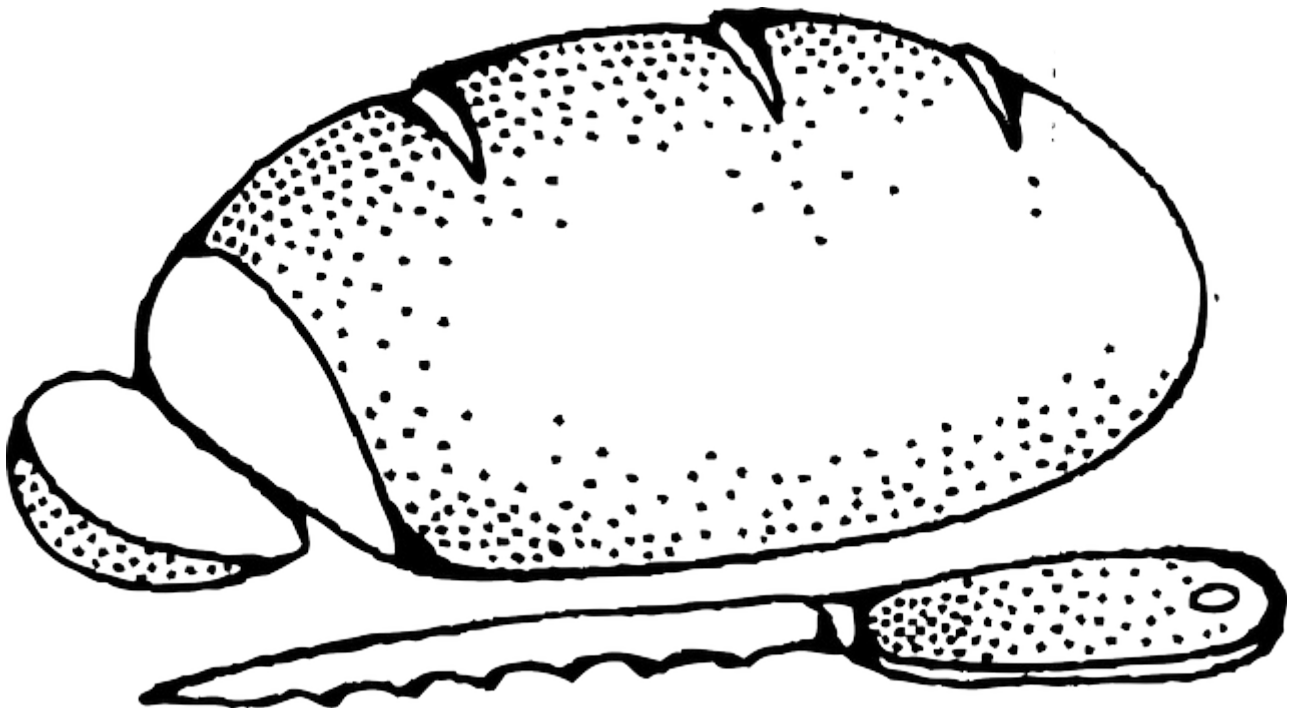


Sandra Koch

Das Steinzeit-Rezept



**Wo unser „tägliches Brot“
herkommt,
wie gesund es wirklich ist
und warum es nicht dick macht.**



Unser tägliches Brot...



.. gib uns heute! So wie die Vater-Unser-Bitte zur Kirche gehört, so gehört Brot traditionell zu Deutschland. Es war und ist hierzulande immer noch ein beliebtes, weil preiswertes Nahrungsmittel. Neun von zehn Deutschen essen täglich Brot. Und nirgendwo sonst gibt es so viele verschiedenen Brotsorten – vom Brötchen bis zum Pumpernickel. Für die meisten von uns ist Brot als Lebensmittel nach wie vor unersetzlich.

Doch die Zeiten ändern sich. Das Backhandwerk stirbt aus und die Zahl der bekennenden Brotgegner wächst. In Franchise-Bäckereien und Supermärkten wird nur noch auf Massenproduktion getrimmte und mit überflüssigen Zusatzstoffen versetzte 0815-Ware aufgetischt. Und immer mehr Menschen sind überzeugt, dass Brot ohnehin nur dick und krank macht.

Aber was ist nun die Wahrheit? Ist Brot ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Ernährung, nur ein Dickmacher oder sogar eine Gefahr für die Gesundheit? Die Antwort findest Du auf den folgenden Seiten.

