

AUS LIEBE ZUM LANDLEBEN

Gutes Brot

*Genuss und Lebensfreude
mit einer einfachen Delikatesse*

*von
Roswitha Huber*

Dort-Hagenhausen-Verlag

„Wo man das Brot ehrt, Gott die Not kehrt.“

VOLKSMUND

Brot ist Leben

Brot ist ein uraltes Lebensmittel, das schon die Ägypter kannten. Bei ihnen lernte das Volk Israel das Sauerteigbrot kennen. Die Bibel berichtet sowohl im Alten als auch im Neuen Testament darüber und beim jüdischen Pasaahfest wird noch heute ungesäuertes Brot gegessen, das ohne Hefe und ohne Sauerteig gebacken ist. So aßen die Nomaden es einst auf ihren Wanderungen durch die Wüste und so führten es die Juden bei ihrem Auszug aus Ägypten mit sich. Im Alten Testament spielt Brot noch eine andere Rolle: Der Bauer bringt es auf dem Altar des Herrn als Opfergabe und Dank für die von Gott geschenkte Ernte dar. Symbolisch ist das Brot eng mit Christus verbunden, der gesagt hat: „Ich bin das Brot des Lebens. Keiner der zu mir kommt, wird jemals wieder Hunger leiden, und niemand, der an mich glaubt, wird jemals wieder Durst haben.“ (Johannes 6,35)



Das richtige Klima schaffen

Die Außentemperatur bestimmt die Innentemperatur. All unsere Backutensilien nehmen die Wärme oder Kälte des Raumes an, in dem sie sich befinden. Die wiederum geben ihre eigene Temperatur weiter ab an das Mehl. Dass das Mehl gut temperiert ist, ist wichtig. Doch es ist nicht nur die Temperatur entscheidend, eine wesentliche Rolle spielt auch die Luftfeuchtigkeit. Die Enzymtätigkeit schwankt mit der Luftfeuchtigkeit. Die Enzyme arbeiten lieber, wenn es feucht ist, das spürt man.

Sauerteig und Hefe, beide sind voller Kleinstlebewesen. Sie beeinflussen Säuerung und Gärung und reagieren stark auf Temperaturschwankungen. Die moderne Backtechnik entwickelte sogenannte „Gärschränke“. Hier kann die Temperatur genau eingestellt werden und so gelingt es, Gärungsprozesse anzuhalten. Die Vorbereitung vieler Frauen auf den Backtag begann früher mit dem Vorwärmen des Mehls. Die Küche wurde am Vorabend noch einmal extra gut geheizt, die Küchentür durfte ja nicht geöffnet bleiben über Nacht und alle Backutensilien waren ebenfalls angewärmt, denn kaltes Geschirr, kaltes Mehl oder ein kalter Backtrog nehmen dem Teig schon ein paar Grad seiner Wärme.

Auf Temperaturschwankungen kann man eingehen, indem man die Temperatur der Schüttflüssigkeit anpasst. Der Bäcker hat dafür eine Formel gefunden und die, die Formeln lieben, sollen sie benützen. Es ist ganz einfach:

Wenn Sie Hefebrot machen:

Die gewünschte Teigtemperatur (zwischen 24 und 28 °C) wird mit 2 multipliziert. Jetzt ziehen Sie die Temperatur des Mehls ab. Es bleibt die Temperaturangabe für Ihre Schüttflüssigkeit übrig.

Wenn Sie Sauerteigbrot machen:

Die gewünschte Teigtemperatur (zwischen 24 und 28 °C) wird mit 3 multipliziert. Jetzt ziehen Sie die Temperatur des Mehls und des Sauerteigs ab. Es bleibt die Temperaturangabe für Ihre Schüttflüssigkeit übrig.

