die Mayonnaise rühren. Mit Essig, Salz und einem Hauch Chili würzen.

☉ Am anderen Tag die Beize unter kaltem Wasser abspülen. Die Lachsfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. Den übrigen Dill fein hacken, auf dem Fisch verteilen und leicht andrücken. Den Lachs in Scheiben schneiden und auf geröstetem Toastbrot, mit Frischkäse bestreichen, servieren.

☉ Gut gekühlt hält der gebeizte Lachs im Kühlschrank zwei Tage frisch. 🍴

Remoulade

- ▶ 280 g Perlzwiebeln
- ▶ 2 Gewürzgurken
- ▶ 1 Bund gemischte Garten-Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Kerbel, Dill)
- ▶ 150 g Mayonnaise
- ▶ Kräuteressig (wahlweise Weißweinessig)
- ▶ Salz
- ▶ Chili (z. B. Piment d'Espelette, Chiliflocken oder Cayennepfeffer)

Tipp

Dass sich zum Bauchlappen verjüngende Stück der Lachsseite ist kräftiger gebeizt (weil dünner). Fein gewürfelt und mit 1-2 TL Crème Fraîche, etwas Dijon-Senf und 1 Spritzer Zitronensaft verrührt, wird daraus ein aromatischer Lachstatar, der ebenfalls zu Toast und Baguette oder auf Vollkornbrot schmeckt.

Zubereitungszeit



20 Minuten

(+ 8 Stunden Beiz- und Kühlzeit)



Schnitzelbrötchen

Das klassische Wiener Schnitzel aus butterzartem Kalbfleisch, mit goldbrauner Panierung, wellig ausgebacken, mit feiner Remoulade und Salat im hausgemachten Brötchen auf die Hand serviert. Es ist Schnibrö-Tag.

Schnitzelbrötchen (für 4 Brötchen)

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 2 EL Sahne
- ▶ 4 dünne Kalbsschnitzel à 50 g
- ▶ 4 EL Mehl (Typ 405)
- ▶ 12 EL Semmelbrösel
- ▶ 50 g Butterschmalz
- ▶ Salz
- ▶ 4 Lieblingsbrötchen (z. B. schnelle Schrippen, S. 102)
- ▶ 4 Lollo Rosso- oder Kopfsalatblätter

Remoulade

- ▶ 2 Schalotten
- ▶ 2 Gewürzgurken
- ▶ 1 TL Kapern aus dem Glas
- ▶ einige Halme Schnittlauch
- ▶ einige Zweige krause Petersilie
- ▶ 1 TL scharfer Senf
- ▶ 150 g Mayonnaise

🍳 Eigelb mit Sahne verquirlen. Die Schnitzel in Mehl wenden, abklopfen und in der Ei-Sahne baden. In den Bröseln wenden, die Panierung gut andrücken.

🍳 Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze in 6-8 Minuten hell-goldbraun braten, die Schnitzel dabei einmal wenden und dann im heißen Fett schwenken, dabei entstehen die schönen Wellen in der Panierung. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und jetzt erst mit Salz würzen.

🍳 Für die Remoulade die Schalotten pellen und fein würfeln. Die Gurken fein würfeln. Die Kapern hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Petersilie hacken. Alles mit 1 TL Kapernflüssigkeit, dem Senf und der Mayonnaise glattrühren. Mit Salz würzen.

🍳 Die Brötchen aufschneiden und mit Salat und Schnitzeln belegen. Etwas Remoulade zugeben, Deckel drauf und genießen! 🍴

Tipp

Für Schnitzel Wiener Art können Sie auch Schweinfleisch verwenden. Probieren Sie auch die bayerische Brezel-Panierung: Pürieren Sie dafür eine Handvoll Salzbrezeln (Kleingebäck) oder Salzstangen im Mixer zu Bröseln und mischen Sie diese mit der Hälfte der oben angegebenen Semmelbrösel-Menge.

Zubereitungszeit



30 Minuten





Von Elena Schwenzel

Der Geschmack meiner Kindheit

Ein Apfelgelee in der vierten Generation

Die schönste Erinnerung ist der klebrige Schaum auf dem Test-Teller. Meine Mutter reichte mir immer wieder einen, um zu testen, ob ihr Apfelgelee die richtige Konsistenz hatte. Dieses Gelee ist Teil meiner Kindheit. Für meine eigene Familie habe ich mich auf die Suche nach dem Rezept gemacht.

Wenn meine Mutter im Herbst daran ging, ihr Apfelgelee zu machen, roch das ganze Haus süß-apfelig. Sagen andere Leute. Ich wusste das nicht. Ich saß ja immer in der Küche und wartete auf den nächsten Test-Teller. Den gab meine Mutter mir während des Einkochens. Wenn er abgekühlt war, konnte man erkennen, ob der Saft im Topf schon dickflüssig genug war oder noch weiter eingekocht werden musste. Ich liebte dieses Ritual und leckte jeden Teller glücklich sauber. Dann gab ich mein Urteil ab.

Mamas Apfelgelee war auch abgekühlt aus dem Glas eine große Köstlichkeit. Zu besonderen Anlässen wurde eines aus dem Keller geholt, geöffnet und innerhalb kürzester Zeit aufgegessen. Apfelgelee auf getoastetem Brot mit Butter ist eine der größten Köstlichkeiten meiner Kindheit.

Die Erinnerung kam wieder, als ich viele Jahre später mit meiner eigenen Familie ein nord-

deutsches Apfelfest besuchte. Die Früchte im Gelee meiner Kindheit waren Fallobst aus dem Garten einer Freundin. Hier aber trugen die Sorten klangvolle Namen wie Seester-mühler Zitronenapfel, Finkenwerder Herbst-prinz oder Vierländer Blut. Ich beschloss, dass es nun Zeit war, die Tradition meiner Kindheit fortzusetzen. Mit vollen Tüten kam ich heim und die Recherche begann.

Dabei stellte sich heraus, dass das Basisrezept meiner Mutter aus Henriette Davidis' „Praktisches Kochbuch“ stammt. Danach hatte bereits meine Urgroßmutter Gelee gekocht und meine Mutter den Teller nach der Gelierprobe ablecken lassen. Das Kochbuch erschien erstmals 1845 und wurde aufgrund seines großen Erfolges vielfach neu aufgelegt. Es zählt zu den bedeutendsten Kochbüchern im deutschsprachigen Raum.

In der Ausgabe von 1906 wird die Herstellung von Apfelgelee auf Seite 646 beschrieben:

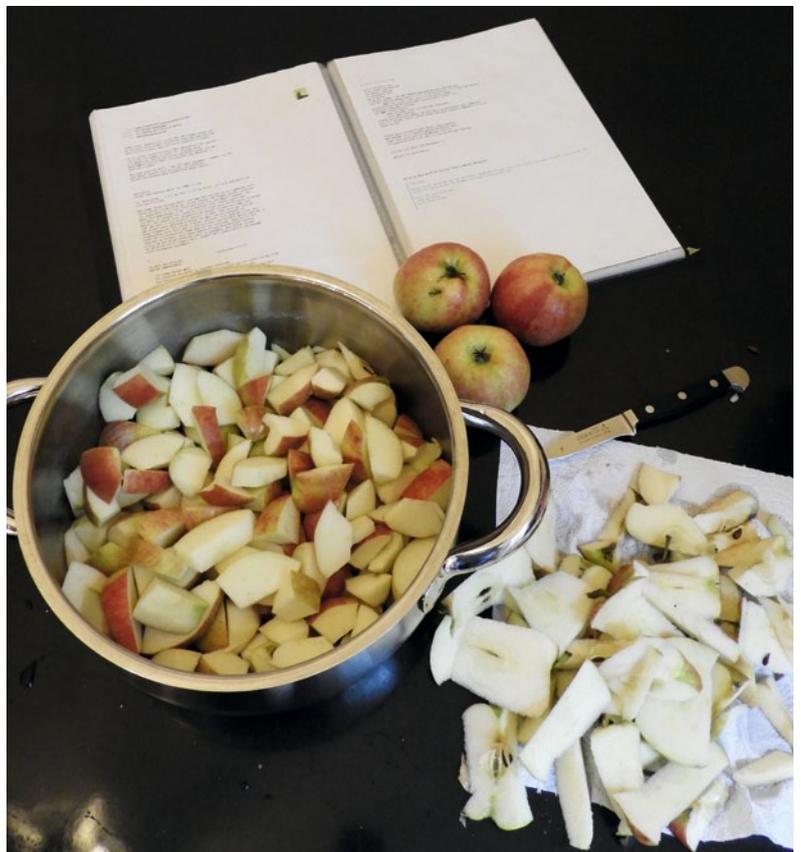
*Ich beschloss,
dass es nun Zeit
war, die Tradition
meiner Kindheit
fortzusetzen*



Gemeinsam schneiden Mutter und Tochter die Äpfel klein



Die Apfelstückchen werden nur mit Wasser aufgekocht und dann 24 Stunden stehen gelassen



Das Familienrezept befindet sich auf dem Weg zur fünften Generation und geht zurück auf ein Kochbuch, das 1906 erschien

Apfelgelee

▶ 1 ½ kg Saft

▶ ½ Glas Rheinwein

▶ 1 ½ kg Zucker

▶ 1 gute Zitrone



„Man nimmt feine saftige Äpfel, und zwar ehe sie völlig reif geworden sind, reibt sie mit einem Tuche ab, sticht Stengel und Blumen heraus, schneidet sie ungeschält in je vier Teile und kocht sie, mit Wasser bedeckt, gar, wobei die Bemerkungen in Nr. 1 zu beachten sind. Danach stellt man die Äpfel 24 Stunden hin, schüttet sie in einen dazu gefertigten leinernen Beutel, der jedoch zuvor ausgekocht und wieder trocken sein muß, und läßt den Saft in ein sauberes Geschirr fließen. Dann wird der Saft mit dem Zucker unter späterem Hinzutun von Wein und Zitronensaft so lange eingekocht, bis einige Tropfen, erkaltet, dick geworden sind. Den eingekochten Saft füllt man in kleine Gläser und verfährt weiter nach Nr. 1. Statt der Zitronenschale nimmt man oft

ein Stückchen Vanille (in ein Lämpchen zu binden), auch fügen manche einige zerschnittene Quitten hinzu, um das Gelee schneller steif zu bekommen, doch bleibt dieses im letzteren Falle niemals hell, sondern wird stets rötlich und bekommt einen strengeren Geschmack.“

Meine Urgroßmutter hatte ein paar Veränderungen am Rezept vorgenommen, die auch meine Mutter übernahm. Sie ließ den Wein weg und schnitt die Äpfel in kleinere Stücke. Dafür ließ sie den Sud nicht 24 Stunden stehen, sondern verarbeitete ihn gleich. Ich orientiere mich hier wieder an Davidis, weil ich finde, dass der Apfel-Geschmack nach einem Tag deutlich intensiver ist.