Inhalt

Unser tägliches Brot.....	2
Mehl, Wasser, Salz und mehr.....	4
Die vier häufigsten Brot-Lügen.....	6
Ein Blick ins Brot.....	7
Nr. 1: Mischbrot.....	7
Nr. 2: Brötchen.....	8
Nr. 3: Weißbrot.....	8
Nr. 4: Toastbrot.....	8
Nr. 5: Schwarzbrot / Vollkornbrot.....	9
Das Vollkorn- Geheimnis	10
Wertvolle Vitamine und Mineralien	11
Gesunde Kohlenhydrate und Ballaststoffe	11
Brot vom Weltmeister oder Discounter.....	12
Auftauen statt Backen.....	13
Industriebrot und Handwerksbrot.....	13
Tipps für den Einkauf und die Lagerung von Brot	14
Vollkornbrot selber backen.....	15
Sauerteig ansetzen.....	16
Brotteig vorbereiten.....	17
Im Ofen backen	18
Steinzeitbrot für Einsteiger	19

Mehl, Wasser, Salz und mehr



Für die meisten von uns ist Brot ein preiswertes Lebensmittel, das satt macht und mit dem richtigen Belag auch noch gut schmeckt. Nicht mehr und nicht weniger. Die wenigsten zerbrechen sich den Kopf darüber, welche Rolle das Brot für ihre Ernährung und Gesundheit spielt. Warum auch?

Da wir gerne billig einkaufen und uns ohnehin in der Mehrzahl von industriell verarbeiteten Lebensmitteln ernähren, haben wir inzwischen ohnehin den Geschmack für das Natürliche und Gesunde verloren. Wir kaufen und essen das, was uns heute als gesunde Nahrung angepriesen wird. Und das hält nicht viel von dem, was es verspricht, und wenig von den Dingen, die der Körper wirklich braucht. Dafür aber viele Zusätze, die eher das Prädikat „Giftstoff“ verdienen.

Die Qualität des Essens interessiert kaum noch jemanden – am allerwenigsten die Lebensmittelindustrie, die ihre Produkte um so leichter absetzt, je mehr diese mit Zucker, Fett, künstlichen Farb- und Aromastoffen und Geschmacksverstärkern „verbessert“ werden.

In keiner anderen Lebensmittelindustrie werden so viele Zusatzstoffe eingesetzt wie im Backgewerbe: Rund 200 sind erlaubt, bis zu 20 dürfen in jedem Teig sein. Zu den zugesetzten Stoffen in Industrie-Backwerk zählen neben Ascorbinsäure, Speisefetten, und Konservierungsstoffen auch so seltsame Zutaten wie Schimmelpilz-Enzyme oder Aminosäure aus Schweineborsten.

Und dennoch müssen wir uns beim Brot keine Sorgen machen. Nach wie vor wird der Teig – ob mit Hand oder Maschine geknetet – hauptsächlich aus Mehl, Wasser, Salz und einem Triebmittel hergestellt. Das fertige Backwerk enthält je nach Mehl- und Getreidesorte mehr oder weniger Vitamine und Nährstoffe, liefert mehr oder weniger Energie und Ballaststoffe. Es macht mehr oder weniger satt. Aber es macht weder dick noch krank und ist gesünder als gedacht. Wer nicht zufällig an einer speziellen Getreide-Allergie oder einem ausgeprägtem Diät-Wahn leidet, kann problemlos jedes Brot essen – selbst das Chemie-Mix-Brot aus dem Backautomaten.

Vom Korn zum Brot

Schon in der Steinzeitküche fanden die ersten Experimente mit wildem Getreide als Nahrungsmittel statt – erst in Form von Körnern, dann als Suppe und Brei.

In der Jungsteinzeit entstanden durch das Garen einer Mischung von Wasser und zerstoßenen Getreidekörnern auf einem heißen Stein die Vorläufer des gebackenen Brotes. Zur Herstellung der ersten „Fladenbrote“ in der heißen Asche wurde später ein mit Lehm beschmiertes Geflecht aus Weiderouten als Backofen benutzt.

Nach der eher zufälligen Entdeckung des Gärprozesses entstanden vor etwa 2000 Jahren in Ägypten die ersten Backbetriebe, in denen die Fladen auf die heiße Innenseite des Ofens geklebt wurden. Und seitdem wenig später die alten Römer sowohl die Mühle als auch die Knetmaschine erfunden und die Backofenform optimiert haben, gibt es das Brot in der heutigen Form.



