

BROT AUS DEM EIGENEN OFEN: UNWIDERSTEHLICH GUT UND GESUND

Brot und Brötchen selber backen liegt voll im Trend. Immer mehr Konsumenten und Konsumentinnen sagen dem Geschmacksallerei ade, das in Bäckereien leider Alltag ist. Nichts wird mehr dem Zufall überlassen. Zusatzstoffe zuhauf müssen dem Mehl beigemischt werden, damit das Brot immer gleich aussieht und auch gleich schmeckt. Dabei ist das Brotbacken wirklich einfach und eine schöne und erfüllende Betätigung dazu. Aus einem gesunden Naturprodukt, dem Getreidekorn, entsteht ein bekömmliches, schmackhaftes Grundnahrungsmittel. Das Brotbacken lehrt uns zudem, dass Aktivität (rühren, kneten, formen usw.) und Ruhepausen (Teigruhe zum Aufgehenlassen) zusammen gehören und unbedingt eingehalten werden müssen; nur so gelingt das Brot.



ISBN 978-3-03780-590-9



9 783037 805909

BROT – BRÖTCHEN

© Marianna Buser

FONA



BROT BRÖTCHEN

© Marianna Buser

FONA

BROT BRÖTCHEN

≈ Marianna Buser ≈

DANK

Ich danke allen Bio-Vollkornbäcker/-innen der Schweiz, die mich auf den guten Brotgeschmack gebracht haben; meinen treuen Freunden und Helfern Claudia Gorbach, Othmar Herde und Christoph Stadelmann; dem Bäcker Anselm Bächler, der mich mit dem Bäckeralltag vertraut gemacht hat; dem Bäcker Martin Hirsiger, der mir die Wichtigkeit der Teigruhe erklärte und

mir Tipps zum Backen im elektrischen Backofen gegeben hat; Herrn Röthlisberger von der Weizen- und Roggenmühle Flamatt, der mir die Müllereitechnik verständlich gemacht hat, und nicht zuletzt den Familien Huwiler und Schorri, bei denen ich Probe Backen durfte, wenn die Kapazität meines Backofens nicht ausgereicht hatte.

© 2016 Fona Verlag AG, CH-5600 Lenzburg,
www.fona.ch

LEKTORAT: Léonie Schmid

GESTALTUNG: FonaGrafik, Melanie Graser

REZEPTE: Marianna Buser, ohne Seiten 42 (Brigitte Speck) / 56, 92, 96, 100, 106 (Myriam Hirano) / 72, 90, 106, 108 (Theres Berweger) / 74, 98, 110, 111, 112, 114, 116, 122, 123 (Erica Bänziger) / 80, 94 (Silvia Erne-Bryner) / 76 (Lucas Rosenblatt)

FOODBILDER: König & König, Zürich, ohne Seiten 41, 59, 63, 65, 67, 83, 85, 89 (Foodline.de GbR, Bad Wörishofen) / 43, 73, 75, 81,

91, 95, 99, 107, 109, 113, 115, 117 (Andreas Thumm, Freiburg i.Br.) / 77 (Jules Moser)

STEPS: König & König, Zürich

BILD COVER: Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

RESTLICHE BILDER: Pixabay (Jute, Kapiteleinstieg / Hintergrund), Thinkstock (Mehl, Kapiteleinstieg)

DRUCK: Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-590-9

INHALT

- 9 EINFÜHRUNG**
- 25 AUS ECHTEM SCHROT UND KORN**
- 55 BRÖTCHEN**
- 79 FÜR BESONDERE ANLÄSSE**
- 105 AUS DEN REGIONEN UND AUS ALLER WELT**
- 124 REGISTER**

ABKÜRZUNGEN

- EL** gestrichener Esslöffel
- TL** gestrichener Teelöffel
- dl** Deziliter
- ml** Milliliter
- l** Liter
- g** Gramm
- kg** Kilogramm
- Msp** Messerspitze

EINFÜHRUNG

- 10 BACKZUTATEN
- 12 GESUNDHEITLICHER WERT
DES GETREIDES
- 13 DIE GETREIDESORTEN UND IHRE
BACKEIGENSCHAFTEN
- 14 BROT-ABC
- 20 HEFETEIG – HAUSBROT
(GRUNDREZEPT)
- 22 SAUERTEIGBROT

GESUNDHEITLICHER WERT DES GETREIDES

Das Korn verliert durch die Ausmahlung der Randschicht und des Keimes ganz wesentlich an wertvollen Inhaltsstoffen. Dank hochentwickelter Müllereitechnik kann das Weißmehl zu Tiefstpreisen gekauft werden, das ist ein Nachteil für unsere Gesundheit. Je mehr raffinierte Lebensmittel wir konsumieren, dazu zählt auch das Getreide, umso anfälliger werden

wir für Zivilisationskrankheiten wie Arthritis, Arthrose, Bandscheibenschäden, Rheuma, Übergewicht, Diabetes, Arteriosklerose, Thrombose, Herzinfarkt usw. Vollkornbrot in der täglichen Ernährung steigert nicht nur unser Wohlbefinden, es stärkt zudem unsere Gesundheit. Und wenn wir Vollkornbrot essen, dann sollte es aus unbehandeltem Getreide sein.