Sollten Sie zu den Menschen gehören, die auch ohne Zahlen leben können, dann passt für Sie vielleicht das besser: Vergleichen Sie den Hefeteig mit einem Menschen. Wenn es uns Menschen zu kalt ist, dann frieren wir und ziehen uns zusammen. So macht es auch der Hefeteig. Wenn es uns Menschen zu heiß ist, dann werden wir schlapp, bewegen uns nicht mehr und lassen alles hängen. Genauso ergeht es den vielen Bakterien in unserem Hefeteig.



Der gute „einfache“ Sauerteig

Erster Sauerteigansatz

ZUTATEN
3 EL frisch gemahlene
Roggenvollkornmehl
3 EL Wasser, gut handwarm
(ca. 40°C)

Mehl mit Wasser verrühren. Dann gut abdecken (am besten eignet sich dazu Pergamentfolie) und bei Zimmertemperatur mindestens einen Tag lang (besser zwei Tage) stehen lassen. Als Gefäß eignet sich sehr gut ein hohes Weckglas mit Deckel.

Zweiter Sauerteigansatz

ZUTATEN
3 EL frisch gemahlene
Roggenvollkornmehl
3 EL Wasser, gut handwarm
(ca. 40°C)

Diese Menge mit dem ersten Ansatz verrühren. Er riecht bereits angenehm säuerlich. Die Masse wieder abdecken und 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Dritter Sauerteigansatz

ZUTATEN
100 g frisch gemahlene
Roggenvollkornmehl
100 ml Wasser, gut handwarm
(ca. 40°C)

Diese Menge mit den beiden vorigen Ansätzen verrühren und einen weiteren Tag bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Etwas einfacher sind folgende Varianten:

Sauerteig mit Buttermilch und Hefe

Erwärmen Sie 1/4 l Buttermilch oder Sauermilch leicht. Verrühren Sie die erwärmte Milch mit 5 EL Roggenmehl und einem Würfel Hefe. Unter mehrmaligem Umrühren an einem warmen Ort 24 Stunden stehen lassen.

Sauerteig mit Kümmel

2 gehäufte EL Roggenmehl und einen gehäuften TL Kümmel mit lauwarmem Wasser zu einem dicken Brei verrühren. Mit einem Tuch abdecken und 5 bis 6 Tage bei 22 bis 25°C stehen lassen.

Sauerteig vom Bäcker

Sie holen sich von einem Bäcker eine Portion Natursauerteig. 24 Stunden, bevor Sie backen wollen, fügen Sie diesem Sauerteig 3 gehäufte EL frisch gemahlene Roggenvollmehl hinzu und verrühren das mit lauwarmem Wasser zu einem dickflüssigen Brei. Lassen Sie ihn zugedeckt an einem warmen Ort stehen. Bevor Sie den Teig verarbeiten, nehmen Sie einen Teil ab und bewahren ihn für den nächsten Backtag auf.

SAUERTEIG BESTEHT AUS MEHL UND WASSER. UNTER DEM EINFLUSS VON BAKTERIEN UND WÄRME BEGINNT DAS MEHL-WASSER-GEMISCH ZU GÄREN. DIESEN VORGANG KANN MAN SEHEN, DENN ES STEIGEN KOHLENSÄUREBLÄSCHEN AUF. SAUERTEIG SOLLTE LEICHT SÄUERLICH RIECHEN – UND ZULETZT KANN MAN IHN AUCH HÖREN!

Französisches Landbrot

ZUTATEN

1,5kg Weizenmehl Type 550
100g Weizensauerteig (vgl. Zubereitung von Sauerteig S. 74)
1 EL Meersalz
800ml lauwarmes Wasser (alle Zutaten sollen vor Beginn der Arbeit handwarm sein)

Die Zutaten vermischen und so lange auf einem Holzbrett kneten, bis sich der Teig seidig glatt anfühlt. Vier Stunden zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen, dann noch einmal durchkneten. Einen Laib formen, einen Brotkorb mit einem Geschirrtuch auslegen, den geformten Laib hineinlegen und zudecken. Eine weitere Stunde zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen. Den Ofen auf höchste Stufe vorheizen. Mit einem scharfen Messer die Oberfläche einschneiden. Eine halbe Stunde bei 250°C und noch eine weitere Stunde bei 150°C backen.