Die vier häufigsten Brot-Lügen

1 Brot macht dick

Stimmt nicht! In erster Linie machen die Kohlenhydrate im Brot satt. Und auch die Kalorien im Brot machen erst in zweiter Linie dick. Aber nur wenn Du zu viel davon zu Dir nimmst.

2. Frisches Brot verursacht Bauchschmerzen

Falsch! Der Bauchweh-Mythos stammt aus einer Zeit, als Lebensmittel knapp waren. Die Aussicht auf Bauchweh sollte die Esser abhalten, beim frischen Brot kräftig zuzugreifen. Denn kaum etwas schmeckt besser als ofenfrisches Brot.

3. Weißbrot sorgt für Verstopfung

Irrtum! Nicht automatisch, sondern nur, wenn Du zu viel Brot isst und zu wenig trinkst, kann es zu einem Stau im Darm und zur Verstopfung kommen. Und natürlich auch bei Menschen, die unter einer besonderen Lebensmittelunverträglichkeit leiden und empfindlich auf das Klebereiweiß Gluten in Weizen reagieren.

4. Knäckebrötchen macht schlank

Von wegen! Knäckebrötchen ist eine echte Kalorienbombe. Warum? Eine 10-Gramm-Scheibe Knäckebrötchen hat stolze 36 Kilokalorien – weit mehr als Mischbrot oder Rinderfilet. Knäckebrötchen besteht zudem fast ausschließlich aus Kohlenhydraten, die im Grunde nichts anders als Zucker sind. Der kann vom Körper in Fett umgewandelt werden. Und weil kein Wasser drin ist, bekommst Du sofort wieder Hunger auf mehr – auf Knäckebrötchen und mehr.

Ein kurzer Blick ins Brot



Es gibt unzählige Ansichten über diese und jene Ernährungsweise. Und möglicherweise steckt in jeder ein Korn „Wahrheit“ – auch und gerade im Hinblick auf Brot. Weil auch hier die Inhaltsstoffe eine große Rolle für den Nährwert und die Gesundheit spielen, lohnt sich ein Blick auf und in die beliebtesten Brotsorten hierzulande.



Nr. 1: Mischbrot

Mischbrot – oft auch Graubrot genannt - ist der Klassiker unter Deutschlands Brotsorten. Es besteht aus Roggen- und Weizenmehl, wobei deren Anteile stark schwanken können. Beim Roggenmischbrot muss der Roggenanteil überwiegen, beim Weizenmischbrot ist es umgekehrt. Je höher der Roggenanteil ist, umso herzhafter ist sein Geschmack. Es punktet mit einer hohen Verwertbarkeit der Mineralien und mit einem relativ niedrigen Kalorien-Durchschnitt (ca. 220 kcal / 100 Gramm). Von Natur aus enthält es das Klebereiweiß Gluten. Leichtes Federn beim Daumendruck verrät die Frische.



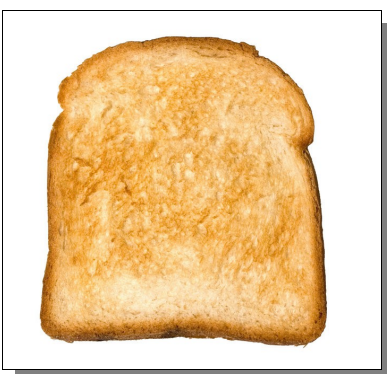
Nr. 2: Brötchen

Brötchen – regional auch als Semmel, Wecken oder Schrippen bezeichnet – sind einfach nur kleine Brote, die traditionell hauptsächlich aus Weizenmehl sowie Wasser, Salz und Hefe bestehen. Heute werden die meisten Brötchen aus Fertigpackmischungen hergestellt – und entsprechend schmecken sie auch. Ein mittelgroßes Brötchen enthält ca. 150 kcal und 30 Gramm Kohlenhydrate. Ob das Brötchen frisch und knusprig ist, kannst Du mit einem mit einem leichten Druck feststellen: Wenn 's knackt, ist es okay.