MEHLTYPEN

Ein **Weißmehl (Type 405)** enthält nur noch den Mehlkörper; der wertvolle Keim und alle Schalenteile gehen in die Tiernahrung.

Ein **Ruch-/Graumehl (Type 1050)** enthält den ganzen Mehlkörper und Teile der Schale; der wertvolle Keim und ein Teil der Schale gehen in die Tiernahrung.

Ein **Vollkornmehl** enthält den ganzen Mehlkörper und Schalenreste; der wertvolle Keimling geht in die Tiernahrung.

Häufig werden die Körner für ein Vollkornmehl in Metallschlagmühlen oder in herkömmlichen Steinmühlen separat gemahlen; das Resultat ist echtes Vollkornmehl inklusive des vitalstoffreichen Keimes.

WEIZENVOLLKORN-/WEIßMEHL IM VERGLEICH

Inhaltsstoffe	Vollkornmehl Milligramm/ 100g	Weißmehl Milligramm/ 100g	Verlust in %
Vitamin B ₁	0,50	0,05	90
Vitamin B ₂	0,14	0,03	79
Niacin	5,00	0,70	86
Vitamin B ₆	0,45	0,18	60
Folsäure	0,05	0,01	80
Provitamin A	0,23	0,06	74
Vitamin E	3,20	2,30	28
Natrium	8,00	2,00	75
Kalzium	45,00	15,00	67
Eisen	3,50	2,00	43
Mangan	2,50	0,75	70
Kupfer	0,75	0,40	47

DIE GETREIDESORTEN UND IHRE BACKEIGENSCHAFTEN

Getreideart	Back-eigenschaft	Teiglockerung	Eigenschaften
Weizen	sehr gut	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	Weltgetreide und Brotgetreide schlechthin
Dinkel, Vorfahre des Weizens	gut	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	geformtes Brot; läuft etwas breit
Grünkern, in der Milchreife geernteter, gedarrter Dinkel	mittel	Hefe, Sauerteig, Backferment	maximal 50 % Grünkernmehl in Kombination mit Weizenmehl; aromatisch
Emmer, Zweikorn (aus der Weizenfamilie)	mittel	Hefe, Sauerteig, Backferment	maximal 50 % Emmermehl in Kombination mit Weizenmehl; süßlich-aromatisch
Roggen	sehr gut	Sauerteig, Backferment	für besonders herhaftes Brot; gute Lagerfähigkeit
Hirse	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Hirsemehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl
Hafer	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Hafermehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl; nussig
Gerste	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Gerstenmehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl
Reis	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Reismehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl; knuspriges Gebäck
Mais	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Maismehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl; knuspriges Gebäck
Buchweizen (Knöterichgewächs)	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Buchweizenmehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl; intensiver Eigengeschmack
Quinoa (Knöterichgewächs)	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Quinoamehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl
Amarant (Knöterichgewächs)	schlecht	Hefe, Sauerteig, Backferment, Backpulver	maximal 33 % Amarantmehl in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl

AUS ECHTEM SCHROT UND KORN

- 26 WEIZENBROT
- 28 HIRSEBROT
- 29 HAVERBROT
- 30 REISBROT
- 31 MAISBROT
- 32 ROGGENBROT
- 33 LOCKERES
WEIZENSAUERTEIGBROT
- 34 EMMERBROT
- 36 HAVERFLOCKEN-
KNÄCKEBROT
- 37 SESAM-KNÄCKEBROT
- 38 SONNENBLUMENBROT
- 39 MOHNSAMENBROT
- 40 AMARANTBROT
- 42 LEINSAMEN-FLÄDENBROT
- 44 HAVERFLOCKENBROT
- 45 HIRSEFLOCKENBROT
- 46 MEHRKORNBROT
- 47 KRUSKABROT
- 48 URBROT
- 49 GRAHAMBROT
- 50 BUTTERMILCHBROT
- 51 GERSTENMALZBROT
- 52 KARTOFFELBROT