Für den maximalen Flüssigkeitsgewinn aus dem Apfel-Wasser-Gemisch hatte sich meine Mutter eine Konstruktion überlegt, die ich schon als Kind faszinierend fand. Sie nahm eine Stoffwindel und band die Ecken an den vier Stuhlbeinen eines umgedrehten Stuhls



1) Am nächsten Tag hat das Kochwasser eine rötliche Färbung angenommen. 2) Durch ein feines Leinentuch und ein Sieb wird der Sud abgeseiht. 3) Beim Auswringen lässt sich noch überraschend viel Saft aus den Äpfeln pressen. 4) Eine Vanilleschote pro Kilogramm Äpfel gibt dem Gelee eine leichte Note. 5) Um etwa ein Drittel sollte sich die Menge beim Einkochen verringern





Apfelgelee ist Mutter-Tochter-Business in der Familie

fest. Darunter stellte sie eine Schüssel. In den Stoff füllte sie nun die Apfel-Wasser-Masse und langsam tropfte die Geleebasis in die Schüssel. In der Windel verblieb eine Art Apfelmus. Das funktioniert aber auch, wenn man ein Leinentuch in ein Sieb legt, den Sud hineingießt und einfach etwas wartet. Wichtig ist ein fein gewebtes, zuvor abgekochtes Tuch. Wenn zu viel vom Apfelstampf durchkommt, wird das Gelee trüb.

Meine Familie verwendet zudem deutlich mehr Vanille als Davidis – pro Kilogramm Saft-Zucker-Gemisch eine Vanille-Stange. Diese wird längs geteilt, um das Mark offen zu legen und dann in vier Stücke geschnitten. Die Vanille kommt später auch mit ins Einmachglas. Das Stück Vanille aus dem Glas zu schnappen, ist immer eine besondere Köstlichkeit.

Beim Einkochen dieser Flüssigkeit reduziert sich ihre Menge um etwa ein Drittel. Die Kunst ist es, den richtigen Zeitpunkt zu finden. Durch



Der eingekochte Sud wird in ausgekochte Gläser abgefüllt

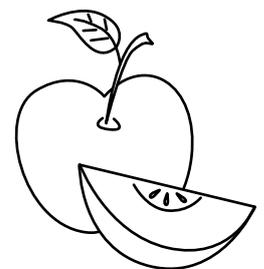
die Hitze bleibt das Gelee die ganze Zeit flüssig. Wenn man jedoch zu lange wartet, ist das Gelee am Ende hart und viel zu süß. Bei zu wenig Geduld hat man zuckrigen Apfelsaft. Die oben beschriebene Gelierprobe hilft am besten. Hier kommt meine Tochter ins Spiel, die die Küche nie verlässt, wenn ich Apfelgelee kocht.

Wenn es dann die richtige Konsistenz hat, wird es in die vorher sterilisierten Gläser gefüllt. Dafür fülle ich kochendes Wasser in die Gläser sowie die Deckel und lasse es dort ein paar Minuten, bevor ich es wegschütte. Die Gläser können gleich mit Gelee befüllt und müssen nicht abgetrocknet werden. Es fehlen nur noch der Deckel und ein Aufkleber mit Apfelsorte sowie Datum – und dann stelle ich die Gläser geschützt unter einem Handtuch in einen kühlen Raum, damit sie dort in Ruhe abkühlen und zu sich kommen können. Derweil leckt meine Tochter genüsslich noch den letzten Test-Teller ab. Den klebrigen Schaum mag sie am liebsten. 🍏



Tip

Jeder Apfel bringt eigene Süße mit. Daher empfiehlt es sich, mit der Zuckermenge vorsichtiger zu beginnen und dann nachzusteuern, damit das Gelee nicht zu süß wird.



Den wahren Zeitpunkt bestimmt aber der Test vom Teller in Zuständigkeit der Tochter ...



... und auch der gehört seit fünf Generationen dazu



Aber auch Generation Drei testet noch gern

Wenn's mal
schnell gehen muss

Speed- Baking

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

Gerade vom Ausflug zurückgekehrt, die Bäckerei schon zu. Oder Besuch kündigt sich spontan an. Oder man hat schlicht vergessen, dass das Brot alle ist. Es gibt viele Situationen, in denen es einfach mal schnell gehen muss.

Das bedeutet aber nicht, dass man auf gutes Brot oder Brötchen zu verzichten hat. Mit einfachen Zutaten lassen sich innerhalb von drei Stunden leckere Brötchen oder auch ein gutes Weißbrot auf den Tisch bringen. Mit nicht allzu viel Hefe, dafür aber viel Geschmack. Und beides geht mit demselben Teig.

☉ Alle Zutaten zunächst 3-5 Minuten gut mischen, dann 10 Minuten bei höherer Geschwindigkeit zu einem glatten Teig kneten (per Hand 15-20 Minuten).

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

☉ **Als Brötchen:** Den Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen, diese jeweils rundwirken. Mit Schluss nach unten 30 Minuten im Bäckerleinen (oder Handtuch) zur Gare stellen.

☉ **Als Brot:** Den Teig rundwirken und 30 Minuten mit Schluss nach oben im Gärkorb zur Gare stellen.

☉ Den Teigling/die Teiglinge einschneiden und bei 230°C im vorgeheizten Backofen 20 Minuten (Brötchen) oder 45 Minuten (Brot) mit reichlich Dampf backen. ■

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	2-3 Stunden
Zeit am Backtag:	2-3 Stunden
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	Beim Einschließen

Zutaten

- ▶ 500 g Weizenmehl 550 (oder 405)
- ▶ 320 g Wasser
- ▶ 15 g Frischhefe
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g aktives Backmalz (oder Zucker)





Interview mit Dr. Walburga Dieterich

Gluten: Feind im Körper?

Lebensmittel-Unverträglichkeiten werden aktuell gern als Trend abgetan. Für die Betroffenen ist das nicht lustig. Das weiß Dr. Walburga Dieterich. Sie forscht in Sachen Gluten-Unverträglichkeit und weiß, dass da ein langer Weg vor ihr liegt. Denn noch ist wenig bekannt über die Auslöser und entsprechend über die Heilbarkeit. Ein Überblick zum Stand der Forschung.

Sie widmen sich in Ihrer Forschung dem Schwerpunkt Glutenunverträglichkeit. Warum haben Sie dieses Thema gewählt?

Unsere Arbeitsgruppe beschäftigt sich schon seit über 20 Jahren mit Glutensensitivitäten, mit Schwerpunkt Zöliakie und Weizenallergie. In den letzten Jahren wurde jedoch eine neue Form, die Glutensensitivität, als eigenständiges Krankheitsbild anerkannt. Es ist äußerst spannend zu erforschen, warum wertvolle und täglich verzehrte Nahrungsmittel bei bestimmten Personen auf einmal zu Beschwerden führen und zum Teil schwerwiegende Erkrankungen auslösen können.

Es wirkt, als seien Lebensmittel-Unverträglichkeiten ein Trend. Bilden wir uns zunehmend ein, Dinge nicht zu vertragen oder

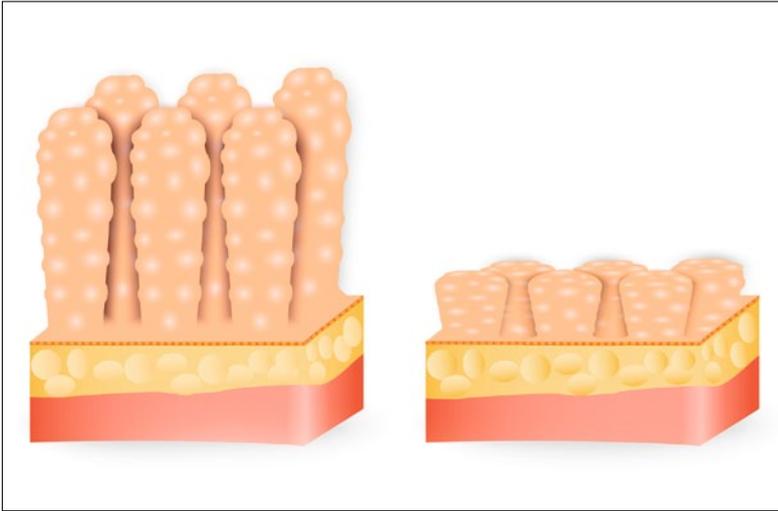
vertragen wir unsere Lebensmittel tatsächlich immer weniger?

Es ist in der Tat der Fall, dass die Lebensmittel-Unverträglichkeiten zunehmen. Bei der Zöliakie ist dies teilweise auf die verbesserte Diagnostik zurückzuführen. Aber die ansteigenden Zahlen lassen sich nicht komplett dadurch erklären, sodass andere Gründe wie zum Beispiel eine veränderte Nahrungsmittelherstellung oder -zubereitung als weitere auslösende Faktoren diskutiert werden.

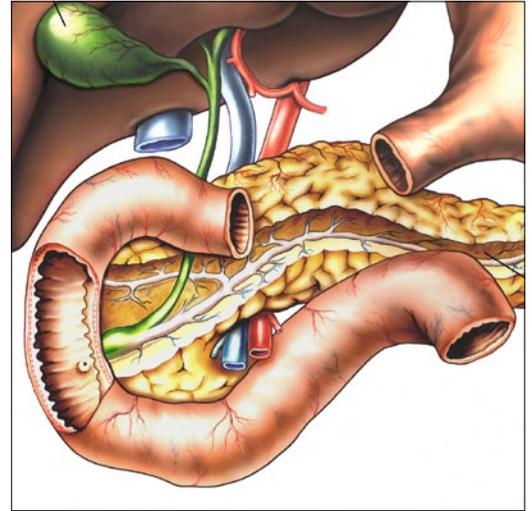
Die Medizin unterscheidet in Allergie, Zöliakie und Glutensensitivität. Wo verlaufen die Trennlinien?