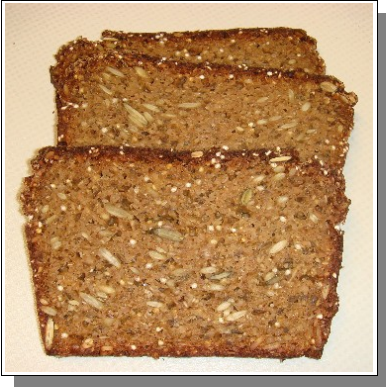
Nr. 3: Weißbrot

Weißbrot, auch als Weizenbrot bezeichnet, muss gemäß des Deutschen Lebensmittelhandbuchs mindestens 90 % Weizenanteil im Mehl enthalten. Es hat wenig Ballaststoffe (aber immer hin noch mehr als Äpfel) und sättigt deshalb auch nicht lange, kann sich aber in Sachen Fett und Kohlenhydrate durchaus sehen lassen. Der große Bruder vom Frühstücksbrötchen ist das knusprigste aller Brote und schmeckt frisch am besten.



Nr. 4: Toastbrot

Toastbrot ist ein meist vorgeschchnittenes Kastenweißbrot mit dünner Kruste, das geröstet besonders gerne zum Frühstück gegessen wird. Es wird aber auch ungeröstet als Brot für Sandwiches genommen. Ein hoher Eiweißgehalt (Weizenkleber und Milcheiweiß), Zucker und Fett sorgen für das typische Röstaroma, das beim Toasten entsteht. Eine Scheibe Toast oder Sandwich enthält im Schnitt 100 kcal und ca. 18 Gramm Kohlenhydrate – natürlich ohne Belag.



Nr. 5: Schwarzbrot / Vollkornbrot

Hinter der Bezeichnung „Schwarzbrot“ versteckt sich je nach Region ein ganz ordinäres Mischbrot aus Roggen- und Weizenmehl oder ein echtes Vollkornbrot, das viele Vitalstoffe aus dem Korn enthält und mehr sättigt als jede andere Brotsorte. Ein reines Vollkornbrot wird aus geschrotetem oder gemahlenem

Vollkorngetreide hergestellt. Es enthält mehr Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe als typisiertes Mehl.

Apropos Vollkorn: Vollkorn bedeutet nicht unbedingt, dass im Brot oder Brötchen ganze Getreidekörner zu finden sind. Vollkorngetreide kann genauso fein vermahlen werden wie weißes Mehl. Alleine die Farbe ist aber auch noch kein Gütezeichen. Nicht jedes dunkle Brot, das sich „Vollkorn“ nennt, ist auch ein Vollkornbrot. Da wird gern auch mal mit Malz, Sirup oder Zuckercouleur nachgeholfen. Echtes Vollkornbrot kannst Du an der Krume erkennen, also am Inneren vom Brotteig: Der muss sich kühl anfühlen und nach dem Eindrücken zurück federn. Auch sollte die Farbe der Krume eher graubraun sein. Alles, was in Richtung orangebraun und rotbraun geht, ist ziemlich sicher mit irgendeinem Zuckerzusatz gefärbt.

Mehrkorn oder Vollkorn

Mit bloßem Auge ist kaum zu erkennen, was in einem Brot steckt. Viele Körner auf der Kruste oder eine dunkle Färbung sind kein sicherer Hinweis, dass Vollkornmehl verwendet wurde. Auch was sich Mehrkornbrot nennt, ist nicht zwangsläufig ein Brot aus vollem Korn. Die Bezeichnung "Mehrkorn" bedeutet nur, dass Mehl von mindestens drei Getreidearten zur Herstellung verwendet werden. Es sagt aber nichts darüber aus, ob es sich um Vollkornmehl handelt. Nur wenn "Vollkorn" drauf steht, muss laut Gesetz auch mindestens 90 Prozent Vollkornmehl oder -schrot drin sein. Bei verpacktem Brot und in manchen Bäckereien informiert die Zutatenliste, woraus es besteht. Gibt es für offen verkaufte Ware keine Zutatenliste, einfach nachfragen!

Das Vollkorn- Geheimnis



Jeder von uns kann frei entscheiden, was er isst und trinkt, und hat damit einen großen Einfluss auf seine Gesundheit. Wie aber sieht nun eine gesunde Ernährung aus? Ganz einfach: Es ist die Ernährung, die unserem Körper das gibt, was er braucht. Was gehört zu einer gesunden Ernährung? Auch diese Frage ist im Grunde einfach zu beantworten: Alles, was nicht krank macht. Und dazu zählt nun einmal auch Brot, so lange es nicht verschimmelt ist.

