

Gib dem Brot die Seele zurück

Einst den Göttern als Gabe dargeboten, ist es heute zur Massenware verkommen. Ist unser tägliches Brot zu alltäglich geworden? In einem guten Brot steckt Fachwissen, handwerkliches Können, viel Zeit und Aroma.

Monika Neidhart, Fachjournalistin MAZ / FH
www.textwerke.ch

Aus gerade einmal vier Zutaten, aus Mehl, Wasser, Hefe und Salz entsteht Brot. Seit über 6000 Jahren wird es verehrt. In Ägypten war es so kostbar, dass die Pharaonen ihre Beamten mit Brot besoldeten. Später, im antiken Griechenland, begleitete ein Flötenspiel Frauen beim Kneten des Brotteiges. Im alten Rom warben Bäckereien mit dem Spruch "Hier wohnt das Glück". Noch heute beten Christen im "Vater unser" für ihr tägliches Brot.



Maschinengeräusche ersetzen Flötenklänge

In der Schweiz muss kaum jemand um sein tägliches Brot bangen. In unzähligen Varianten ist es überall und fast jederzeit offenfrisch zu kaufen, sei es am Tankstellenshop, im Grossverteiler oder in einer Bäckerei. Der Wettbewerb um die Kunden ist enorm. Entsprechend werden Kosten in der Produktion gesenkt. Flötenklänge sind längst durch Maschinengeräusche ersetzt worden, wie bei der Migros Tochter Jowa in Gränichen (AG). Hier portioniert, formt und transportiert die Maschine die Teiglinge über ein Band durch die Backstrasse. Beim Krustenkranz, einem der meistverkauften Brote von Migros, sind es 2500 Stück pro Stunde, 42 pro Minute. Dazu kommen standardisierte Mehlmischungen und Zusatzstoffe. Michael Kleinert, Leiter Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil zeigte an einem Vortrag die Entwicklung in der Branche auf: "Vor gut 35 Jahren begann der Boom der Backmischungen. Die "ready to bake-Produkte" können auch von Hilfskräften und entsprechend kostengünstiger verarbeitet werden". Das Brot ist zur Massenware verkommen.

Volles Aroma dank 24 Stunden Ruhe

Seit ein paar Jahren ist in der Branche ein Gegentrend spürbar, der in Österreich im Slogan "Gib dem Brot die Seele zurück" zusammengefasst wird. Ein Flötenspiel braucht es dafür natürlich nicht. Es geht im Grundsatz darum, wieder zur ursprünglichen Herstellung zurückzukehren. Ins Zentrum rückt dabei die lange Triebführung, damit der Teig sich voll entwickeln und seine Aromen auf natürliche Weise bilden kann. Diese Idee ist auch in der

Schweiz hochaktuell. Einer, der dies aus Überzeugung und mit viel Fachwissen praktiziert, ist Zeno Felchlin, Bäckermeister und Mitinhaber der Bäckerei-Konditorei Chilestägli in Arth (SZ).



Den Teig, aus dem er je nach Backtemperatur Huusbrot oder Knusperbrot macht, lässt er in der Maschine kneten. "Das Wasser ist auf drei Grad hinunter gekühlt. Sonst wird der Teig beim Kneten zu heiss, was die Hefe zu stark zur Gärung anregen würde". Tatsächlich hat der Teig nach rund einer halben Stunde eine Temperatur von 23 Grad. Felchlin

ist zufrieden. Der Teig fühlt sich nun seidenartig an, glänzt und lässt sich fast bis zur Durchsichtigkeit auseinanderziehen. "Das ist das Netz, das der Klebereiweiss in der Verbindung mit Wasser gebildet hat. Es fängt die produzierte Kohlensäure auf. Dadurch geht der Teig auf", erklärt der Fachmann. So einfach ein Rezept für einen Brotteig ist, so komplexe biochemische Vorgänge spielen sich vom Kneten bis zum Backen ab. Felchlin füllt den Teig nun in grosse Kübel ab. Nur gerade ein Fünftel gefüllt, kommen sie in den Kühlraum. 24 Stunden hat der Teig nun Zeit, bei der sogenannten Stockgarung sein Aroma voll zu entwickeln und eine vollständige Gärung durchzumachen. Backhilfsmittel im Brotmehl, die gemäss Michael Kleinert in den Mühlen oft beigemischt werden, erübrigen sich so.

