

Glückliche Brote backen

Ein guter Rotwein oder ein herzhafter Käse müssen reifen – das ist bekannt.

Auch im Baguette, Brötchen oder Brot entfalten sich die **Aromen** feiner und ausgeprägter, wenn der Teig in Ruhe geht. Immer mehr Bäcker engagieren sich im Verein „**SlowBaking**“.

VON DAGMAR HAAS-PILWAT

Niemand bekommt gern eine Auszeichnung für besondere Langsamkeit. Es sei denn, es geht um „langsames Backen“. Das bedeutet nämlich nicht, dass die Bäcker trödeln. Vielmehr dürfen sie sich für ihre Produkte viel Zeit nehmen, bis diese aus dem Ofen kommen. „Bis zu 16 Stunden reift unser Sauerteig“, sagt Georg Kretzschmar, der seit 31 Jahren in seiner eigenen „Herkules“-Bäckerei Vollkornlaibe aus dem Ofen zieht.

„Für mich“, sagt der 69-Jährige, „ist Brot kein Nahrungsmittel, sondern Lebenskraft, ein Lebens-Mittel. Ich will glückliche Brote backen.“ Und dafür braucht es Zeit. Nur so können sich die Geschmacksstoffe entfalten, nur so wird das Mehl aufgeschlossen und bekömmlich. Rund 20 Stunden benötigt ein Herkules-Sauerteig-Laib aus frisch vermahlenem Roggen vom Ansetzen des Vorteigs bis zum Verlassen des Backofens.

Herzhafte Gaumenfreude oder lieber Gute-Laune-Knirps

Kretzschmar ist einer der inzwischen rund 400 Bäcker, die sich der Vereinigung „Slow Baking“ angeschlossen haben. Sie propagieren die Kunst des traditionellen Backhandwerks – mit Vollkorn wie mit Auszugsmehl – und stellen ihre Waren unter ein geprüftes Gütesiegel (www.slowbaking.de).

Denn die echte handwerkliche Backkultur ist in den vergangenen Jahrzehnten aus der Mode gekommen. Oft weiß der Kunde nicht mehr, wo und wie ein Brötchen eigentlich produziert wurde und was drin ist. Der Geschmack ist bei all der Massenproduktion auf der Strecke geblieben – und das nicht nur in den Labors der Backindustrie. Auch viele kleine Bäckereien haben unter dem Preisdruck der Großen aufvorgefertigte Einheitswaren umgestellt.

Ein Uding für Männer wie Kretzschmar, der von seinen fünf Bäckern behauptet: „Wer einmal im Teig war, kommt da nicht mehr raus.“ Seine Mitarbeiter sind morgens um zehn Uhr weg, dann tut sich in der Backstube sozusagen gar nichts mehr. Denn bis zu diesem Zeitpunkt sind die verschiedenen Teige für Brot und Gebäck – alle auf der Basis von Natursauerteig – vorbereitet. Dass sich dann nichts tut, stimmt allerdings nicht so ganz, erklärt der Bäckermeister. Die Teige reifen nämlich jetzt heran und dürfen sich zum optimalen Entfalten den lieben langen Tag Zeit nehmen.

„Erst einmal wird der Teig bei minus vier bis plus vier Grad gelagert“, erläutert Georg Kretzschmar, „dann arbeiten die Enzyme, und die Hefe wird noch gestoppt. Danach kommt der Teig bei 30 Grad in den Gärschrank und die Hefe kann sich entwickeln.“ Erst nachts ab drei



Gutes Brot braucht **Zeit**, damit der Teig in Ruhe reifen kann.

FOTOS: JENS SCHIERENBECK/DPA/TMN, SLOWBAKING

Uhr wird gebacken und anschließend geht's wiederum an die neue Teigzubereitung.

Der Düsseldorfer nennt seine Brote „Gaumenfreude“ (aus Weizenvollkornmehl mit Anis in Rohrzucker mit Rapsöl kandiert) oder „Harmonie“ (besonders verträglich, weil es aus 60 Prozent Roggen und 40 Prozent Weizen besteht) oder „Gute Laune Knirps“ (Zutaten wie Holunderblüten sind die Glücksmacher).

Das Getreide wird eigens bei einem Bauern in Erkrath ausgesät. Die Spezialität ist Schilffroggen – eine Mischung aus Wild- und Kulturroggen. Gemahlen wird mit der eigenen Mühle in der Backstube. Das Urmeersalz kommt aus Wesel und enthält allein 84 Spurenelemente, normales Salz aus dem Supermarkt gerade mal zwei. Statt Rüben- wird Rohrzucker genommen.