Die Frage ist also nicht, ob wir zwischen dem „täglichen Brot“ und unserer Gesundheit wählen müssen, sondern wie gesund das Brot ist, das wir essen. Das hängt vor allem davon ab, aus welchem Mehl es hergestellt wird. Als Faustregel gilt: Je dunkler das Mehl, desto mehr Vollkorn ist enthalten. Und je größer der Anteil vom "vollen Korn" im Mehl ist, desto mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sind drin, desto gesünder ist das Brot.

Denn die wirklich hochwertigen Inhaltsstoffe stecken hauptsächlich in den Randschichten des Getreidekorns und dem Keimling. Bei Vollkornmehl werden diese immer mit verarbeitet und durch das Zermahlen und Erhitzen stehen sie unserem Körper auch uneingeschränkt zur Verfügung.

Wertvolle Vitamine und Mineralien

So ist Vollkornbrot – besonders Roggenbrot – ein Lieferant für alle wichtigen B-Vitamine (mit Ausnahme von Vitamin B12, das man fast nur in tierischen Produkten findet) und dient als Mineralquelle – vor allem bei Magnesium, Zink, Jod und Fluor. Hundert Gramm Roggenvollkornbrot enthalten über fünf Mikrogramm Jod und damit weit mehr als Milch und die meisten Fleisch- und Gemüsesorten. Der Fluor-Anteil liegt bei 135 Mikrogramm und schlägt damit die Spitzenreitern in der Fluor-Gemüsetabelle um Längen. (Radieschen haben 80, Mangold hat 60 und Spargel nur knapp 50 Mikrogramm).

Gesunde Kohlenhydrate und Ballaststoffe

Außerdem stecken im Vollkornbrot jede Menge echt gesunder Kohlenhydrate. Die so oft als Dickmacher geschmähten Energieträger sind bei Vollkornmehl nämlich langkettig. Das bedeutet: Sie werden im Magen nur sehr langsam verarbeitet und lassen so den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen. Das hat zur Folge, dass nur wenig Insulin ausgeschüttet und so die Fettverbrennung angekurbelt wird. Und das macht schlank!

Die nicht verwertbaren Kohlenhydrate quellen als Ballaststoffe im Magen auf, vermitteln ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und schützen uns so vor ungewollten Heißhungerattacken. Aber sie können noch mehr: Sie können die Darmmuskulatur anregen, Verstopfungen verhindern und – neuesten Studien zufolge – langfristig sogar Darmkrebs vorbeugen.

Im Übrigen gilt: Brot aus hellem Mehl ist nicht zwangsläufig ungesund. Es enthält allerdings etwa Zweidrittel weniger Vitamine, Minerale und Ballaststoffe als ein Vollkornmehl. Und wer immer noch der Meinung ist, dass wir besser die Finger vom Brot lassen sollten, soll einfach seine Wurst auch weiterhin ohne Brot essen, dabei aber besser auf seine eigene Gesundheit aufpassen.

Brot vom Weltmeister oder Discounter



Obwohl Brot zu einem großen Teil den Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen und Ballaststoffen für eine ausgewogene, gesunde Ernährung decken kann, hat es innerhalb weniger Jahrzehnte an Bedeutung verloren. War früher Brot das Grundnahrungsmittel Nr. 1 und Hauptbestandteil fast jeder Mahlzeit, ist es heute eher nur noch Beikost – bestrichen, belegt oder als Zwischenmahlzeit unterwegs.

Verzehrten unsere Großeltern noch fast jeden Tag ein Pfund Brot, essen wir heute im Schnitt nur noch die Hälfte – das entspricht etwa einem Brötchen und vier Scheiben Brot. Dazu haben sicherlich veränderte Ernährungsgewohnheiten und die neue Fülle billiger „Lebensmittel“ beigetragen, nicht zuletzt aber auch, dass wir uns um unser tägliches Brot keine Gedanken mehr machen müssen – und es auch nicht tun. Höchstens darüber, ob wir es beim Bäcker oder im Supermarkt kaufen .

Es gibt sie noch, die Helden der Backstube, die im Schweiß ihres Angesicht unser tägliches Brot selber backen. Es gibt noch die Familienbetriebe, in denen seit Generationen nach alten Rezepten natürliche und köstliche Backwaren entstehen – vom knusprigen Brötchen bis zum ursprünglichen Schwarzbrot. Doch sie streben langsam aber sicher aus, weil Großbäckereien und Discounter ihnen im wahrsten Sinne des Wortes das Wasser abgraben.