Weizenallergien sind häufig IgE vermittelt. IgE steht für Immunglobulin E, körpereigene Eiweiße, deren Aufgabe es ist, körperfremde





Zöliakie führt zu einer Abflachung der Darmzotten, wodurch die Aufnahme der Nährstoffe behindert wird



Magen und Zwölffingerdarm werden für die Diagnose gespiegelt

Stoffe abzuwehren. Sie spielen eine bedeutende Rolle bei der Entwicklung von Allergien. Betroffene Personen entwickeln nach mehrfachem Kontakt oder nach Inhalation von Weizenmehl und -staub eine Sensibilisierung. Die Symptome treten vorwiegend auf der Haut und im Atmungsapparat auf. Auch Beschwerden im Magen-Darm-Trakt werden berichtet. Allergien können durch einen Hauttest oder erhöhte IgE-Werte nachgewiesen werden. Allerdings ist das Auftreten von Allergien auch nicht IgE-vermittelt möglich. Dann sind die diagnostischen Möglichkeiten bisher sehr beschränkt.

Die Zöliakie ist ebenfalls eine immunvermittelte Erkrankung, die aber stets mit einer Schädigung der Dünndarm-Schleimhaut einhergeht. Die Glutene aus Weizen, Roggen und Gerste führen zur Zottenatrophie, einer Abflachung der Darm-Zotten. Durch diesen Effekt wird die Nährstoffaufnahme deutlich reduziert. Diagnostizieren lässt sich die Zöliakie mittels Spiegelung von Magen und Zwölffingerdarm, wobei auch Gewebeproben zum Nachweis der geschädigten Schleimhaut entnommen werden. Bei der Zöliakie kommt es außerdem zur Bildung von Autoantikörpern gegen die körpereigene Gewebetransglutaminase. Der Nachweis dieser Autoantikörper gibt uns letztlich Sicherheit bei der Diagnose.

An einer Glutensensitivität leiden Personen, bei denen eine Weizenallergie und Zöliakie ausgeschlossen wurde, die aber nach Verzehr von Weizen klinische Symptome entwickeln

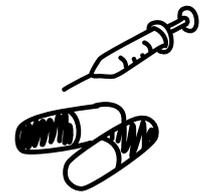
und unter glutenfreier Diät eine deutliche Besserung erzielen. Bisher sind keine geeigneten Nachweis-Möglichkeiten bekannt. Trotz Magen-Darm-Beschwerden weisen die Patienten keine Schädigung der Dünndarmschleimhaut auf.

Die Glutensensitivität lässt sich also gar nicht diagnostizieren?

Richtig, hier fehlen bislang geeignete diagnostische Parameter, sodass es sich um eine reine Ausschlussdiagnostik handelt. Wie gesagt, die Patienten leiden an einer Glutenunverträglichkeit, eine Zöliakie und Weizenallergie wurden jedoch ausgeschlossen. Zur Diagnosestellung wird eine doppel-verblindete Placebo-kontrollierte Glutenprovokation empfohlen. Der Patient erhält also Nahrungsmittel, ohne zu wissen, ob sie Gluten oder ein Placebo enthalten. Dies ist in der täglichen Praxis aber sehr schwierig durchzuführen.

Woran erkenne ich selbst eine Glutenunverträglichkeit, wie wirkt sie sich aus?

Bei den Betroffenen treten nach Genuss von weizenhaltigen Nahrungsmitteln schon innerhalb von vier bis zwölf Stunden gastrointestinale Symptome, also Beschwerden im Magen-Darm-Trakt auf. Häufig werden Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Verstopfung oder Durchfall berichtet. Viele Patienten klagen auch über extraintestinale Symptome wie Kopfschmerzen, starke Müdigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie depressive Verstimmungen. All diese Symptome bessern sich unter einer glutenfreien Diät



PD Dr. rer. nat. Walburga Dieterich ist Biologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Universitätsklinikum Erlangen. Mit ihrem Team forscht Sie zum Thema Gluten und dessen Unverträglichkeiten.



Alle herkömmlichen Getreide enthalten Gluten in unterschiedlichen Dosierungen

sehr schnell, treten nach Wiederaufnahme von Weizen aber auch sehr rasch wieder auf.

Ist bekannt, wie viele Menschen betroffen sind?

Die angenommene Häufigkeit liegt zwischen 0,3% und 6% der Bevölkerung. Die Schwierigkeit, exakte Zahlen anzugeben, liegt im Fehlen von genauen diagnostischen Möglichkeiten.

Ist der vollkommene Verzicht auf alle Glutenthaltigen Rohstoffe in der Ernährung die richtige Reaktion auf eine Glutensensitivität?

Ja, aktuell wird bei einer Glutensensitivität die Einhaltung einer glutenfreien Diät empfohlen, da diese Diät eine deutliche Beschwerdelinderung bringt. Allerdings ist unklar, ob Gluten tatsächlich die Glutensensitivität verursacht oder ob andere Bestandteile des Weizens, wie Kohlenhydrate oder andere Proteine zumindest in Teilen mitverantwortlich sind. Während Zöliakiepatienten jedoch eine sehr strikte glutenfreie Diät mit weniger als 20 Milligramm pro Tag einhalten müssen, um Schleimhautschäden vorzubeugen, scheinen diese Patienten mit Glutensensitivität Spuren von Gluten zu tolerieren.

Besteht die Möglichkeit einer Heilung?

Momentan ist weder der auslösende Faktor noch die Krankheitsentstehung bekannt. Deshalb kann aktuell auch über Heilungschancen keinerlei seriöse Aussage getroffen werden.

Es gibt den Verdacht, dass eher die industrielle Produktion und schnelle Verarbeitung der Rohstoffe Unverträglichkeiten auslöst. Lässt sich das wissenschaftlich belegen?

In der Tat hat sich die Produktion der Nahrungsmittel in den letzten Jahren deutlich verändert. Lebensmittelzusatzstoffe, Konservierungsmittel oder Geschmacksverstärker sind nur ein paar Beispiele. Auch die Zubereitung von Backwaren hat sich stark geändert, wobei die lange Sauerteigfermentation des Teigs weitgehend von kurzen Hefegärungen abgelöst wurde. Sauerteigbakterien besitzen Enzyme, die in der Lage sind Glutene und Kohlenhydrate abzubauen. Der Verdacht liegt nahe, dass diese Veränderungen in der Verarbeitung oder Zusatzstoffe vermehrt Beschwerden auslösen können, doch bislang existieren dafür keine wissenschaftlichen Beweise.

Man gewinnt gelegentlich den Eindruck, viele Zusammenhänge in Sachen Darm und Unverträglichkeiten sind noch lange nicht ergründet. Wo sehen Sie den Stand der Forschung aktuell?

Die Forschung steckt mitten drin. Neue diagnostische Möglichkeiten, zum Beispiel mit hochauflösenden Endoskopen, können einen wesentlichen Fortschritt bei der Diagnose von Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten bringen. Allerdings ist der Weg gerade bei der Glutensensitivität sicherlich noch sehr weit, zumal wir noch nicht mal die auslösenden Faktoren genau kennen. 🚩



DER ÜBERBLICK

Weizenallergien

- ausgelöst durch körpereigene Eiweiße
- Auftreten nach mehrfachem Kontakt mit Weizenmehl und -staub
- Symptome vorwiegend auf der Haut und im Atmungsapparat
- Beschwerden im Magen-Darm-Trakt möglich
- Nachweis durch Hauttest oder erhöhte IgE-Werte
- Anders ausgelöste Allergien sind möglich, dann aber schwer zu diagnostizieren

Zöliakie

- immunvermittelte Erkrankung
- Schädigung der Dünndarm-Schleimhaut
- Glutene aus Weizen, Roggen und Gerste führen zu Abflachung der Darm-Zotten
- Nährstoffaufnahme wird dadurch deutlich reduziert
- Diagnose mittels Spiegelung von Magen und Zwölffingerdarm sowie Gewebeprobe
- Weiterer Nachweis durch Autoantikörper

Glutensensitivität

- Weizenallergie und Zöliakie wurden ausgeschlossen
- Nach Verzehr von Weizen trotzdem klinische Symptome
- Deutliche Besserung bei glutenfreier Diät
- Trotz Magen-Darm-Beschwerden keine Schädigung der Dünndarmschleimhaut
- Bisher sind keine geeigneten Nachweis-Möglichkeiten bekannt



GLUTENFREI BACKEN

Aufgrund des fehlenden Glutens fehlt diesen Teigen der Kleber, um sie zusammenzuhalten. Es gibt aber Tricks, um diesen Mangel auszugleichen. Diese Mehlmischungen ergeben sowohl in der Konsistenz als auch im Geschmack gute Brote. Entwickelt wurden sie, ebenso wie die folgenden glutenfreien Rezepte, von Valesa Schell.

Dunkle Mehlmischung

- ▶ 350 g Maisstärke
- ▶ 250 g Kartoffelstärke
- ▶ 200 g Reismehl
- ▶ 100 g Buchweizen
- ▶ 50 g Leinsamen
- ▶ 50 g Quinoa
- ▶ 10 g Guarkernmehl
- ▶ 10 g Johannisbrotkernmehl
- ▶ 10 g Flohsamenschalen

Helle Mehlmischung

- ▶ 350 g Maisstärke
- ▶ 250 g Kartoffelstärke oder -mehl
- ▶ 200 g Reismehl
- ▶ 50 g Kichererbsenmehl
- ▶ 50 g Amaranthmehl
- ▶ 100 g Hirsemehl
- ▶ 10 g Guarkernmehl
- ▶ 10 g Johannisbrotkernmehl
- ▶ 10 g Flohsamenschalen

[f /groups/785749074867453/](https://www.facebook.com/groups/785749074867453/)
<http://brotbackliebeundmehr.com/>



BAUERNBROT mit Traubenkernmehl



Hefevorteig

- ▶ 100 g helle Mehlmischung
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 10 g Frischhefe

Die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und 3 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt gehen lassen.