Der langsame Bäcker steigert den Genusswert seiner Produkte mit rein natürlichen Prozessen – vergleichbar dem Winzer, der seinen

Wein in Holzfässern reifen lässt. Beim Wein spricht man vom Bukett, das sich während der Reife, dem so genannten Gärverlauf, von bis zu drei Monaten Lagerung entwickelt. Es gilt der Grundsatz „Vor Ort geknetet, vor Ort gebacken“. Der Teig für Ciabatta reift beispiels-

weise über zwölf Stunden in besondere mit kaltgepresstem Olivenöl ausgestrichenen Wannen. Und genau wie die Löcher im Käse sind die Löcher im Ciabatta oder im Baguette ein Qualitätsmerkmal für eine optimale Reife und somit ein Granat für besten Geschmack. Was



Eine **Schnecke** aus gestäubtem Mehl steht für die Kunst des langsamen Backens.

→ TRADITION

Regeln der Backkultur

Die Leitlinie der umfassend geprüften und zertifizierten SlowBaker beruht auf der traditionellen Backkultur. Das bedeutet in der Praxis:

- Rohstoffe kommen soweit möglich aus der Region,
- eigene Herstellung mit hauseigenen Rezepturen,
- Einsatz von Vor- und Sauerteigen,
- lange Reife und Gärzeiten, damit sich der Geschmack entfalten kann,
- Zeit zum Backen, um Röststoffe und Aromen zu erzeugen.

Ausdrücklich verboten sind dem „langsamen Bäcker“ Konservierungsstoffe, chemisch-synthetische Zusatzstoffe, künstliche Farbstoffe, künstliche Aromen und der Einsatz von Fertigmischungen. Früher gab es auch keine Emulgatoren, Stabilisatoren und Backhilfsmittel, dennoch backten die Bäcker schmackhaftes Brot. Nur Mehl, Wasser, Sauerteig, Hefe und Salz als Grundzutaten kommen in ein SlowBaking-Brot. Wie das Reinheitsgebot beim Bierbrauen sind sie ein Garant unverfälschter Geschmackserlebnisse. „Der Teig soll nicht lagern, sondern reifen“, sagt Ingo Rasche, Vorsitzender des Vereins SlowBaking.

→ REZEPT

Stuten mit Rosinen, in Tee mariniert

Die genannten Mengen ergeben viermal je 500 Gramm große Stuten.

Zutaten: 1100g Mehl oder Dinkel, 100g Fett (am besten gute Butter), 100g Rohrzucker, 20g Urmeersalz, 90g Hefe, ca. 800-900ml Milch; für die Füllung: 200g Rosinen, Fruchtetee Zubereitung: Die Rosinen über Nacht je nach Geschmack am besten mit einem Fruchtetee marinieren, dann werden sie schön saftig. Den Teig von flüssig nach fest anrühren/kneten. Kurze Teigruhe. Die Teigtemperatur sollte bei ca. 25°C liegen. Dann erst die Früchte zugeben, zum Schluss die Butter. Teig etwas angehen lassen, abwägen, in Formen geben und warm stellen. Wenn er aufgeht, ab in den Ofen.

Will man aber erst am nächsten Tag backen, dann den Teig in den Kühlschrank. Wie wird der Teig dann wieder warm? Am besten abgedeckt auf die Heizung stellen. Aufpassen, dass es nicht zu heiß von unten wird, lieber langsam durchwärmen. Und wenn der Teig aufgeht, direkt in den Ofen.

Wer statt Stuten lieber Mübchen machen will, rollt den Teig zu einer Stange und schneidet ihn in entsprechend in Portionen.

Backzeit für 500g Teig: Den Ofen vorheizen und mit 200 Grad starten, dann langsam auf 180 Grad zurücknehmen, 35 bis 40 Minuten backen.

Seinen eigenen Christstollen kann man ganz einfach machen, sagt Georg Kretzschmar: Stollengewürz zum Teig dazugeben und eine Marzipanstange einrollen: Ab in den Backofen – und schon ist der Stuten-Stollen fertig.

→ DURCHGEBLÄTERT

Punsch, Pyramiden, Pudding

VON SIMONE HAEFELE

Alle Jahre wieder: Plätzchen backen, Glühwein trinken, Geschenke besorgen, Baum schmücken, Krippe aufstellen, Grüße verschicken – Weihnachten steht vor der Tür.