Auftauen statt Backen

Deutschlands Bäcker sind zwar immer noch die Weltmeister im Brot backen. Doch die Kunst des deutschen Backhandwerks scheint nicht mehr gefragt. Immer weniger von den hierzulande erhältlichen 300 Brotsorten werden noch von Hand und natürlichen Zutaten gefertigt. Inzwischen besteht weit über die Hälfte der täglich verkauften Backwaren aus tiefgekühlten halb-rohen Teiglingen, von Großkonzernen zentral hergestellt und in Zwischenlagern aufbewahrt. Erst dann geht es in Bäckereien, Supermärkte, Tankstellen und Cafés.

„Mehl, Wasser, Salz und Hefe – mehr muss in ein gutes Brot nicht rein.“ Das uralte klassische Rezept ist inzwischen eher die Ausnahme denn die Norm. Erst recht in der modernen Backindustrie. Die muss alleine schon chemische Zusatzstoffe zuführen, um ihren Teig überhaupt maschinell verarbeiten zu können. Und um Zeit und Geld zu sparen, wird mit industriellen Brotbackmischungen gearbeitet, deren Zutaten den Teig geschmeidiger und das Brot haltbarer machen, die Farbe verändern und den Geruch verbessern.

Industriebrot und Handwerksbrot

Die aufgebackenen Teiglinge, die unter dem Werbebanner „Wir backen täglich frisch“ in den Regalen landen, sind auf den ersten Blick kaum von traditionellen Backwaren zu unterscheiden. Und das Brot vom Discounter muss auch nicht unbedingt schlecht sein. Es kann ebenso mehr oder weniger nahrhaft wie eine entsprechende Sorte aus der Bäckerei sein. Ja, es kann mit seinen Aromen, Geschmacksverstärkern, Stabilisatoren und Konservierungsstoffen sogar gut schmecken, wenn es frisch ist. Wer auf gesundes Brot Wert legt, sollte allerdings einen genauen Blick auf die Zutatenliste werfen

Den Qualitätsunterschied zwischen Industriebrot und Handwerksbrot, zwischen Brot vom Fließband und aus einer traditionell arbeitenden Backstube merken wir aber spätestens am nächsten Tag: Das Fabrikbrot ist fast immer altbacken, das vom Bäcker noch schmackhaft. Kein Wunder: Früher wurde nach traditionellen Rezepten mit natürlichen Zutaten und Spaß am Handwerk gebacken. Es wurde mehr auf Qualität geachtet. Und Haltbarkeit war für Brot ein ganz entscheidendes Qualitätskriterium.

Tipps für den Einkauf und die Lagerung von Brot

Beim Einkauf solltest Du darauf achten, dass das Brot frisch ist. Ein gutes Brot bleibt je nach Zusammensetzung und bei richtiger Aufbewahrung lange frisch. Die Lagerdauer von Brot und Brötchen liegt zwischen einem Tag (Weißbrot) und einer Woche (Roggenbrot und Vollkornbrot)

Brot vom guten Bäcker enthält in der Regel deutlich weniger künstliche Zusatzstoffe.

Brot ohne Zusatzstoffe ist noch echtes Handwerk und deshalb etwas teurer.

Je kleiner das Sortiment, umso größer die Wahrscheinlichkeit, dass es wirklich echtes Handwerksbrot ist.

Dunkles Brot muss nicht unbedingt einen hohen Vollkornanteil haben, sondern verdankt seine Farbe oft Malz oder Sirup.

Brot hält sich am besten bei Zimmertemperatur in einem luftdichten und trockenen Gefäß oder auch Frischhaltebeutel.

Brotkrümel regelmäßig entfernen und den Behälter mit Essigwasser auswaschen, verhindert Schimmelbildung im Brot.

Extra-Tipp: Sitzt etwas weiß-grauer Schimmel auf der Kruste, muss nicht unbedingt das ganze Brot direkt in den Müll. Einfach abschneiden! Zeigt sich dagegen blau-grüner Schimmel auf dem Brot, heißt es: Sofort ganz entsorgen!