Hauptteig

- ▶ Hefevorteig
- ▶ 400 g Wasser
- ▶ 20 g Frischhefe
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 200 g helle Mehlmischung
- ▶ 200 g dunkle Mehlmischung
- ▶ 1 TL Guarkernmehl
- ▶ 1 TL Johannisbrotkernmehl
- ▶ 2 TL Flohsamenschalen
- ▶ 2 EL Traubenkernmehl
- ▶ Zum Bestreuen: Mohn, Sesam, glutenfreie Flocken



BUTTERTOAST

Hefevorteig

- ▶ 200 g helles glutenfreies Mehl (oder Mehlmischung für helle Brote)
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 200 g Buttermilch (alternativ Mandelmilch, Sojamilch)

Aus den Zutaten einen Vorteig zubereiten und 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, dann für 20 Stunden in den Kühlschrank stellen

Hauptteig

- ▶ Hefevorteig
- ▶ 2 EL Flohsamenschalen
- ▶ 200 g heißes Wasser
- ▶ 400 g Buttermilch (alternativ Mandelmilch, Sojamilch)
- ▶ 30 g Frischhefe
- ▶ 700 g glutenfreies helles Mehl (Mehlmischung)
- ▶ 4 TL Zucker
- ▶ 2 Eier
- ▶ 18 g Salz
- ▶ 100 g Butter
- ▶ 2 TL Apfelessig
- ▶ 2 TL Guarkernmehl
- ▶ 2 TL Johannisbrotkernmehl

Die Hefe mit dem Wasser gründlich vermischen. Das helle und dunkle Mehl und den Hefevorteig zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. 1-2 Stunden abgedeckt stehen lassen.

Salz, Guarkernmehl, Flohsamenschalen, Johannisbrotkernmehl und Traubenkernmehl zum Teig geben und gründlich untermischen.

Den Teig in eine große oder zwei kleine Kastenformen geben und mit nassen Händen glatt streichen. Mit Körnern nach Wahl bestreuen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Brot auf der mittleren Schiene 45 Minuten backen. Gleich beim Einschließen den Backofen schwaden oder das Brot mit Wasser besprühen. Nach 30 Minuten die Ofentemperatur auf 200 Grad senken. 🍴

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide:

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 7 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C
nach 30 Min.

Schwaden: beim Einschließen



Flohsamenschalen mit heißem Wasser übergießen und 30 Minuten quellen lassen.

Buttermilch etwas erwärmen und Hefe darin auflösen.

Flohsamen, Hefevorteig, Zucker, Eier, Salz, Apfelessig, Guarkernmehl und Johannisbrotkernmehl zugeben vermischen. Mehl untermischen und nach 1-2 Minuten die Butter in Stückchen zugeben und gründlich unterkneten.

Der Teig ist weich, eher wie ein Rührkuchenteig. Die Backform mit Olivenöl einpinseln. Den Teig in die Form füllen und mit nassen Händen glatt streichen. Die Form sollte zu etwas mehr als die Hälfte gefüllt sein. Mit Mehl bestäuben und mit Frischhaltefolie abdecken. 60 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Gleich beim Einschließen den Backofen schwaden und nach 10 Minuten den Dampf ablassen.

45 Minuten backen, nach 15 Minuten die Temperatur auf 200 Grad senken. 🍴

Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide:

Triebmittel: Hefe

Zeit gesamt: 26 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 200°C
nach 15 Min.

Schwaden: beim Einschließen

Glutenfrei





KARTOFFEL- Sonnenblumen-Brot

Hefevorteig

- ▶ 200 g helle Mehlmischung
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 20 g Frischhefe

Die Hefe mit dem Wasser vermischen und 12 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen oder über Nacht 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	
Triebmittel:	Hefe
Zeit gesamt:	38 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C nach 20 Min.
Schwaden:	beim Einschließen

Brühstück

- ▶ 50 g Hirseflocken
- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 100 g Hirse oder Hirsemehl
- ▶ 1 EL Chiasamen
- ▶ 450 g Wasser

Die Sonnenblumenkerne und Hirseflocken in einer Pfanne trocken rösten. Mit der Hirse und den Chiasamen mischen und mit kochendem Wasser übergießen, abkühlen lassen und 10-14 Stunden kühl stellen.



HIRSE- Karottenbrot



Hefevorteig

- ▶ 400 g Hirse oder Hirse-Mehl
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 10 g Frischhefe

Die Hirse fein mahlen. Die Hefe mit dem Wasser vermischen und das Hirsemehl untermischen. Den Vorteig 1-2 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Über Nacht bis zu 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig

- ▶ Hefevorteig
- ▶ 200 g Buchweizen oder Buchweizenmehl
- ▶ 400 g dunkle Mehlmischung
- ▶ 1 TL Johannisbrotkernmehl
- ▶ 2 TL Flohsamenschalen
- ▶ 30 g Frischhefe
- ▶ 400 g Wasser
- ▶ 23 g Salz
- ▶ 4 EL Zuckerrübensirup
- ▶ 100 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 350 g Karotten
- ▶ Glutenfreie Flocken zum Bestreuen



Hauptteig

- ▶ Hefevorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 250 g gekochte Kartoffeln
- ▶ 500 g dunkle Mehlmischung
- ▶ 1 TL Guarkernmehl
- ▶ 1 TL Johannisbrotkernmehl
- ▶ 1 TL Flohsamenschalen
- ▶ 25 g Frischhefe
- ▶ 18 g Salz
- ▶ 1 EL Apfelessig
- ▶ 1 EL Zuckerrübensirup
- ▶ 30 g Sonnenblumenöl

- Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Mit dem Hefevorteig, der Hefe, Salz, Apfelessig, Zuckerrübensirup, dem Brühstück und dem Öl in eine Schüssel geben. Mit dem Rührgerät gründlich verrühren.
- Die Mehlmischung, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl und Flohsamenschalen dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
- In eine leicht gefettete Kastenform füllen.
- Den Teig mit nassen Händen glatt streichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Diese etwas fest drücken. Mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Stunde gehen lassen.
- Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Gleich beim Einschließen den Backofen schwaden. Nach 10 Minuten die Tür kurz öffnen und den Dampf abziehen lassen.
- Das Brot 50 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Ofen nach 20 Minuten auf 200 Grad runterschalten. 🍴



- Buchweizen fein mahlen. Karotten fein hacken oder reiben.
- Alle Teigzutaten in eine Schüssel füllen und gründlich verrühren.
- Nochmal mit der Hand durchkneten. In eine gefettete Kastenform geben und mit nassen Händen glatt streichen. Mit glutenfreien Flocken bestreuen. Mit Frischhaltefolie abdecken. 1 Stunde gehen lassen.
- Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Gleich beim Einschließen den Backofen schwaden. Das Brot 50 Minuten backen, nach 20 Minuten die Temperatur auf 200 Grad senken. 🍴

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆
Getreide:
Triebmittel: Hefe
Zeit gesamt: 25 Stunden
Zeit am Backtag: 2 Stunden
Starttemperatur: 250°C
Backtemperatur: 200°C
nach 20 Min.
Schwaden: beim Einschließen



JEDEN 2. MONAT NEU

Brot

● **Darum geht es in BROT**

Was macht gutes Brot eigentlich aus? Wie wurde Brot so bedeutend? Geschichte, Tradition, Kultur, Bewusstsein – darum geht es in **BROT**. Wie wird Brot in anderen Ländern und Kulturen produziert? Wo findet man es? Wie kann man es mit Hausmitteln selbst herstellen? Womit lässt es sich veredeln? **BROT** liefert Antworten auf diese und viele andere Fragen zu einem der oft unterschätztesten Grundnahrungsmittel.

● **Ihre Abo-Vorteile**

Bestellen Sie jetzt das Schnupper-Abo von **BROT** und erhalten Sie 3 Ausgaben des Magazins zum Preis von einem. Sie zahlen nur 5,90 statt 17,70 Euro. Und Sie erhalten nicht nur die 3 Ausgaben frei Haus zugeschickt, auch das Digital-Magazin ist inklusive. Bestellen Sie jetzt unter: www.brot-magazin.de oder rufen Sie uns an: 040/42 91 77-110

● **Unser Versprechen**

Bei uns gibt es keine Abo-Fallen. Möchten Sie das Magazin nicht weiterbeziehen, sagen Sie einfach bis eine Woche nach Erhalt der 3. Ausgabe mit einer kurzen Notiz ab – formlose E-Mail oder Anruf genügt. Andernfalls erhalten Sie **BROT** im Jahres-Abonnement zum Vorzugspreis von 32,00 Euro (statt 35,40 Euro bei Einzelbezug). Das Jahres-Abonnement verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr. Bei uns können Sie aber jederzeit kündigen, das Geld für bereits gezahlte, aber noch nicht erhaltene Ausgaben erhalten Sie dann zurück.

Digital erhältlich als App bei



ABO-VORTEILE IM ÜBERBLICK

- 11,80 Euro sparen
- Keine Versandkosten
- Jederzeit kündbar
- Anteilig Geld zurück bei vorzeitiger Kündigung
- Vor Kiosk-Veröffentlichung im Briefkasten
- Digitalmagazin mit vielen Extras inklusive

Ausgabe 06/2017
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

IM HEFT

mehr als
20 Rezepte
zum
Selbermachen

KNETMASCHINEN

Bosch und Kenwood im Test
Plus 10 Empfehlungen
für jedes Budget

LIEVITO MADRE

Eine Reise zur
italienischen Mutterhefe

„GEILSTES BROT DER STADT“
Joseph Brot in Wien

FEIND IM KÖRPER?