WEIZENBROT

FÜR EINE CAKE-/
KASTENFORM
VON 20-23 CM LÄNGE

5 EL Weizenkörner
2 dl/200 ml Wasser
15 g Frischhefe
1 TL Honig
1 dl/100 ml Wasser
500 g Weizenvollkornmehl
1½ TL Salz
2,7 dl/270 ml Wasser
2 EL Weizenschrot oder -mehl

- 1 Weizenkörner über Nacht im Wasser einweichen.
- 2 Hefe mit Honig und Wasser verrühren.
- 3 Mehl in eine Schüssel füllen und eine Vertiefung formen. Hefeflüssigkeit in die Vertiefung gießen und einen Teelöffel Mehl unterrühren. Schüssel mit feuchtem Tuch zudecken, Vorteig an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
- 4 Salz unter den Vorteig rühren, Wasser zugeben, zu einem Teig zusammenfügen. Teig auf der Arbeitsfläche 10 Minuten von Hand oder 4 bis 5 Minuten in der Teigknetmaschine kneten.
- 5 Weizenkörner abgießen, in den Teig kneten. Schüssel mit einem feuchten Tuch zudecken. Teig an einem warmen Ort auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.
- 6 Backofen auf 250 °C vorheizen.
- 7 Cakeform einfetten und mehlen. Den Teig zu einer Rolle formen und in die Form legen. Nochmals 10 Minuten gehen lassen.
- 8 Weizenbrot in der Mitte in den Ofen schieben und zuerst 10 Minuten bei 250 °C und dann 40 Minuten bei 180 °C backen. Das Brot aus der Form nehmen und nochmals 10 Minuten bei 180 °C backen.

HAFERBROT Seite 29

WEIZENBROT

HIRSEBROT Seite 28



BRÖTCHEN

- 56 FLOCKEN=FITNESS=PARTY=BROT
- 58 OLIVENBRÖTCHEN
- 60 QUINOABRÖTCHEN
- 61 MOHNBRÖTCHEN
- 62 SCHLANGENBROT
- 64 ANISKRANZ
- 66 KERNE=SAMEN=BRÖTCHEN
- 68 VOLLKORNBRÖTCHEN
MIT DÖRRFRÜCHTEN
- 69 LUFTIGE BRÖTCHEN
- 70 QUARKBRÖTCHEN
- 71 SULTANINEN=NUSS=BRÖTCHEN
- 72 PIZZABRÖTCHEN
- 74 NUSS=THYMIAN=BRÖTCHEN
- 76 KARTOFFELBRÖTCHEN

KERNE=SAMEN=BRÖTCHEN

FÜR 10 BRÖTCHEN

5 EL Leinsamen
1 dl/100 ml Wasser
15 g Frischhefe
1 TL Honig
1 dl/100 ml Wasser
400 g Dinkelvollkornmehl
1½ TL Salz
1 EL Sesamsamen
1 EL Mohnsamen
1 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Kürbiskerne

- 1 Leinsamen über Nacht im Wasser einweichen.
- 2 Hefe mit Honig und Wasser verrühren.
- 3 Mehl in eine Schüssel füllen und eine Vertiefung drücken. Hefeflüssigkeit in die Vertiefung gießen, 1 Teelöffel Mehl unterrühren. Schüssel mit einem feuchten Tuch zudecken. Vorteig an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
- 4 Salz unter den Vorteig rühren. Leinsamen mit Flüssigkeit zugeben, zu einem Teig zusammenfügen. Teig am besten in der Teigknetmaschine 4 Minuten kneten. Nun Samen und Kerne in den Teig einarbeiten. Schüssel mit einem feuchten Tuch zudecken, Vorteig an einem warmen Ort auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.
- 5 Backofen auf 230 °C vorheizen.
- 6 Teig in 10 Portionen teilen, Kugeln formen und diese mehlen. Auf ein eingefettetes Blech legen und nochmals 10 Minuten gehen lassen.
- 7 Brötchen in der Mitte in den Ofen schieben und bei 230 °C 10 bis 12 Minuten backen.