Vollkornbrot selber backen



Hast Du schon einmal daran gedacht, Dein Brot selber zu backen? Wer selbst backt, kann selbst bestimmen, welche Zutaten ins Brot kommen und welche nicht. Er kann den Teig nach sein eigenen Vorstellungen mit natürlichen Zutaten anrühren und sicher sein, dass das Brot aus dem eigenen Ofen nicht nur herrlich duftet, sondern richtig gut schmeckt.

Jeder kann Brot backen – auch Du! Rezepte findest Du ohne Ende überall, grundlegende Tipps auf jeder zweiten Seite im Internet. Und egal, für welche Brotsorte Du Dich auch entscheidest, das Grundrezept ist immer das gleiche: Mehl, Hefe oder Sauerteig, Wasser, Salz und Zeit. Soll es doch mal schnell gehen, ersetzt Backpulver die Hefe.

Das folgende Rezept für Vollkornbrot ist einerseits absolut idiotensicher, andererseits lässt es viel Spielraum für kreative Experimente. Grundlage ist ein Sauerteig. Was die Mehlsorte(n), Gewürze und weitere Zutaten betrifft, hast Du die freie Wahl.

Warum Sauerteig? Weil der Sauerteig dafür sorgt, dass der Brotteig lockerer und das Brot haltbarer und aromatischer wird. Weil so ein frisch gebackenes Brot mit Sauerteig herrlich schmeckt. Und weil der Genuss der ersten Scheibe eines selbstgebackenen Sauerteigbrottes einfach nur stolz macht – ganz abgesehen davon, dass das selbst gebackene Brot gesünder ist als jedes Brot aus der Franchise-Bäckerei oder dem Supermarkt.

Natürlich Sauerteig

Auf den Teig kommt es an. Und da kommt für Vollkornbrot nur ein Sauerteig in Frage. Echter Sauerteig wohlgemerkt, der aus natürlichen Hefepilzen und Milchsäurebakterien besteht, die den Teig lockern und dafür sorgen, dass der Brotteig schön aufgeht. Sauerteig gibt



dem Brot mehr Substanz als ein reiner Hefeteig und sorgt nicht zuletzt auch für den richtigen Geschmack. Allein aus Sauerteig lässt sich allerdings noch kein Brot backen. Erst durch die Zugabe von Mehl, Wasser und Salz wird Sauerteig zum Brotteig.

Sauerteig kannst Du bei einem traditionellen Bäcker kaufen oder selbst herstellen. Im Grunde ist es auch gar nicht schwer, Deinen eigenen Natursauerteig anzusetzen. Und die Mühe lohnt sich. Denn einmal angesetzt, kannst Du den Sauerteig-Ansatz bei richtiger Pflege immer wieder verwenden.

Sauerteig ansetzen

Alles was Du für den Natur-Sauerteig-Ansatz brauchst ist: 150 Gramm Vollkornmehl (Roggen, Weizen, Dinkel), 250 Milliliter Wasser (lauwarm) und, wenn Du magst, 1 Teelöffel Honig. Und schon kann es losgehen:

Zuerst in einer großen Schüssel das Wasser mit dem Honig verrühren, bis sich der Honig gelöst hat. Das Mehl dazugeben und mit einem Holzlöffel (kein Metall!) zu einem glatten Teig verrühren.

Dann die Schüssel mit einem passenden Deckel oder einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Platz (mindestens 20 Grad) 3 Tage stehen lassen, dabei täglich – jeweils morgens und abends – einmal kräftig durchrühren. Ein geeigneter Ruheort für den Teig-Ansatz ist z.B. ein warmer Ort in der Nähe der Heizung.

Was passiert? Der Teig-Ansatz bildet durch die Gärung Bläschen und vergrößert in der Schüssel sein Volumen. Durch das kräftige Rühren fällt er immer wieder in sich zusammen, bis er reif ist – bis er dickflüssig ist, frisch säuerlich riecht, blubbert und Blasen wirft.