Experten-Interview
zur Gluten-Forschung

Alles über Roggensauerteig

Karneval der Kulturen

5,90 EUR

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

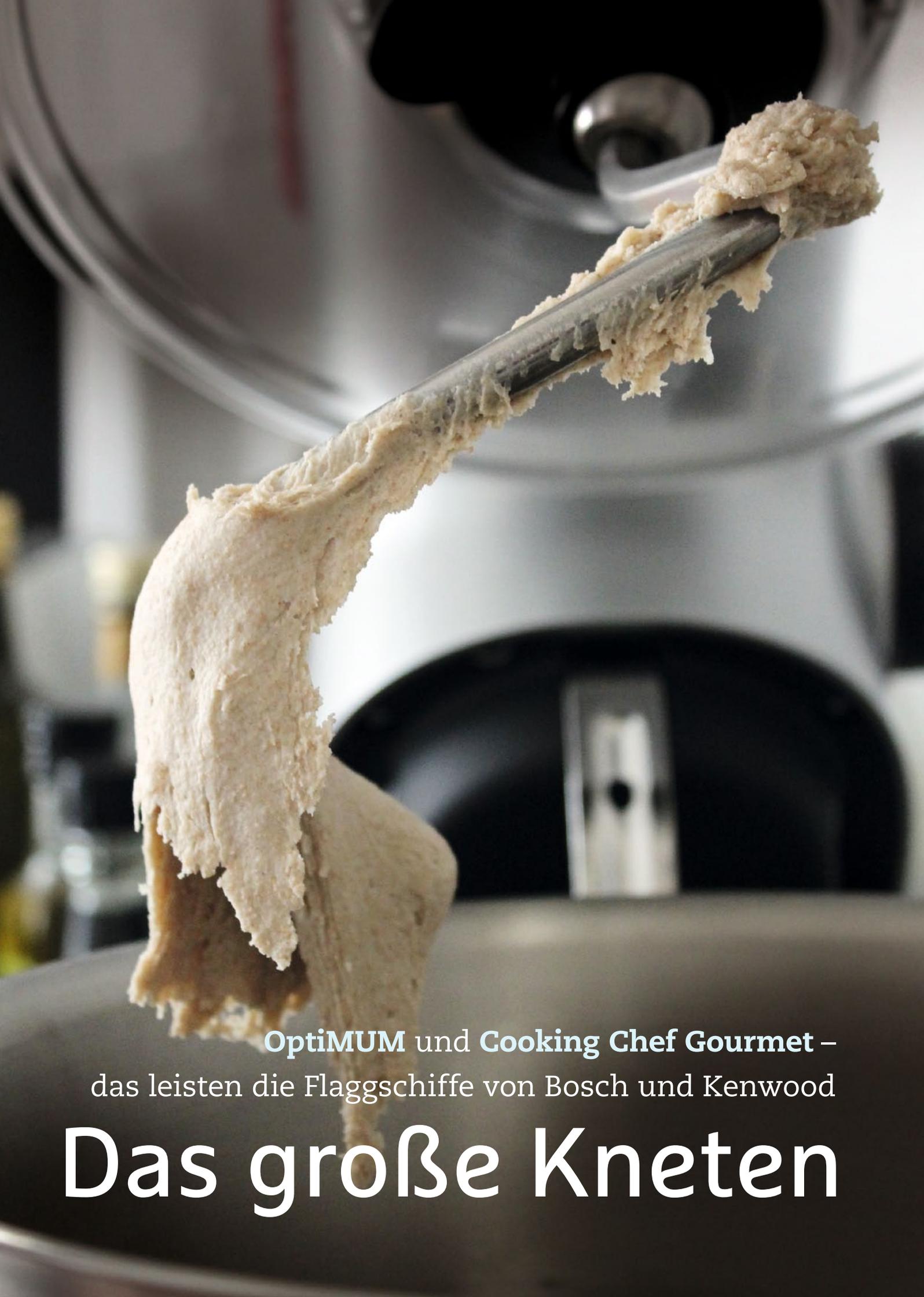


3 für 1

Drei Hefte zum
Preis von einem
Digital-Ausgaben
inklusive

Jetzt bestellen!

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



OptiMUM und **Cooking Chef Gourmet** –
das leisten die Flaggschiffe von Bosch und Kenwood

Das große Kneten

3.000 Watt Leistung, 12,2 Liter Volumen, gut 100 Kilogramm Teig, 180 Tage Zeit. 6 Monate haben wir die zwei Top-Knetmaschinen von Bosch und Kenwood im Alltag getestet. Zu Hause, in einer ganz normalen Küche, in einem gewöhnlichen Haushalt konnten die OptiMUM von Bosch und die Cooking Chef Gourmet von Kenwood ihr ganzes Können unter Beweis stellen. Zwei Maschinen, die erstaunlich ähnlich und doch so verschieden sind.

Bei Manchen stellt sich die Frage nach einer Knetmaschine noch bevor sie das erste Brot gebacken haben. Andere hingegen kommen während ihrer Bäcker-Karriere zu dem Schluss, dass ein wenig technische Unterstützung jetzt mal gut tun würde. Und bei wem schon eine Maschine steht, da hat das alte Gerät irgendwann seine Schuldigkeit getan. Vielleicht auch, weil die Ansprüche mit der Zeit einfach gestiegen sind. Größer, kräftiger, ausdauernder lauten dann die Notwendigkeiten – oder die Wünsche, ganz wie man es nimmt. Bewegt man sich bei seiner Suche im Mainstream, landet man zwangsläufig bei Kenwood (für Technik-Verliebte) und bei Bosch (da weiß man, was man hat). Wir haben die Flaggschiffe dieser zwei bekanntesten wie beliebtesten Knetmaschinen-Anbieter für 6 Monate im gewöhnlichen Küchenalltag getestet.

Als Erstes erreichte die OptiMUM unsere Testküche. Ganz schön groß, so der erste Eindruck. In der Tat, zu übersehen ist die Maschine in einer durchschnittlich großen Küche nicht. Dafür sieht sie aber auch gut aus. Das Gehäuse besteht aus Aluminium-Druckguss, die Abdeckungen aus gebürstetem Stahl. Dazu ein paar dezente rote Applikationen. Auffällig die rot leuchtende Umrandung des Geschwindigkeitsreglers. Schick, äußerst gelungen. Und überhaupt fallen bei der Begutachtung auf Anhieb viele Details auf: der Kabeleinzug, der mit einer Hand zu bedienende Klappmechanismus zum Hochklappen des Rührarms, der kein bisschen hakelige Bajonettverschluss für die Rührwerkzeuge, die passgenauen und leicht abzunehmenden Abdeckungen für das Sonderzubehör, die für einen stets sicheren Stand sorgenden Saugfüße an der Unterseite, der gut sitzende Spritzschutz oder das exakte Einrasten der Rührschüssel. Ja, das wirkt alles durchdacht. Das geht sogar so weit, dass am Ring der Unterseite der Schüssel Öffnungen vorhanden sind, damit in der Spülmaschine das Wasser komplett ablaufen kann. Clever. Bosch wirbt aber schließlich

auch damit, dass man 60 Jahre Erfahrung mit der Entwicklung und Herstellung von Küchenmaschinen hat.

Weniger zu entdecken gibt es auf der technischen Seite. Die Funktionen sind überschaubar, das Menü selbsterklärend und eine Anleitung eigentlich nicht nötig. Das ist fast ein bisschen schade, aber die Maschinen soll ja vor allem eins können: kneten. Die OptiMUM besitzt einen Timer (sehr sinnvoll) und das sogenannte SensorControl Plus. Damit lassen sich Sahne und Eischnee automatisch schlagen. Einfach entsprechende Zutaten in die Schüssel geben, im Menü das passende Programm auswählen, den Rest erledigt die Maschine. Und das auch absolut perfekt. Für leidenschaftliche Zuckerbäcker eine tolle Zusatzfunktion. Auch für Hefeteig gibt es dieses Automatik-Programm. Hier überzeugten die Ergebnisse aber weit weniger. Da sollte man sich auf sein Gefühl und das geschulte Auge verlassen.

Geknetet wurde von eher weicherem Roggensauerteigen über mittelfeste Weizenteige bis hin zum schweren Nudelteig alles, was in einem Bäcker-Haushalt eben so ansteht. Die Ergebnisse: hervorragend. Die Teige entwickelten alle eine perfekte Struktur, wurden nicht zu warm und waren gut weiterzuverarbeiten. Kleine Einschränkung: Den Teig erwischt das Planetenrührwerk nicht immer perfekt. Man muss manchmal etwas von oben nachschieben.

Die Maschine arbeitet angenehm leise. Selbst wenn sie ordentlich Kraft aufwenden muss. Nächtliche Back-Sessions in der Mietwohnung (auch das haben wir getestet): kein Problem. An die Verwindungen des Rührarms bei schweren Teigen muss man sich gewöhnen. Das sieht schon manchmal bedrohlich aus. Bosch-Besitzer kennen das aber. Die Verwindungen sind gewollt und die Maschinen



OPTIMUM MUM9DT5541

Leistung: 1.500 W

Geschwindigkeitsstufen: 7

Rührwerk: Planet

Gehäuse: Metall

Rührschüssel: 5,5 l Edelstahl

Max. Teigmenge für Brot: ca. 3,0 kg

UVP: 899,- Euro

Preis im Handel: um 625,- Euro

Rührwerkzeuge: Knethaken, Ballonschneebesen, Profi Flexi-Rührbesen

Besonderheiten: Automatik für Hefeteige, Sahne, Eischnee; Timer, Kabeleinzug, umfangreiches Zubehör



Die OptiMUM besitzt einen Timer und das sogenannte SensorControl Plus. Damit lassen sich Sahne und Eischnee automatisch schlagen



Schick: Die rot leuchtende Umrandung des Geschwindigkeitsreglers der OptiMUM

können das ab. Für die OptiMUM gilt das im Besonderen: 3 Kilogramm Brotteig? Damit wird sie spielend fertig.



Die OptiMUM gibt es in verschiedenen Ausstattungsvarianten. Immer dabei: Ballonschneebesen, Profi Flexi-Rührbesen, Knethaken

Bosch OptiMUM



Ein paar Tage nach der OptiMUM erreichte uns Kenwoods Cooking Chef Gourmet. In der Größe steht sie dem Bosch-Gerät in nichts nach. Auch optisch ähneln sich beide durchaus. Aber die Cooking Chef Gourmet kann aufgrund ihrer Kochfunktion (die Rührschüssel steht auf einer Induktionsplatte, die diese bis 180 Grad aufheizen kann) natürlich deutlich mehr. Der Funktionsumfang ist beeindruckend. Die Steuerung über das Touchdisplay und die beiden Drehregler ist extrem gut durchdacht. 24 voreingestellte Programme machen einem zusätzlich das Leben leicht. Kurz gesagt: die Cooking Chef Gourmet ist viel mehr als eine Knetmaschine. Sie kann von Schokolade schmelzen (funktioniert sehr gut) über Popcorn herstellen (weniger gut) bis zu Risotto zubereiten (klappt prima) eigentlich alles – auch eine Bolognese oder ein Gulasch kochen. Und da sie selbständig rührt und man die Rührintervalle auch frei wählen kann ist sie – wichtig fürs Backen – natürlich eine große Hilfe bei der Herstellung eines Malzstücks.