LUFTIGE BRÖTCHEN Seite 69

VOLLKORNBRÖTCHEN MIT DÖRRFRÜCHTEN Seite 68

KERNE=SAMEN=BRÖTCHEN

QUARKBRÖTCHEN Seite 70

FÜR BESONDERE ANLÄSSE

- 80 MAISBAGUETTES
- 82 FEINES HEFEBROT
- 84 HELLES MILCHBROT
- 86 DINKELTOASTBROT
- 87 BRIOCHES
- 88 SÜSSES ROSINENBROT
- 90 PFLAUMENBROT MIT SCHOKOLADE
UND HASELNÜSSEN
- 92 VOLLKORNBUTTERZOPF
- 94 KARTOFFEL-SPECK-ZOPF
- 96 GRITTIBÄNZE
- 98 SÜSSES MILCHMAISBROT
- 100 5-KORN-FLOCKEN-FRÜCHTEBROT
- 102 SCHNELLES FRÜCHTEBROT

SÜSSES MILCHMAISBROT

FÜR 2 BROTE

75 g Butter
2½ dl/250 ml Milch
42 g Frischhefe oder
1 Briefchen Trockenhefe
1 Ei
50 g Zucker oder
2 EL Akazienblütenhonig
100 g Maismehl
400 g Dinkel- oder
Weizenweißmehl
2 TL Salz

- 1 Butter und Milch leicht erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Hefe darin auflösen.
- 2 Ei und Zucker in einer Schüssel verrühren, Hefemilch unterrühren, Mehle und Salz zugeben, zusammenfügen und zu einem Teig kneten, der glatt und elastisch ist. Schüssel mit feuchtem Tuch zudecken. Teig bei Zimmertemperatur auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.
- 3 Teig nochmals kneten. In 2 Portionen teilen und längliche Laibe formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Weitere 20 bis 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Die Oberfläche mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.
- 4 Milchmaisbrote im vorgeheizten Ofen bei 200 °C rund 40 Minuten backen.

TIPP Brot vor dem Backen 30 Minuten kühl stellen. Es verliert so beim Backen weniger die Form. Oder das Brot in einer Form backen.





AUS DEN REGIONEN UND AUS ALLER WELT

- 106 OLIVEN-FOUGASSE
- 108 KNUSPRIGES FLÄDENBROT
- 110 SIZILIANISCHES
OLIVENBROT
- 111 NUSSBROT
- 112 FOCACCIA
- 114 ZUCCHINIFLÄDENBROT
- 116 KÜRBISKERNBROT
NACH ART DER STEIERMARK
- 118 FREIBURGER BAUERNBROT
- 120 TESSINERBROT
- 121 ST.-GALLER-BROT
- 122 CIABATTA
- 123 KASTANIENBROT MIT
PINIENKERNE

REGISTER

A

Amarant 13, 40
Anissamen 64
Anstalgut 14, 33, 34, 39, 47, 50
Anstalgut, Rezept 22
Apfelsaft 90
Aprikose, getrocknet 100, 102
Aufgehen, Teig 14

B

Backkörbchen 14
Backpulver 14, 36, 37, 102
Basilikum 114
Baumnuss 71, 74, 76, 111
Bier 51
Brioche 87, 92
Brot, krümelig 14
Brot, Vollkorn- 18
Brot, Zusatzstoffe 15
Brotfarbe 15
Brotfäden 15
Brotkruste 16
Brotporen 15
Brotkrustenriss 17
Butter 37, 80, 82, 86, 87, 90, 92, 98
Buttermilch 50, 56

C

Ciabatta 122
Cognac 100

D

Dattel 102
Dinkel 13, 20, 29, 37, 38, 42, 44, 45, 46, 52, 56, 58, 60, 61, 64, 66, 68, 70, 71, 72, 74, 76, 80, 86, 88, 90, 92, 94, 96, 98, 100, 106, 108, 110, 111, 112, 114, 116, 118, 120, 121, 122, 123
Hefe, tiefgekühlt 10
Hefe, Trocken- 10, 42, 98
Hefemenge 10
Hirse 13, 28
Hirseflocken 45
Honig 102

E

Ei 84, 87, 98
Emmer 13, 34

F

Feige, getrocknet 102
Fenchelsamen 64
Fladenbrot 108
Flocken, 5-Korn- 100
Freiburger Bauernbrot 118
Fougasse 106

G

Gare 15
Gelee, Hagebutten- 92
Gerste 13, 46, 51
Gerstenflocken 96
Gerstenmalzextrakt 51
Getreidemühle 15
Grieß, Hartweizen- 112
Grittibänz 96
Grünkern 13

Kardamom 34
Kartoffel 52, 76, 94
Käse, Berg- 72
Käse, Emmentaler 72, 106
Käse, Gruyère 106
Käse, Raclette- 72
Käse, Sbrinz 111
Kastanie 123
Kirsch 68, 100
Knäckebrot 36, 37
Kneten 16
Knetmaschine 16
Knoblauch 58
Kohlensäure 16
Koriander 34
Kräuter 58, 76
Kreuzkümmel 108
Kruska 16, 47
Kruste 16
Kümmel 22, 51
Kürbiskerne 66, 116
Kurkuma 31