Brotteig vorbereiten

Auch der Brotteig braucht vor dem Verarbeiten genügend Zeit zum „Reifen“. Wird Vollkornteig nämlich zu schnell verarbeitet, kann das Getreide nicht ausreichend aufquellen und die Inhaltsstoffe des Korns können sich nicht richtig aufschließen. Also den Teig lange genug „gehen“ lassen, damit das Brot gut wird. Und so einfach geht es – Schritt für Schritt:

Zutaten:

- 500 g Sauerteig
- 500 g Vollkornmehl
(Roggen, Weizen, Dinkel)
- 250 ml Wasser (warm)
- 1 EL Meersalz
- 1 TL Brotgewürz nach Geschmack
- (z.B. eine Mischung aus Anis, Fenchel, Koriander und Kümmel)
- Zum Bestreuen Kerne, Samen, Nüsse nach Geschmack
(z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Walnüsse)

Wasser, Sauerteig, Salz und Gewürze in eine Rührschüssel geben und mit einem Löffel gut durchmischen. Anschließend das Mehl in die Schüssel geben und das Ganze mit den Händen durchkneten oder mit einem Handmixer (Knethaken) zu einem Teig verarbeiten. Der Teig sollte klebrig-feucht sein. Wenn er Dir zu trocken erscheint, gib einfach noch eine kleine Menge Wasser hinzu – dadurch wird das Brot (besonders Roggenbrot) schön saftig.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Brotbackform (Kastenform) füllen, mit einem Küchentuch abdecken und über Nacht (mindestens 12 Stunden) ruhen lassen. Am nächsten Morgen sollte der Teig aufgegangen und backfertig sein.

Im Ofen backen

Den Ofen auf 270 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen und einen kleinen, mit Wasser gefüllten Kochtopf auf den Backofenboden stellen. Die Oberfläche des Brotes mit etwas Wasser benetzen und je nach Geschmack Samen, Kerne oder Nüsse darüber streuen.

Dann die Backform in den Ofen schieben. Nach etwa 5 Minuten die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und das Brot weitere 40 Minuten backen.

Nach ca. 45 Minuten sollte das Brot gut durchbacken sein. Wenn Du eine dunklere Kruste magst, das Brot einfach aus der Form stürzen und es noch einmal 5 Minuten bei 200 Grad backen lassen. Fertig! Dem ersten herzhaften Biss in Dein "eigenes" frisches Brot steht nichts mehr im Weg.

Steinzeitbrot für Einsteiger



Vielleicht hast Du Appetit auf ein leckeres Vollkornbrot bekommen, aber von Freunden und Bekannten gehört, dass manche Mägen kein Vollkorn vertragen. Oder Du magst einfach (noch) kein Roggenbrot. Dann probiere es doch am Anfang einfach mal mit Dinkel oder Kamut (eine Form des Hartweizens, der vom wilden

Emmer abstammt). Beide Getreidesorten sind leicht bekömmlich und werden auch von "Vollkorneinsteigern" meist sehr gut vertragen.

Also, wie wäre es jetzt mit einem einfachen Steinzeit-Fladenbrot? Original handgemacht nach einem 6000 Jahre alten Rezept. Okay, dann heize den Backofen auf 220 Grad (200 Grad Umluft) auf und leg schon einmal 2 Backbleche mit Backpapier aus!

Zutaten:

500 g Dinkel-Vollkornmehl
500 ml Wasser
1 EL Salz
3 EL Schweineschmalz oder Olivenöl
(je nach Geschmack)
Frisch gehackte Kräuter
(Petersilie, Dill, Thymian oder Kümmel)

Und jetzt ans Eingemachte: Zuerst alle Zutaten mit einem Löffel gut umrühren und dann den Teig etwa eine halbe Stunde ruhen lassen. Anschließend aus dem Teig dünne handtellergroße Fladen formen, diese auf die Bleche verteilen, ab damit in den Ofen und ca. 15 - 20 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Etwas abkühlen lassen und dann „Guten Appetit“!



PRAXIS **LEBENSFREUDE**



Das kleine 1 X 1
des Glücks



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Die
Bluthochdruck-Saga



Was Deinen Blutdruck steigen lässt
und wie Du ihn ohne Pillen
auf natürliche Weise senken kannst.



PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg



Die Kunst
des Loslassens



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Mythos Migräne

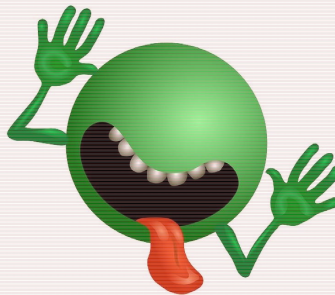


Die Hölle im Kopf
und wie Du sie besiegen kannst.



PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg



Zum Teufel mit
Ärger, Angst und Sorgen!



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Schluss mit
der Nachtwache



Was Deinen Schlaf stört
und was Du dagegen tun kannst

