



Französisches Landbrot und Vinschgauer

Unser tägliches Brot gib uns heute

Brotbacken ist eines meiner liebsten Hobbys. Kochen und backen hat ja eine sehr entspannende Wirkung, erst mal bei der Tätigkeit selbst, dann beim Backen, wenn der Duft durchs Haus zieht, und dann beim anschließenden Genuss. Es schmeckt einfach lecker, die eingeflossene Energie trägt bestimmt auch dazu bei. Nicht umsonst heißt es „Mit Liebe gebacken“ oder „Liebe geht durch den Magen“. Brotbacken hat obendrein etwas Archaisches, es ist etwas, was die Menschheit schon seit Jahrtausenden macht und ich finde, es verbindet uns damit bewusst und regelmäßig mit unseren Vorfahren. Deren Brote waren besser im Sinne von sauberer, natürlicher, ehrlicher. Vielleicht nicht unbedingt leckerer, obendrein knochenhart, aber ganz sicher ohne chemische Zusatzstoffe.

Nun mag ja nicht jeder an einem harten Stück Brot nagen, auch wenn es für die Zähne, die Muskulatur und die Sättigung effektiver wäre. Wohlschmeckendes, gesundes Brot ist keine Zauberei, sondern bestes Handwerk. Das Wissen darum ist vielen Bäckern leider verloren gegangen, vor allem, seit vermeintlich bequeme Gär- und Aromazutaten, chemischen Zusätze und Monstertaschinen eine Brotproduktion im Gigantomaß erlauben. Da ist jetzt qualitativ viel Luft nach oben, denn gutes, schmackhaftes Brot findet man nicht in Bäck-Stores oder beim Discounter. Pupsbrot nenne ich das, denn die flotten Winde kauft man gleich mit.

Ehrliches Brot gegen Blenderbackwerk

Wir waren vor vielen Jahren mal auf einer kleinen griechischen Insel unterwegs im Hinterland. In einem kleinen Dorf neben alten, vor sich hinrostenden Autowracks befand sich die Dorfbäckerei. Ein Raum, ein Mann, zwei mehlig Tische, ein Regal, irgendwo hinten war der Ofen. Der Bäcker stand da am offenen Fenster und knetete Teig, irgendwo dudelte ein Radio. Er lächelte uns freundlich an, nickte grüßend und knetete weiter. Er wirkte sehr zufrieden und ausgeglichen, war eins mit seiner Arbeit. Sein Arbeitsablauf war geprägt von routinierten Aufgaben, und er produzierte jeden Tag frisches Brot für sein Dorf. Was für eine Aufgabe. Was für eine Ehre.

Ich persönlich bin ein absoluter Fan von Sauerteigbrot, Roggen oder Weizen ist dabei egal, beides ist lecker. Sowohl meine Oma als auch meine Eltern konnten schöne, gleichmäßig dicke Brotscheiben direkt vom Laib abschneiden, wobei sie das Brot vor ihrer Brust hielten. Ich war immer völlig ergriffen von diesem Ritual, was sicher auch an meiner Vorfreude auf eine Scheibe Brot mit Butter lag. Versuch das doch mal jemand heute mit den in Fabriken hergestellten Broten - die geben nach wie Gummi, da würde die Unfallquote mit Messern aber rapide nach oben steigen! Das Brot hielt früher auch länger, wurde härter und härter, lag aber nicht am dritten Tag schon verschimmelt in der Brotkiste. Man bekam davon auch keine Blähungen, es hatte Aroma und war erstklassiges no-Pups-Brot.

Rustikale Namen sollen Natürlichkeit vorgaukeln

Heute muss alles schnell gehen, alles wird mal eben nebenbei und in Massen gekauft und weggeworfen, vor allem Brot. Warum eigentlich? Weil es viel zu günstig ist. Mit Brot ist unser Überleben gesichert, egal, ob etwas drauf liegt oder nicht. Brot hat daher echte, dankbare Wertschätzung verdient. Stattdessen wird Brot als krankmachender Unverträglichkeitsverursacher an den Pranger gestellt, als Dickmacher und als Glutenbombe. Die wenigsten Menschen haben wirklich eine echte Glutenunverträglichkeit, aber das ist seit einer Weile ein lohnendes Thema, das von den Medien bedient werden muss. Das arme Brot ist schuld. Nee, Leute: Was sie nicht vertragen, ist dieser Hochleistungsweizen mit Nebenwirkungen, aus dem dieses schnell und billig hergestellte Industriebrot wird, das manchmal sogar vom Bäcker nebenan kommen kann. Sieht aus wie Brot, ist aber oft nur ein doller Auftritt mit klingendem Namen.

Der Haken ist nämlich, dass Brotteig neben wenigen Zutaten nur Zeit braucht. *Viel Zeit*. Die nehmen sich große Backbetriebe nicht, denn sie wollen den Markt mit tausenden von Broten fluten, die dann abends oder nach wenigen Tagen aus den Regalen genommen und vernichtet werden. Lang gereifter Teig baut sogar Gluten ab und sorgt für bessere Verträglichkeit.