H

Hafer 13, 29, 46
Haferflocken 36, 44, 56, 56
Haselnuss 90, 96, 100, 102
Hefe, Frisch- 10, 20, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 38, 40, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 56, 58, 60, 61, 62,

64, 66, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 76, 80, 82, 84, 86, 87, 88, 90, 92, 94, 96, 98, 100, 106, 108, 110, 111, 112, 114, 116, 118, 120, 121, 122, 123
Hefe, tiefgekühlt 10
Hefe, Trocken- 10, 42, 98
Hefemenge 10
Hirse 13, 28
Hirseflocken 45
Honig 102

I

Inhaltsstoffe, Getreide- 12

K

Kardamom 34
Kartoffel 52, 76, 94
Käse, Berg- 72
Käse, Emmentaler 72, 106
Käse, Gruyère 106
Käse, Raclette- 72
Käse, Sbrinz 111
Kastanie 123
Kirsch 68, 100
Knäckebrot 36, 37
Kneten 16
Knetmaschine 16
Knoblauch 58
Kohlensäure 16
Koriander 34
Kräuter 58, 76
Kreuzkümmel 108
Kruska 16, 47
Kruste 16
Kümmel 22, 51
Kürbiskerne 66, 116
Kurkuma 31

Ofen, Holz- 17
Olive 58, 72, 106, 110
Öl, Oliven- 58, 71, 106, 110, 111, 112, 114
Öl, Baumnuss- 36, 44, 71, 74
Öl, Kürbiskern- 116
Öl, Sonnenblumen- 62, 100, 120
Öl, Walnuss- 44, 71, 74
Oregano 72

P

Lagerung, Mehl 17
Leinsamen 42, 56, 62, 66

M

Mais 13, 31, 80, 98
Mandel 92, 96, 102
Mehltype 12
Milch, Kuh- 23, 36, 40, 52, 56, 60, 62, 64, 70, 71, 76, 80, 82, 84, 87, 88, 90, 94, 96, 120
Milch, Soja- 71
Mohnsamen 39, 56, 60, 61, 66, 76, 92
Molke 108

N

Natron 17
Nüsse 56, 68

O

Ofen, Holz- 17
Olive 58, 72, 106, 110
Öl, Oliven- 58, 71, 106, 110, 111, 112, 114
Öl, Baumnuss- 36, 44, 71, 74
Öl, Kürbiskern- 116
Öl, Sonnenblumen- 62, 100, 120
Öl, Walnuss- 44, 71, 74
Oregano 72

P

Paste, Oliven- 106
Pinienkerne 123
Pflaume, getrocknete 90

Q

Quark 70
Quellzeit 17
Quinoa 13, 60

R

Rahm 92
Reis 13, 30, 72
Roggen 13, 22, 32, 39, 47, 50, 56, 68, 70, 76, 118, 121
Rosine 88, 96, 102
Rosmarin 72, 112, 114
Rum 100

S

Safran 28
Sahne 92
Sauerteig 10
Sesamsamen 37, 66, 76, 92, 112, 116
Sojaflocken 96
Sonnenblumenkerne 38, 66
Sorten, Getreide- 13
Speck 76, 94
Sultaninen 71

SCH

Schimmelpilz 18
Schokolade 90
Schwarzkümmel 112

ST

Starter, Sauerteigkultur 14
St.-Galler-Brot 121

Z

Zimt 68, 102
Zöliakie 18
Zucchino 114
Zucker, Vollrohr- 96, 100
Zuckerrübensirup 19
Zwetschge, getrocknet 100
Zwiebel 76, 110

T

Teig, zu fest 18
Teig, zu nass 18
Teig, zu trocken 18
Teig, Hefe-, Grundrezept 20
Teig, Sauer-, Grundrezept 22
Tessinerbrot 120
Thymian 72, 74, 114
Tomate 110

V

Vanille 68, 71, 100
Vitaminmangel 17

W

Walnuss 71, 74, 76, 111
Wasserdampf 18
Wein, Rot- 68
Weizen 13, 20, 22, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 44, 46, 48, 49, 50, 51, 58, 62, 69, 82, 84, 88, 98, 102, 110, 112, 116, 120, 121, 122
Weizenflocken 56

Z

Zimt 68, 102
Zöliakie 18
Zucchino 114
Zucker, Vollrohr- 96, 100
Zuckerrübensirup 19
Zwetschge, getrocknet 100
Zwiebel 76, 110