Während die technischen Funktionen beeindruckend und die Menüführung hervorragend gelungen ist, gäbe es bei der Handhabung insgesamt noch einiges zu verbessern. Das Hochklappen des Rührarms funktioniert zwar gut, runter geht es dafür schwieriger. Das ist doch ganz schön hakelig. Dass man den Abstand der Rührwerkzeuge zur Schüssel per Schraubenschlüssel (liegt bei) verstellen kann, wirkt wenig vertrauenerweckend. Das sollte vom Werk aus doch perfekt eingestellt sein und sich auch mit der Zeit nicht verstellen. Richtig nervig: Den am Rührarm befestigten Hitzeschutz hat

man ständig in der Hand. Ungünstig platziert und viel zu locker. Man wird den Eindruck nicht los, die Ingenieure haben sich ganz auf die technische, aber weniger auf die mechanische Handhabung konzentriert. Einen Kabel-einzug sucht man daher ebenso vergebens wie Saugfüße an der Unterseite des Geräts.

Das ändert natürlich nichts an den guten Kneitergebnissen, die diese Maschine liefert. Die Cooking Chef Gourmet hat sich im Backalltag bestens bewährt. Sie musste in knapp 6 Monaten mit exakt den gleichen Teigen klarkommen wie die Bosch-Kontrahentin und lieferte dabei nahezu identische Ergebnisse bei vergleichbaren Knetzeiten. Weder in der Struktur noch in der Erwärmung der Teige waren Unterschiede festzustellen. Teilweise muss man auch bei der Kenwood den Teig beim Kneten etwas nach unten nachschieben, da er nicht immer optimal vermengt wird. Hier sollte der optional erhältlich Profi-Knethaken für noch bessere Ergebnisse sorgen. Die Maschine ist ebenfalls sehr leise, wenn auch minimal lauter als das Bosch-Pendant. Bei schweren Teigen – auch mit der Cooking Chef wurden 3-Kilo-Brotteige geknetet – verwindet der Rührarm im Gegensatz zum Bosch-Gerät kaum bis gar nicht. Dafür bewegt sich die Maschine aufgrund der fehlenden Saugfüße manchmal über die Anrichte. Wer also neben einer richtig guten Knetmaschine gerne noch Unterstützung beim Kochen hat und wer es mag, wenn einem die Maschine sagt, wann was beim Kochen hinzugefügt werden soll, wird die Cooking Chef Gourmet lieben. Und wer bislang mittels Thermomix geknetet hat, der sollte sich dieses Gerät einmal ganz genau ansehen. ■



Kenwood Cooking Chef Gourmet



Die Kenwood-Maschine bietet ein umfangreiches Rührwerkzeug: Profi Ballonschneebesen, K-Haken, Koch-Rührelement, Knethaken, Flexi-Rührelement



Ein Hingucker bei der Cooking Chef ist der leuchtende Ein-Aus-Schalter



Das große Display der Kenwood-Maschine ist gut lesbar, die Menüführung gut durchdacht und leicht verständlich

KENWOOD COOKING CHEF GOURMET KCC9040S

Leistung: 1.500 W
 Geschwindigkeitsstufen: 7
 Rührwerk: Planet
 Gehäuse: Metall
 Rührschüssel: 6,7 l Edelstahl
 Max. Teigmenge für Brot: ca. 3,0 kg
 UVP: 1.449,- Euro
 Preis im Handel: um 1.325,- Euro
 Rührwerkzeuge: Knethaken, Profi Ballonschneebesen, K-Haken, Koch-Rührelement, Flexi-Rührelement
 Besonderheiten: Kochen mit Induktion, 24 Automatik-Programme, 20 optionale Zubehörteile, LC-Display, Timer

10 Knetmaschinen



SMEG

Wer auf klassisches Design steht, landet in der Regel bei Kitchen Aid. Aber es gibt eine echte Alternative: SMEG. Die Küchenmaschine des italienischen Traditionsunternehmens überzeugt durch schlichte Eleganz im Stile der 1950er-Jahre. Insgesamt stehen sieben verschiedene Farbvarianten zur Verfügung. Wobei insbesondere die pastelligen Töne perfekt zum Design der Maschine passen und die SMEG zu einem besonderen Hingucker machen. Egal ob in der hippen Stadt- oder der rustikalen Landküche, diese Knetmaschine ist nicht nur ein schnödes Haushaltsgerät, sondern auch ein hübsches Accessoires.

SMF01	
Leistung:	800 W
Geschwindigkeitsstufen:	10
Rührwerk:	Planet
Gehäuse:	Aluminium
Rührschüssel:	4,8 l Edelstahl
Max. Teigmenge für Brot:	ca. 1,3 kg
UVP:	449,- Euro
Preis im Handel:	um 420,- Euro

PROFESSIONAL 5KSM7990X

Leistung:	325 W Direktantrieb
Geschwindigkeitsstufen:	10
Rührwerk:	Planet
Gehäuse:	Metall
Rührschüssel:	6,9 l Edelstahl
Max. Teigmenge für Brot:	ca. 3,8 kg
UVP:	1.149,- Euro
Preis im Handel:	um 750,- Euro

Kitchen Aid

Wer was auf sich hält, der ist bei der Professional-Variante von Kitchen Aid bestens aufgehoben. Auch dieses Gerät hat, wie alle anderen Kitchen Aid-Maschinen, einen Direktantrieb, wodurch kein Leistungsverlust zwischen Motor und Rührwerk entsteht. Dank des kräftigen Antriebs, der 6,9-Liter-Edelstahlschüssel, dem Ganzmetallgehäuse und dem ebenfalls aus Metall bestehendem Zubehör schafft diese Kitchen Aid auch größere Brotteigmengen bis fast 4 Kilogramm. Praktisch und auch optisch ein Highlight: der Schüsselheber.



Die individuellen Anforderungen an eine Knetmaschine können sehr unterschiedlich sein. Bei der Wahl sollte man vor allem einschätzen, welche Teigmengen man verarbeiten wird, wie häufig das Gerät zum Einsatz kommt, welchen Platz man in der Küche zur Verfügung hat und für welchen Einsatz sie neben dem Kneten noch verwendet werden soll. Unsere Auswahl bietet für jeden etwas: Von der günstigen Einsteigermaschine, dem Allround-Gerät, dem Designerstück bis hin zum Arbeitstier.



Häussler

Mit der Alpha bietet Häussler echtes Profi-Equipment für zu Hause. Die Maschine ist vielleicht keine Schönheit, aber der 370-Watt-Kettenantrieb schafft Brotteige bis zu 5 Kilogramm ohne Probleme. Ganz nebenbei: Auch mit der Alpha kann man mit dem als Zubehör erhältlichen Rührwerk luftige Sahne und Eischnee sowie cremige Rührteige herstellen. Allerdings ist das Gerät wirklich nichts für Leute, die gerne shoppen und immer mal etwas Neues ausprobieren möchten. Wer sich dieses solide Kraftpaket zulegt, wird so schnell nicht in die Verlegenheit kommen, eine neue Knetmaschine zu brauchen.

ALPHA	
Leistung:	370 W Industriemotor
Geschwindigkeitsstufen:	1
Rührwerk:	rotierende Schüssel/ drehender Knethaken
Gehäuse:	Metall
Rührschüssel:	8,5 l Edelstahl
Max. Teigmenge für Brot:	ca. 5,0 kg
UVP:	ab 1.650,- Euro
Preis im Handel:	ab 1.650,- Euro

Bosch

Die MaxiMUM von Bosch ist die Alternative zur MUM5-Serie des gleichen Herstellers, wenn man etwas mehr Leistung braucht. Mit der MaxiMum kann man Brotteige bis etwa 3,5 Kilogramm verarbeiten – also gut 1,5 Kilogramm mehr als mit der optisch ansonsten ähnlichen MUM5. Die Edelstahlschüssel fasst 5,4 Liter. Auch das Zubehör-Sortiment ist üppig. Teilweise passen auch die Optional erhältlichen Teile der MUM5 auf die MaxiMUM.

MAXXIMUM (MUMX30GXDE)	
Leistung:	1.600 W
Geschwindigkeitsstufen:	7
Rührwerk:	Planet
Gehäuse:	Kunststoff
Rührschüssel:	5,4 l Edelstahl
Max. Teigmenge für Brot:	ca. 3,5 kg
UVP:	769,- Euro
Preis im Handel:	um 600,- Euro



Bosch

Die MUM5-Serie von Bosch erfreut sich hierzulande großer Beliebtheit. Zu Recht, denn wohl keine Küchenmaschinen-Serie bietet ein so umfangreiches Zubehörprogramm an. Mixer, Sattpresse, Nudelaufsatz, Fleischwolf, Durchlaufschnitzler, Würfelschneider – der „Fundus“ ist riesig. Und dann sind da noch die kleinen Details wie der Kabeleinzug und die kompakte Bauweise, dank derer man für diese Maschinen auch in kleinen Küchen immer einen geeigneten Platz findet. Zudem sind die Maschinen nicht teuer. Je nach Ausstattung gibt es die MUM5 bereits für unter 300,- Euro.

MUM5 (MUM58920)	
Leistung:	1.000 W
Geschwindigkeitsstufen:	7
Rührwerk:	Planet
Gehäuse:	Kunststoff
Rührschüssel:	3,9 l Edelstahl
Max. Teigmenge für Brot:	ca. 1,9 kg
UVP:	349,- Euro
Preis im Handel:	um 275,- Euro



Russel Hobbs

Während in nahezu jedem deutschen Haushalt Geräte von Bosch, Siemens oder Krupps stehen, findet man in fast allen britischen Küchen irgendein Produkt von Russel Hobbs. Und so hat das Unternehmen neben Toastern, Wasserkochern oder Kaffeemaschinen natürlich auch eine Knetmaschine im Programm. Im eher unteren Preissegment angesiedelt, bietet die Maschine wenig Überraschendes, aber solide Verarbeitung und ausreichend Kraft für das Kneten von Brotteigen bis etwa 1,8 Kilogramm.

DESIRE	
Leistung:	1.000 W
Geschwindigkeitsstufen:	10
Rührwerk:	Planet
Gehäuse:	Kunststoff
Rührschüssel:	5,0 l Edelstahl
Max. Teigmenge für Brot:	ca. 1,8 kg
UVP:	199,99 Euro
Preis im Handel:	um 185,- Euro

Kenwood

Wer gerne eine Kenwood-Maschine sein Eigen nennen möchte, jedoch auf die Zusatzfunktionen einer Cooking Chef Gourmet gut und gerne verzichten kann, dem sei die Chef Titanium ans Herz gelegt. Die Maschine kostet weniger als die Hälfte einer Cooking Chef Gourmet, wartet aber ebenfalls mit ordentlichen Leistungsdaten auf. 1.500 Watt treiben das Planetenrührwerk der Chef Titanium an. So können in der 4,6-Liter-Edelstahlschüssel Brotteige bis 2,5-Kilogramm verarbeitet werden. Eine Maschine, die also auch bestens für etwa größere Haushalte geeignet ist.