Gutes Mehl, Wasser, Salz, Hefe oder Sauerteig – mehr braucht ein Brot nicht. Noch etwas Zucker, Körner oder Gewürze, Schrot, Kartoffeln oder Kräuter, schon kann man die individuellsten und köstlichsten Brote herstellen. Je länger ein Brotteig gehen, also fermentieren kann, desto weniger Triebmittel wie z.B. Hefe braucht er. Der bei der Herstellung fehlende Gärprozess wird nämlich sonst in unserem Körper nachgeholt (pups!). Das verdirbt schon die Lust auf Brot, oder?

Brotbacken erfordert Geduld

Thermomix- oder andere Rezepte für Eilige, die für einen Hefeteig einen ganzen 42g-Würfel Hefe in der Zutatenliste angeben, kann man dabei gleich in die Tonne kloppen. Der Teig ist zwar in einer Stunde dreifach vergrößert und kann dann schnell-schnell zu einem unverträglichen Teigprodukt verbacken werden, aber wozu diese Eile? Schalten wir doch mal einen Gang runter. Wenn ich morgen oder übermorgen Pizza backen will, setze ich den Teig halt heute schon an. Pizza ist ja nichts anderes als dünner Brotteig mit Belag obendrauf. Eine erbsen- oder haselnussgroße Menge Hefe reicht für den Teig je nach Mehlmenge völlig aus, und dann braucht man Zeit, viel Zeit, zwischen 12 und 48 Stunden. Während dieser Zeit können wir etwas anderes machen, der Brotteig geht währenddessen von ganz

alleine seiner Vollendung entgegen. Ja, man muss seine Mahlzeiten etwas planen, kann nicht von jetzt auf gleich mal eben schnell ein Brot, eine Pizza oder einen Hefekuchen aus dem Ofen ziehen. Diese Eile erzeugt aber auch Stress, der schlägt sich auf den Darm und in Kombination mit der üppigen Hefemenge tanzen dann unsere Verdauungsorgane Samba.

Ich möchte heute hier heute allen Lesern den Mund wässrig schreiben, sich doch mal selbst ans Brotbacken zu wagen. Es gibt unfassbar gute Blogs im Internet, wo man sich Rezepte, Anleitungen und Hintergrundwissen aneignen kann. Ich habe vor ein paar Jahren angefangen mit Lutz Geißler vom [Plötzblog](#), und sein Backkurs *Brötchen und Kleingebäck* in Berlin war für mich Teil eines echten highlight-Wochenendes. Er bietet gerade einen Online-Backkurs an, erschwinglich, über 7 Hauben. Aber auch [Marcel Paa](#) oder der [Brotdoc](#) sind eine gute Quelle, so wie viele andere Blogger, die sich aufmachen, die Ehre des Brotes zu retten. Es gibt einfache und kompliziertere Rezepte, jeder findet da für sich und seine Ansprüche und Anforderungen sicher die passende Hilfestellung.

Brot ist ein Synonym für das Leben

Nicht nur, dass unsere Altvorderen Brot wirklich zum Überleben brauchten. Für mich versinnbildlicht Brotbacken unsere ganze Lebensspanne. Man fängt als Baby mit einfachen Lauten an, daraus werden dann Worte, später Sätze, Doktorarbeiten, Liebeserklärungen oder Diskussionen um die Hausarbeit. Alles begründet auf ein paar Vokale und Konsonanten. Beim Brotbacken fängt man meist mit einem ganz einfachen Rezept ohne viel Gedöns an, findet das lecker und macht das nochmal. Irgendwann steigert man den Schwierigkeitsgrad, weil es keine Herausforderung mehr ist, Mehl, Salz und Wasser abzuwiegen und einen Hefevorteig anzusetzen. Man kommt auch hier von einfachen zu schwierigen Aufgaben. Und je nachdem, wie viel Mühe man sich gibt, wieviel man sich zutraut und wie oft man übt, wird man besser oder eben nicht.

Im Grunde ist es so wie bei allem im Leben. Wer immer nur ein Rezept zubereitet, verpasst die Vielfalt des Möglichen. Wer immer macht, was er schon kann, bleibt immer der, der er schon ist. Das ist übrigens von Goethe. Der war ein vielfach talentierter Tausendsassa, hat sich für alles interessiert und ich wette, er hätte heute auch selbst Brot gebacken und sich anschließend über Duft, Geschmack und Fluffigkeit eines Sonntagsbrötchens in einem Gedicht ausgelassen. Na, da ist uns ja wirklich was entgangen! Nicht auszudenken, wenn wir uns in der Schule auch noch mit Goethes Gedanken zu „Des Bäckers Übermut“ hätten herumschlagen müssen.

Ich finde aber, ein Sonntagsfrühstück mit selbst gebackenen Brötchen, für die man nicht morgens mit dem Auto kilometerweit zur nächsten Bäckerei oder zur Tanke (!!!) fahren musste, wären mal einen entspannten Versuch wert. Sie schmecken lecker und machen wirklich stolz. Selbstgemacht! Von mir!! Vielleicht wird ja ein neues Hobby draus, oder ein Gelegenheitshobby. Auf jeden Fall sollte man einem Bäcker Respekt zollen, wenn er anständige Backwaren liefert, und nicht beim Billigdiscounter die paar-Cent-Industriedinger kaufen. Sonst gibt es nämlich irgendwann keine Bäcker mehr, und das wäre doch richtig schade...