Duft nach frischem Brot auch zu Hause

Der Huusbrotteig ist am nächsten Tag um das Vierfache aufgegangen. Zu dritt und ohne grosse Worte zu verlieren, formen die Bäcker mitten in der Nacht die Brotlaibe. Der Teig ist sehr feucht. Da braucht es Fingerspitzengefühl. Doch je mehr Feuchtigkeit, desto frischer bleibt das Brot. Geschickt und schnell formt auch die Lehrtochter im 2. Lehrjahr neben den gestandenen Bäckersleuten das Brot. Die Teigportionen werden fast nur überschlagen und in Form gebracht. "Würde ich den Teig stärker aufarbeiten, ergäbe sich eine feinere Porung der Krume, was ich für diese Brote bewusst nicht will" erklärt Felchlin. Beim Einschliessen der Teiglinge braucht es Kraft und Schnelligkeit, so dass die ersten Teige auf der Stoffbahn zuhinterst im Ofen landen und nicht am Stoff oder am heissen Stein kleben bleiben. Nach sechzig Minuten liegen zwei gleiche und doch so verschiedene Brote vor dem Bäcker. Das Krustenbrot mit seiner wilden, dunklen Kruste erinnert an ein Bauernbrot aus dem Holzofen. Seine Röstaromen sind ausgeprägt. In der Mitte der Backzeit erhöhte Felchlin dafür die Backtemperatur. Das Huusbrot hingegen hat er mit sinkender Temperatur gebacken. Es ist goldbraun mit ausgewogenem Aroma. Ein solch aromatisches, knuspriges Brot mit elastischer, lockerer Krume ist eine Freude für die Nase, ein Genuss für die Ohren und eine Gaumenfreude. Und bekömmlicher. Das bestätigt Charlotte Weidmann von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung: "Durch das längere Aufgehen des Teiges

können Hefe und Bakterien länger wirken. Dadurch bauen sie Kohlenhydrate ab, die der Darm nur schlecht oder gar nicht aufnehmen kann. Gelangen diese sogenannten FODMAP's unverdaut in den Dickdarm, können sie Bauchkrämpfe, Durchfall oder Verstopfung auslösen".



Knusperbrot von Zeno Felchlin, Bäckerei-Konditorei Chilestägli in Arth

Die lange Teigführung kann auch zu Hause ausprobiert werden. Je länger der Teig aufgehen kann, desto weniger Hefe braucht es. Er kann, wie es der Fachmann macht, nach dem Kneten über Nacht in den Kühlschrank gestellt und am nächsten Tag dann geformt und gebacken werden. So hergestellt, ist jedes Brot ein Fest für die Sinne. Falls es am nächsten Tag noch Resten hat, verliert ein solch langgeführtes Brot dank dem hohen Wasseranteil kaum an Qualität. Zum Aufbewahren eignen sich der Brotkasten, ein Stoffsack oder der Papiersack vom Bäcker am besten. In Plastiksäcken wird es hingegen gummig. Damit der Anschnitt nicht austrocknet, stellt man es am besten auf die Schnittfläche. Jedes vierte Brot wird gemäss dem Verein United Against Waste (UAW) in der Schweiz weggeworfen. Das muss nicht sein. Hat man zu viel eingekauft, kann man es für kurze Zeit tiefgefrieren. Aus hart gewordenem Brot lassen sich feine Gerichte zubereiten. Rezepte aus Grossmutter's Küche wie Vogelheu, Brotauflauf oder Brotsuppe erfreuen Jung und Alt.

Brot aus dem Gusseisentopf

Vorbereitung: 10 Minuten

Teigführung (aufgehen lassen): 12 - 20 Stunden

Backzeit: ca. 50 Minuten

400 g Mehl

8 g Salz

2 g frische Hefe

3 dl lauwarmes Wasser

Mehl, Hefe und Salz in einer grossen Schüssel mischen. Das Wasser dazugeben. Mit einer Lochkelle so lange rühren, bis sich alle Zutaten gut vermischt haben. Das genügt, der Teig ist sehr feucht; zu feucht, um von Hand zu kneten. Schüssel mit Klarsichtfolie zudecken. An einem Ort ohne Durchzug 12 bis 18 Stunden stehen lassen.

Die Arbeitsfläche grosszügig mit Mehl bestäuben. Teig direkt auf das Mehl geben. Mit der Teigkarte Teigenden nach innen klappen. Teigkugel umgekehrt auf ein stark bemehltes Küchentuch legen. Bemehlen. Zudecken und nochmals 2 bis 3 Stunden ruhen lassen.

Gusseisentopf (Durchmesser ca. 20 cm) mit Deckel in den Backofen stellen. Ofen auf 225 Grad vorheizen.

Nach 30 Minuten Topf vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf eine hitzebeständige Unterlage stellen. Deckel wegnehmen. Brot vom Tuch direkt in den Topf legen. Deckel aufsetzen.

30 Minuten im Ofen backen. Deckel entfernen. Noch 20 bis 25 Minuten fertig backen. Mit einer Kelle aus dem Topf nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.