Lieb gewordene Gewohnheiten, Jahrhunderte alte Bräuche und neue Trends rund ums Weihnachtsfest hat Friedrich Lang jetzt einmal genauer unter die Lupe genommen. Bei ihm kommt der leckere Bratapfel genauso zu Ehren wie glitzerndes Lametta oder das feierliche Weihnachtsoratorium. Reich bebildert listet er alles auf, was irgendwie zur Advents- und Weihnachtszeit gehört. Meist folgt

der Beschreibung ein kurzer historischer Rückblick, der erklärt, welchen Ursprungs Punsch, Pyramiden und Plumpudding sind. Denn auch bei unseren europäischen Nachbarn hat Lang einmal nachgeschaut in Sachen Weihnachtsfest.

Ob sein hübsch aufgemachtes Buch allerdings Kult werden wird, wie der Titel prophezeit, bleibt sehr fraglich. Dazu besitzt dieser Band zu wenig Originalität. Weihnachten kann eben nicht jedes Jahr neu erfunden werden.

Friedrich Lang: „Kultbuch Weihnachten“. Verlag Komet. 160 Seiten, 9,95 Euro.

→ SEEZUNGE

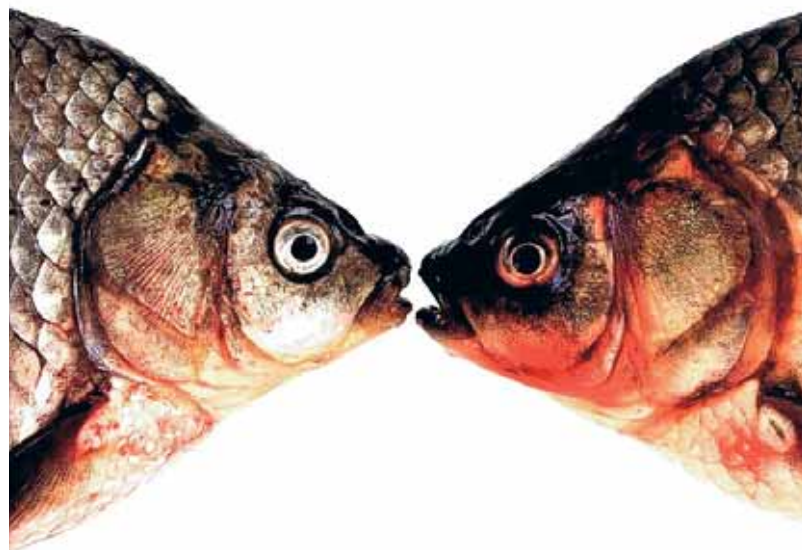


Mit Weitblick

Die Wirtschaft Ruggisberg ist ohne Zweifel ein außergewöhnliches Anwesen an einem ganz besonderen Platz. Der Rundblick ist bezaubernd: Auf der einen Seite reicht er, vorbei an einem großen Walnussbaum, über fast den gesamten Bodensee bis zur Bregenzer Bucht, auf der anderen Seite scheinen hinter der kleinen nahen Bergkirche Alpstein und Säntis zum Greifen nah. Eigentlich der optimale Ort für einen Ausflug

an den winterlichen Feiertagen. Mit etwas Glück verschönert Schnee den Spaziergang. Barbara und Werner Nöckl, die seit 2001 auf dem Ruggisberg sind, pflegen mit viel Liebe diesen Ort. Werner Nöckl hat ein Händchen für die Komposition seiner Menüs. Nicht umsonst wurde er von GaultMillau mit 15 Punkten bedacht. Auf den Tisch kommen Fleischgerichte vom schottischen Hochlandrind – aus eigener Haltung – ebenso wie raffinierte Fischgerichte. Traditionell oder international inspiriert: Nöckl stellt seine Speisen harmonisch zusammen. Berühmt sind seine Rindsrouladen, für deren Genuss sogar Züricher den Weg ins St. Gallener Hinterland in Kauf nehmen. (cab)

Wirtschaft Ruggisberg, CH-9308 Lömmenschwil, Tel.: 004171/2985464, Internet: www.ruggisberg.ch
Die Seezunge, den größten Gastroführer am Bodensee, jetzt bestellen unter Tel.: 0180/2008004.



Auch dem traditionellen Weihnachtskarpfen widmet Autor Friedrich Lang ein Kapitel.