Brezen

Für den Brezenteig arbeiten Sie noch zusätzlich etwas Mehl in das Grundrezept (vgl. S. 122) ein. Brezenteig muss etwas fester sein als Brötchenteig.

Die Stränge für eine Breze sind in der Mitte dicker und werden nach außen hin dünner, sie laufen jedoch nicht spitz zu. Stattdessen haben sie an den Enden kleine „Pratzerln“. Die Breze muss „absteifen“ und wird dazu nach dem Formen an einen kühlen Ort oder in den Kühlschrank gelegt. Das „Absteifen“ ist wichtig, damit sich die Breze beim späteren Tauchen in Natronlauge (Soda oder Na_2CO_3) gut anfassen lässt. Den Backofen auf 230°C vorheizen. Für das Tauchen der Brezen 3 l Wasser mit 300 g Natriumkarbonat in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Brezen der Reihe nach hineinlegen und mit einem Schöpflöffel herausnehmen, sobald sie an die Oberfläche kommen. Mit grobem Salz bestreuen. Auf ein bemehltes Backblech legen. Im Rohr mit der Sprühflasche Dampf machen und das Backblech schnell einschieben. Die Temperatur auf 200°C reduzieren und die Brezen je nach Größe ca. 20 bis 30 Minuten backen, bis sie schön braun sind.

Fastenbrezen

Aus Brezenteig können Sie – allerdings ohne sie in Lauge zu tauchen – die sogenannten Fastenbrezen herstellen. Arbeiten Sie, wie im Rezept oben beschrieben. Fastenbrezen bleiben sehr hell, hart und sind lange haltbar.

DIE LAUGENBREZE IST WAHRLICH NICHT IRGEND EIN GEBÄCK. ZAHLLOSE SAGEN UND MYTHEN HAFTEN IHR AN, UND FÜR VIELE WIRD SIE SPÄTESTENS IN DER FREMDE ZUM INBEGRIFF VON HEIMAT. IM MITTELALTER DURFTEN NUR ZU BESTIMMTEN ZEITEN UND NICHT VON JEDEM BREZEN GEBACKEN WERDEN. SEIT BEGINN DES 14. JAHRHUNDERTS IST DIE BREZE DAS ZUNFTZEICHEN DER BÄCKER.





Rezepte

(Zw)eieraufstriche 166
Arme Ritter 150
Baguette 84
Bananenbrot 98
Bayrisch-österreichisches Rezept 87
Blättriges Brot 102
Brezen 122
Brotauflauf mit Äpfeln 151
Brotsalat 158
Brot-Tartiflette 159
Brottorte 154
Bruschetta mal zwei 160
Bündner Birnbrot 92
Buttertoast 83
Eutiner Bierbrot 104
Fladenbrot 106
Focaccia picante 100
Französisches Landbrot 89
Gebackene Schnitten 164
Gefüllte Brot 160
Geröstetes Brot mit Tomaten 160
Gerstenbrot 102
Großmutter's Milchbrot 94
Grundrezept für kleines Gebäck 118
Holsteiner Schwarzbrot 105
Honig-Salz-Brot 108
Jakobs Dinkelbrot 113
Jakobs Roggenvollkornbrot 112
Kirschmichl 152
Knoblauchbrot 97
Knopfsemmeln 120
Kräuterbrötchen 129
Kuluris 110
Lachpastete 166
Mischbrot 91
Naturesauerteigbrot mit Krabbensalat 168
Naturesauerteigbrot mit Rucola-Frischkäse 169
Obatzda 166

