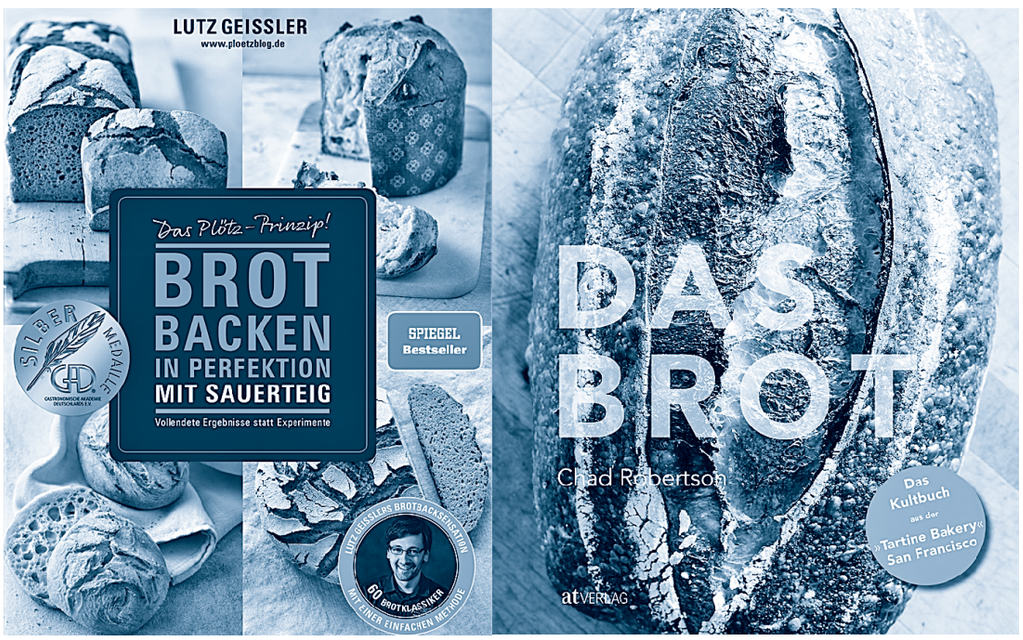
Slow food auch beim Brot

An die 30 Zusatzstoffe finden sich in gewissen Broten, gerade in jenen, die beim Grossverteiler oder im Bahnhof unwiderstehlich duften. Kalorien haben sie und kaum Nährwert, für viele Menschen sind sie schwer verdaulich oder gar unverträglich. Abhilfe schafft ein langsam getriebenes Brot vom Beck oder aus dem eigenen Backofen.

Claudia Nielsen



Ein stattlicher Teil des hierzulande verzehrten Brots – über 100 Gramm pro Person und Tag – kommt als gefrorener Teigling aus Osteuropa oder von weiter her und wird hier bloss kurz aufgebacken. Moderne Hefe ist so optimiert, dass der Teig in kürzester Zeit aufgeht. Denn Zeit ist Geld. Ein solches Brot kann wie ein Klotz im Magen liegen. Brote dagegen, deren natürliche Bakterienmischungen mit Hefe oder noch besser Sauerteig zwanzig oder mehr Stunden Zeit bekommen, um zu reifen und die hochwertigen Mehle anzuverdauen, diese Brote kann unser Darm bestens aufschlüsseln, und unser Mikrobiom nimmt die bakterielle Unterstützung dankend an. Ein solches Brot besteht aus Mehl, Wasser, Salz und Bakterien. Darüber schreibt die Historikerin Lynn Blattmann auf www.well-off.ch und liefert nebst wissenswertem Hintergrund auch inspirierende Rezepte und Tipps von Wurst bis Sauerteig. Zu meinen Favoriten gehören die Weizentortillas (mit Dinkelmehl). Auch sie brauchen Zeit zum Reifen, aber nur zwei Stunden. Zudem eignen sie sich ausgezeichnet als Sauerteig-Resten-Verwertung und als frisch gebratene Verpackung von Gemüseresten.

Corona schafft Zeit für Sauerteig

Der Sauerteig-Hype letztes Jahr ist wohl auch der Pandemie-Langeweile geschuldet. Dass er anhält, haben wir eher dem Home-Office zu verdanken. In einer Pause lässt sich der Teig kurz dehnen und falten oder in den Kühlschrank stellen. Wer ihn grad vor der Videokonferenz in den Ofen schiebt, hat bei noch so gutem Timing allerdings ein Problem: Der Duft macht mächtig Appetit und lenkt ab.

Anfängerinnen und Anfänger, die nicht ins Home-Office dürfen, können oder wollen, halten sich am besten an Lutz Geisslers Bestseller.

Anfängerinnen und Anfänger, die nicht ins Home-Office dürfen, können oder wollen, halten sich am bestens an Lutz Geisslers Bestseller – die sechzig Brote von Pumpernickel bis Croissants folgen der gleichen Methode und einem klaren Ablauf, so dass man sich ihnen abends widmen und sie am nächsten oder übernächsten Abend fertigstellen und backen kann. Geissler kommt mit wenig Gerät aus und verwendet für eine schöne Brötchen-Kruste etwa zwei Backbleche übereinander. Auf seiner Website www.ploeetzblog.de finden sich zudem eine Vielzahl weiterer Rezepte, Links zu Anleitungsfilmen und ein nützlicher Mengenrechner.

Und ewig grüsst der Gusseisentopf

Poetischer und weniger schnörkellos geht der Kult-Amerikaner Chad Robertson zu Werke – Kernelemente sind bei ihm das Grundrezept mit Test-BäckerInnen-Berichten und der Gusseisentopf. Sein Epos anzuschauen und nachzuimaginieren, macht Freude. Es empfiehlt sich bloss, das ausgewählte Rezept zuerst durchzulesen und -denken, statt dann mit klebrigen Händen nach dem entscheidenden Hinweis blättern zu müssen. So kann man frohen Mutes das Grundrezept nachbacken und sich freuen. Wahrscheinlich muss das Croissant-Rezept meiner noch lange haren, zu köstliche gibt es käuflich in Zürich. Robertsons Brot- und Restenverwendungs-Teil schätze ich besonders. Er macht fast einen Drittel des Buches aus und und das ist gut so. Die Rezepte sind derart attraktiv und die Fotos mundwässernd, dass man gerne zu grosse Brote bäckt, um hoffenltich genug Resten zu haben.

Anstellgut zu verschenken

Wenn man Anfängerin ist, braucht man einen Sauerteigansatz, auch Anstellgut genannt. Ihn selber zu kultivieren, ist ein lustiges Experiment, erfordert aber so viel Aufmerksamkeit und Zeit wie ein Haustier. Einfacher ist, zu den ersten dreien zu gehören, die ihr Interesse bei nicole.soland@ps-zeitung.ch anmelden und nach Vereinbarung zwei verschiedene Sauerteig-Ansätze im Kreis 4 von der Rezensentin abholen. Dieses Anstellgut braucht man nur noch alle ein bis zwei Wochen zu füttern: Den Weizensauerteig mit 1 Löffel Wasser und 2 Löffeln Weissmehl, den Roggensauerteig mit 1 Löffel Wasser und 1 Löffel Vollkornmehl.

Lutz Geissler: **Brot backen in Perfektion mit Sauerteig.** Becker Joest Volk Verlag 2021, 192 Seiten, 42.50 Franken.

Chad Robertson: **Das Brot.** AT Verlag 2021, 304 Seiten, 39.90 Franken.