CHEF TITANIUM (KVC7320S)	
Leistung:	1.500 W
Geschwindigkeitsstufen:	stufenlos
Rührwerk:	Planet
Gehäuse:	Aluminium
Rührschüssel:	4,6 l Edelstahl
Max. Teigmenge für Brot:	ca. 2,5 kg
UVP:	749,- Euro
Preis im Handel:	um 650,- Euro



Kitchen Aid

Eine Kitchen Aid kauft man nicht wegen ihrer guten Knetleistungen, sondern aufgrund ihres Aussehens. Das zumindest behaupten Spötter gerne. Damit tut man diesem Küchengeräte-Klassiker aber ein wenig Unrecht. Kitchen Aid-Maschinen wie die Artisan sehen nicht nur gut aus, sie sind auch aus solidem Metall gefertigt und liefern ordentliche Ergebnisse. Dass man das auch günstiger bekommen kann, steht dabei auf einer anderen Blatt. Nicht abschrecken lassen sollte man sich von der im Vergleich zu den anderen Maschinen geringen Watt-Zahl, da die Artisan über einen Direktantrieb verfügt.



ARTISAN 5KSM175PS	
Leistung:	300 W Direktantrieb
Geschwindigkeitsstufen:	10
Rührwerk:	Planet
Gehäuse:	Metall
Rührschüssel:	4,8 l Edelstahl
Max. Teigmenge für Brot:	ca. 2,0 kg
UVP:	649,- Euro
Preis im Handel:	um 425,- Euro

Ankarsrum

Wenn es ein robustes Gerät für größere Teigmengen ohne viel Schnick-Schnack sein soll, dann ist Ankarsrum ein gute Wahl. Hefeteige und leichte Brotteige bis zu 5 sowie für schwere Brotteige bis 3,5 Kilogramm schafft die Maschine laut Hersteller ohne Probleme. Das besondere: Die Edelstahlschüssel rotiert im Rühr- und Knetbetrieb. Auf diese Weise soll in Verbindung mit dem Edelstahl-Knethaken und der Rührwalze ein perfekt gekneteter Teig entstehen, den man sonst nur mit Profi-Maschinen erzielen kann. Die Schweden haben auf jeden Fall Vertrauen in die Qualität ihres Produkts: Stolz sieben Jahre beträgt die Garantie des Herstellers.

AKM 6230	
Leistung:	1.500 W
Geschwindigkeitsstufen:	12
Rührwerk:	rotierende Schüssel/Planet
Gehäuse:	Kunststoff/Metall
Rührschüssel:	7,0 l Edelstahl
Max. Teigmenge für Brot:	ca. 5,0 kg
UVP:	699,- Euro
Preis im Handel:	um 650,- Euro



Liebling
der
Redaktion

Klarstein

Eine Knetmaschine für unter 100,- Euro findet man im Sortiment von Klarstein. Und das Gerät wartet sogar mit ordentlichen Leistungsdaten auf. Wer also nur ein kleines Budget zur Verfügung hat oder neu im Thema ist und zunächst ausprobieren möchte, ob sich eine Knetmaschine auf Dauer lohnt, der kann bei diesem Angebot wenig falsch machen. Es können Brotteige bis 2 Kilogramm in der Maschine verarbeitet werden. Groß genug dafür ist die 5,2-Liter-Edelstahlschüssel auf jeden Fall.

BELLA	
Leistung:	1.200 W
Geschwindigkeitsstufen:	6
Rührwerk:	Planet
Gehäuse:	Kunststoff
Rührschüssel:	5,2 l Edelstahl
Max. Teigmenge für Brot:	ca. 2,0 kg
UVP:	92,99 Euro
Preis im Handel:	um 94,- Euro





DANK GOOD
BREAD BEER
Spezial

Handgepresst

Handgepresst aus altem Weizen. Das
ist kein Bier, sondern ein Getränk, das
den Geschmack von Brot und Bier
verbindet. Einmalig und einzigartig.
Das ist Dank Good Bread Beer.

Produkt & Foto: Dan Good
Kontakt: info@dankgood.ch
www.dankgood.ch

Customer Galleries: **Getränk**, **Beer**
Wine, **Food**, **Art**, **Design**

Ingredients: 100% Weizen, 100% Wasser
100% Hefe, 100% Bier

DANK GOOD
BREAD BEER
Spezial

DANK GOOD
FOOD & BEVERAGES AG
CH-8101 NÖRDLICHEN
www.dankgood.ch

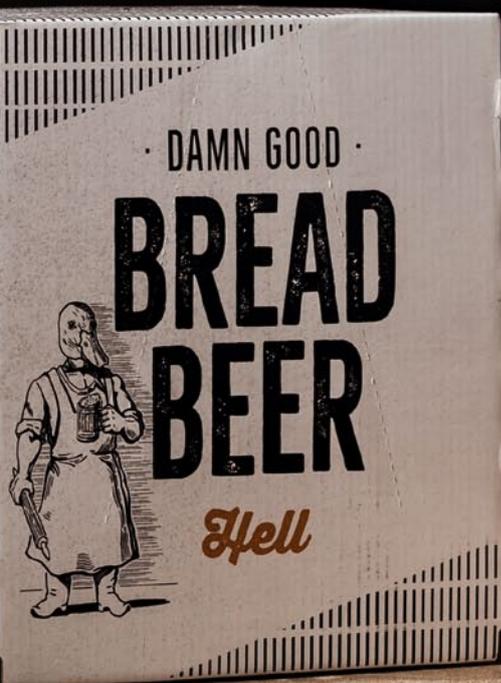
SPECIAL
BIER

7 545 777 8 2026

Die Schweizer.
Jetzt machen sie auch
noch **Bier** aus **Brot**

Tami guet

Da saßen sie und diskutierten ernste Fragen der Nahrungsmittel-Industrie. Was tun mit all den unverkauften Backwaren? Könnte man ja Bier draus machen. Haha. Klar. Wobei... Warum eigentlich nicht? Kein Jahr später war das Brotbier auf dem Markt. Und die vier Gründer um viele Erfahrungen reicher.





Knusprige Brotbrösmeli, wie die Bröseln in der Schweiz genannt werden



Zugabe Brotbrösmeli in den Brauprozess

Die Verschwendung von Nahrungsmitteln, „Food Waste“, ist kein neues Thema. Aber eben auch kein gelöstes. Und so diskutierten vier Männer Mitte 2016 dieses Problem im Rahmen der Schweizer Bäcker-Messe Pistor Expo. Pistor ist das lateinische Wort für Bäcker. So heißt auch das Unternehmen der Back-Genossenschaft, das André von Steiger und Heinz Nussbaumer an diesem Tag vertreten. Sie diskutieren mit Richard Keiser und Dominic Meyerhans von Meyerhans Mühlen, einem Familienunternehmen in sechster Generation. Und irgendwann sind sich alle einig, „dass ein Brotbier die attraktivste Form der Brotwiederverwertung darstellen würde“, erinnert sich Dominic Meyerhans.

Wie das eben ist in solchen Diskussionsrunden. Da kann man schon mal auf solche Ideen kommen. Die vier aber gehen weiter. Sie machen sich umgehend an die Arbeit, gründen die Damn Good Food & Beverages AG und arbeiten sich in die Materie ein. Neben ihren eigentlichen Jobs erstellen sie den Businessplan, kümmern sich um Produktentwicklung und -design, bereiten den Marktstart vor und erschließen Verkaufswege.

Ein Partner ist schnell gefunden – produziert werden soll bei der Brauerei Locher in Appenzell. Auch ein Familienunternehmen



Gemeinsam werden Wasser, Gerstenmalz und Brotbrösmeli gekocht

und offen für innovative Ideen. Nach gerade acht Monaten fließt die erste Abfüllung in die Flaschen.

Dabei gibt es auf dem Weg durchaus Schwierigkeiten. Das Brot fürs Bier kommt von einer Handvoll Bäckereien in der Nähe. Natürlich nur Handwerksbetriebe, in denen traditionell gebacken wird. In der Restwärme der Backöfen - Nachhaltigkeit! - trocknet das unverkaufte Brot. Schon das ist kein simpler Prozess, denn das spätere Brotmehl braucht eine Restfeuchtigkeit. 14 Prozent, ähnlich dem Weizenmehl, haben die Macher als perfekten Wert ermittelt. Gemahlen werden die Brote dann bei Meyerhans - auf eine mit der Brauerei abgestimmte Granulation.





Bierbrauen mit Brotkrümeln (der Schweizer sagt Brotbrösmeli) ist dann auch schon die nächste Herausforderung. Nach dem Maischen, also dem Kochen mit Getreidemalz, kommt das künftige Bier in einen Läuterbottich. Dort setzt sich das Getreide am Boden ab und bildet einen natürlichen Filter, durch den die würzige Flüssigkeit für den weiteren Brauprozess entnommen wird. Die kleinen Brotkrümel machen den Prozess nicht einfacher.

Zudem muss beim Einsatz von unverkauftem Brot ein großes Augenmerk auf die Deklarations- und Allergenvorschriften gelegt werden. So entsteht ein strenges Pflichtenheft für alle Beteiligten. Ein Labor wird hinzugezogen, in dem sowohl das Brotmehl wie auch später das fertig gebraute Bier untersucht werden.

Schritt für Schritt arbeitet sich das kleine Team im Nebenjob von Problem zu Problem. Immer die Frage im Kopf, ob sich das spätere

Produkt überhaupt verkaufen lässt. Sie haben eine Menge Argumente auf ihrer Seite. Die Verschwendungs-Thematik, der Trend zu handwerklichen Bieren aus unabhängigen Brauereien... „Wir waren überzeugt“, sagt Dominic Meyerhans, „dass der Leitfaden unserer neuen Firma ‚wertschätzender Genuss‘ seine Zielgruppe finden wird.“

Und dann ist es so weit. Ende April 2017 wird das „tami guete Bread Beer“ erstmals ausgeliefert, das „verdammt gute Brotbier“ auf Schwenglisch, Schwizerdütsch und Englisch. Die Reaktionen könnten kaum besser ausfallen. Obwohl die Idee nicht ganz neu ist – in Großbritannien gibt es seit 2015 das Toast Ale – feiert die Presse das Bread Beer. Gewerbliche Bäcker nehmen es ins Sortiment auf und Kunden sind begeistert.