Olivenbrötchen 128
Oliven-Sardellen-Paste 166
Pikanter Brotauflauf 162
Pumpernickel 103
Quarkbrot 95
Ragout im Brotmantel 164
Ritter der Kokosnuss 152
Rustikales Pinzgauer Bauernbrot 90
Sauerteig 70
Scheiterhaufen 154
Schinken-Käse-Brot 160
Schüttelbrot 106
Schwammerlnknödel 163
Spinatsuppe 156
Strammer Max 164
Tiroler Apfelbrot 93
Toskanische Brotsuppe 157
Traditionelles Brot aus Norwegen 102
Waldviertler Vollkornbrot 86
Walnussbrot 80
Walnussbrot mit Rosinen und rotem Wein 80
Weizenbrot 82
Wilder-Thymian-Pfeffer-Brot 96
Zwetschgenpofesen 152

Stichwort

Ägypten 12
Alpen 14
Backglocke 174
Backhaus 175
Backklima 34
Backmalz 28
Backstange 174
Backtrog 178
Befuerung 28, 174
Brötchen 126
Brotfest 182
Brotstempel 178
Burkina Faso 142
Einstrangzopf 119
Fastenbrezen 122
Fladen 144
Geschichte 12
Getreidesorten 45
Gewürze 50
Hefeteig 34, 74
Hitze 26
Hörnchen 124
Kaisersemmeln 126
Kipferl 124
Kneten 62
Krücke 178
Langsemmeln 126
New York 140
Ofen 26, 174
Ofenschüssel 176
Olympos 138
Poilâne 134
Rauris 182
Reisen 132
Religion 20
Rom 13
Salzstangerl 124
Sauerteig 34, 68
Schießer 176
Schrippen 126
Wallis 136
Wiener Knoten 120
Wisch 175
Zubehör 175

Bildnachweis

Aran: S. 168, 169

Fotolia: S. 11 rechts oben, 13 beide, 14 beide, 15 beide, 16, 21, 30, 33 links oben, 33 links unten, 41 links oben, 41 rechts unten, 44 alle, 62 unten, 114, 117 alle, 170, 173 links unten, 173 rechts oben, 173 rechts unten

Ferdinand Hötzelhofer: S. 145 beide

Roswitha Huber: S. 143

iStockphoto: S. 5 unten, 11 links unten, 27 alle, 29, 33 rechts oben, 33 rechts unten, 35 alle, 37 alle, 41 rechts oben, 55 alle, 62 oben, 63, 173 links oben, 175, 191

Astrid Kammerer-Schmitt: S. 7 rechts oben, 113, 118, 119 alle, 120 alle, 121 alle, 122 alle, 124 alle, 126 alle

Klausberger Stadtbäckerei Holsteiner Backwaren: S. 104, 105

Zdenek Koblicek: S. 110 beide, 111, 179

Bildagentur Look: S. 4 unten, 11 links oben, 43, 57, 61 links oben, 85, 87, 109, 134, 138

Annette Maser: S. 133 rechts unten

Andrea Maurer: U4, S. 130, 133 rechts oben, 187 links

Wolfgang und Doris Prazak: S. 133 links oben, 180, 183 alle, 185 beide

Putz/putzwerbung (Tourismusmarketing Bayerischer Wald): S. 8

Roberta's: S. 140 oben, 141

Franz Soukop: S. 187 rechts

Stockfood: U1, S. 4 oben, 5 oben, 11 rechts unten, 19, 22, 24 alle, 38, 41 links unten, 47, 49, 52, 58, 61 alle außer links oben, 64, 67, 69 alle, 71 beide, 73 alle, 74, 76, 79, 81, 82, 83, 88, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 97, 99, 101, 103, 107, 123, 125, 127, 128, 129, 137, 140 unten, 146, 149 alle, 150, 151, 153 alle, 155, 156, 157, 158, 159, 161, 162, 163, 165, 167 alle, 177

TVB Rauris: S. 7 alle außer rechts oben

Arnaud Vercken: S. 133 links unten

ISBN 978-3-86362-042-4

Gestaltung und Satz: Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikoverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Sonderausgabe

Copyright © 2010 Verlags- und Vertriebsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- GmbH & Co. KG, München

Printed in Italy 2015

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de

Themenwebsite: www.aus-liebe-zum-landleben.de

Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.