250 Hektoliter wurden seit dem Start verkauft. Mittelfristig sollen es tausend pro Jahr



Hochstehender Qualitätshopfen ergänzt die Zutaten



Im Läuterbottich wird die Stammwürze gemessen



Am Ende erfolgt die Qualitätsprobe des tami gueten jungen Bread Beer

Schweizer und ihren Authentizitäts-Anspruch gehört dann auch dunkles Brot rein.

Dabei ist der Einfluss auf den Geschmack eher mild. „Wir hatten von Anfang an die Anforderung an den Brauer, dass das Bier zwar profiliert, die Brotaromen aber subtil sein sollen“, so Meyerhans. Schließlich soll der Geschmack unabhängig von den gelieferten Broten gleichmäßig sein. Dennoch hinterlassen sie natürlich ihre Spuren im Getränk, machen es „vollmundig mit einer ganz dezenten Restsüße, was eine sehr gute „Drinkability“ gewährleistet“, erklärt Dominic Meyerhans, betonend, dass er kein Biersommelier sei.



werden. Damit blieben acht Tonnen unverkauftes Brot im Lebensmittel-Kreislauf. Und die nächsten Ideen gibt es auch schon.

Aktuell wird ausschließlich helles Brot zu hellem Bier verarbeitet. Der nächste Schritt wäre wohl ein dunkles Bier. Und auch wenn man die Farbe über das Malz steuern kann – für die

Aktuell gibt es das Bread Beer nur in der Schweiz. Dabei wird es auch einstweilen bleiben. Für eine schnelle Ausdehnung des Vertriebsnetzes fehlen die Ressourcen. Bleibt für Deutschland und Österreich erstmal nur der Weg über Freunde und Freunde von Freunden. Damn viel Aufwand für ein damn guetes Bier. 🍷

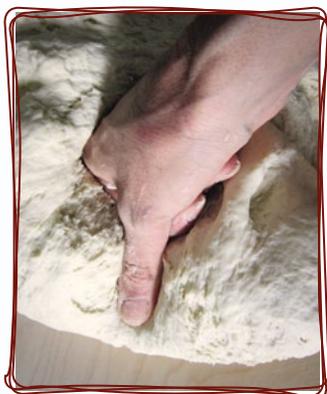


Die Väter des Bread Beers: Heinz Nussbaumer, André von Steiger, Richard Keiser, Dominic Meyerhans

Glossar

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

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



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

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

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

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

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



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

<http://tinyurl.com/y9xrqr8>  **Video**

Glossar

Falten – siehe **Dehnen und Falten**

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



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

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



Ofentrieb – Beschreibt die Volumenzunahme des Teiges während des Backvorgangs. Die Volumenzunahme erfolgt einerseits physikalisch durch Ausdehnung der vorhandenen Gär-gase, andererseits biologisch durch Produktion von 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).

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



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

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



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

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

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

Starter – siehe **Anstellgut**

Stockgare – Die Gärphase des kompletten, ungeformten Teiges nach dem Kneten und vor dem Aufarbeiten. Je nach Dauer der anschließenden Zwischengare und Stückgare sowie der zu erreichenden Gebäckigenschaften wird die Dauer der Gärphase festgesetzt. Während



der Teigruhe reift der Teig. Insbesondere verquellen die Mehlbestandteile, bei kleberwirksamen Mehlen entspannt das Klebergerüst. Außerdem wird die Reifung auch zum

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

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

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

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



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

VORSCHAU

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 14.12.2017

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
01.12.2017

Darin geht es unter anderem:



● Besuch im Londoner E5 Bakehouse



● Um das Backen mit Hefewasser



● Mehr als 20 Rezepte für
gelingsichere Brote und
leckere Stullen



● Wie Brot das Leben von Dainis
Gaveika in Riga verändert hat

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

REDAKTION
Hans-Henry-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-300
Telefax: 040/42 91 77-399
redaktion@brot-magazin.de
www.brot-magazin.de

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

AUTOREN
Christoph Bremer, Lutz Geißler,
Melissa Markovs, Stevan Paul,
Claudio del Principe, Valesa Schell,
Elena Schwenzel, Andrea Thode (Foto),
Raimund Zimmermann

FOTOS
baibaz, Christian Jung, craban123,
contrastwerkstatt, designua,

elena_hramowa, fascinadora, Henrie,
ikonoklast_hh, J.Mühlbauer exclus.,
jolentil, ksu_bu, Printemps, rdnzl,
serenacar, smartmediadesign, Szakaly

REDAKTIONSASSISTENZ
Dana Baum

VERLAG
Wellhausen & Marquardt
Mediengesellschaft bR
Hans-Henry-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)
Tim Inselmann

GRAFIK
Sarah Thomas, Jannis Fuhrmann,
Bianca Buchta, Martina Gnaß,
Tim Herzberg, Kevin Klatt,
grafik@wm-medien.de

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice BROT
65341 Eltville
Telefon: 040/42 91 77-110
Telefax: 040/42 91 77-120
E-Mail: service@brot-magazin.de

ABONNEMENT
Jahresabonnement für:
Deutschland: € 32,-
Ausland: € 37,-
Digital-Magazin: € 24,-

Für Print-Abonnenten ist das digitale
Magazin kostenlos. 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
Meißberg 1
20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge
kann keine Verantwortung über-
nommen werden. Mit der Übergabe
von Manuskripten, Abbildungen,
Dateien an den Verlag versichert der
Verfasser, dass es sich um Erst-
veröffentlichungen handelt und keine
weiteren Nutzungsrechte daran
geltend gemacht werden können.

Brot
wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

DUFT

aus dem Ofen – zum Reinbeißen gut!

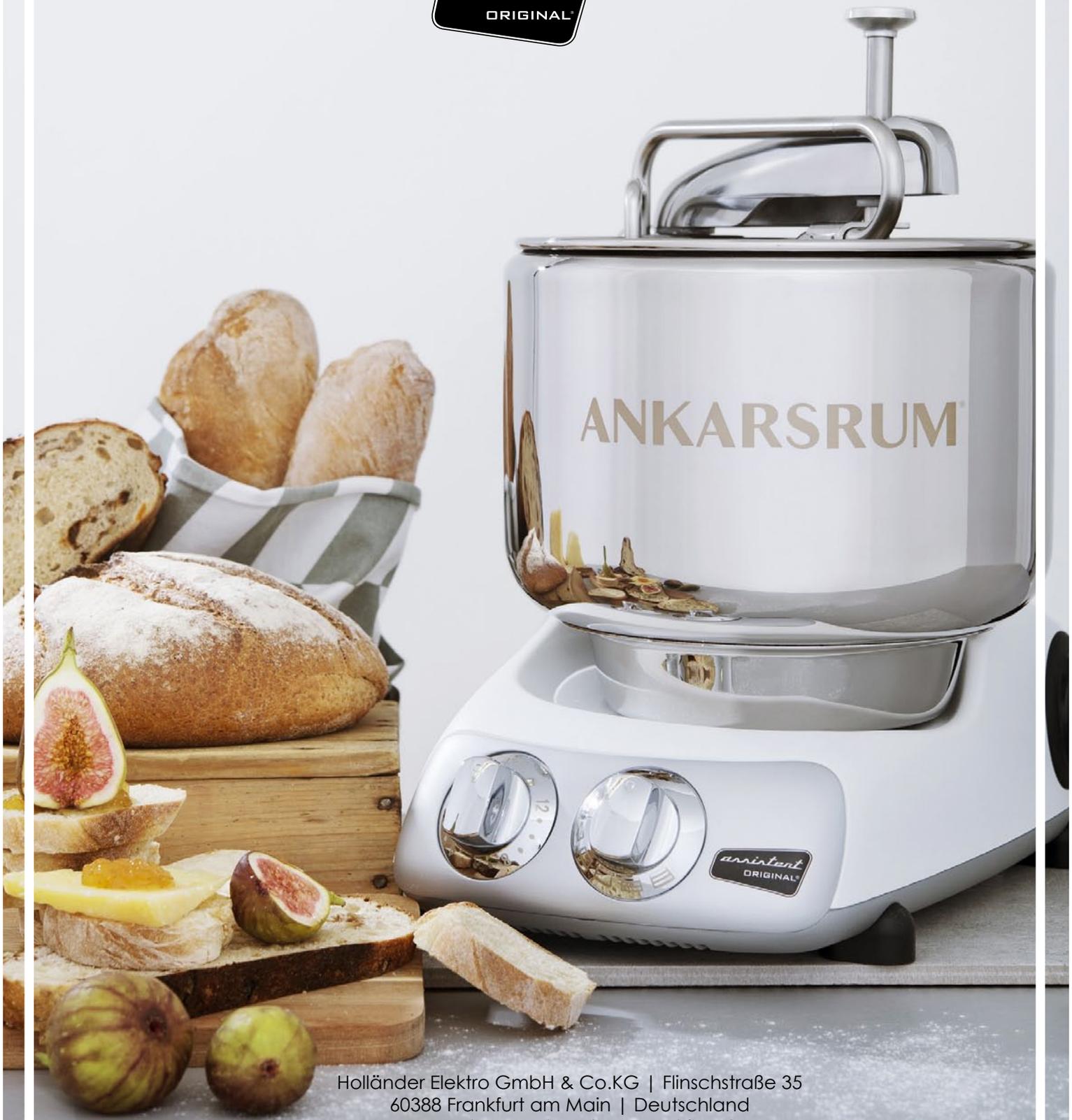


Ob Laugenbrezel oder Sauerteigbrot – mit dem ausführlichen Brotbackbuch gelangen garantiert alle Rezepte auch in der eigenen Küche.

400 Seiten · € (D) 39,99
ISBN 978-3-86244-814-2

Weitere Inspirationen
im Buchhandel und auf
www.christian-verlag.de

ANKARSRUM®



Holländer Elektro GmbH & Co.KG | Flinschstraße 35
60388 Frankfurt am Main | Deutschland
www.ankarsrum-kuechenmaschine.de