

BERND KÜTSCHER JOHANN LAFER



Unsere **BROT BIBEL**

Lafers Lieblingsrezepte
der besten Bäcker aus
Deutschland, Österreich,
Südtirol und der Schweiz

GRÄFE
UND
UNZER



Inhalt

7 Warum ich Brot liebe

BASICS

12 Kulturgut Brot
18 Ernährungsfakten zu Brot
20 Die Welt der Brote
22 Getreidearten zum Brotbacken
26 Welches Mehl nehme ich
zum Backen?
28 Werkzeuge und Geräte zum
Brotbacken
32 Der Prozess des Brotbackens
45 Vorteige und Sauerteige

REZEPTE

48 Brote
218 Aufstriche

ZUM NACHSCHLAGEN

228 Fachbegriffe aus diesem Buch
233 Adressen der Bäckereien
236 Register
238 Dank
240 Impressum



LAFER

WARUM ICH *Brot liebe*



Als langjähriger Chefpâtissier in verschiedenen Häusern ist mir neben dem Kochen auch das Backen durchaus vertraut. Doch vor dem Brotbacken hatte und habe ich immer größten Respekt. Es ist eine wahre Kunst, nur aus Mehl, Wasser, Salz sowie etwas Sauerteig oder Hefe einen duftenden, knusprigen Brotlaib zu zaubern. Denn es gilt, nur durch die Art der Teigherstellung, die Gestaltung der Fermentation, die Formgebung sowie den Backprozess komplexe, natürliche Prozesse auszulösen und zu steuern. Diese Herausforderung, zieht auch immer mehr passionierte Hobbybäcker in ihren Bann. Kein Wunder: Brotbacken entschleunigt in hektischen Zeiten und das wohlschmeckende Ergebnis der eigenen Hände Arbeit beglückt.

Gleichzeitig ist Brot ein Kulturgut, das die Menschheit sehr jeher geprägt hat und es bis heute tut. Sei es das Frühstück im Kreise der Familie, die Brotzeit zwischendurch oder das Abendbrot: Der gemeinsame Genuss von Brot steht oft im Mittelpunkt geselliger Anlässe. Kaum ein gutes Restaurant, das dem Gast nicht zuerst einen Brotkorb serviert. Kaum ein freudiger Anlass, zu dem nicht traditionell Brot und Salz als Glücksbringer überreicht werden. Und ist bei allen kulinarischen Höhenflügen nicht eine gute Scheibe Brot mit etwas Butter manchmal die beste Mahlzeit?

Durch die Jurytätigkeit für das ZDF-Format »Deutschlands bester Bäcker« konnte ich vor einigen Jahren deutlich tiefer in die Welt des Brotes eintauchen. Seitdem habe ich noch mehr Respekt vor der Leistung der handwerklichen Bäckereien. Seit Schaffung der sehr anspruchsvollen Weiterbildung zum Brot-Sommelier bringe ich mich auch dort ein und durfte schon über 200 Absolventen in meiner Kochschule begrüßen.

ERNÄHRUNGSFAKTEN ZU BROT

Zur ernährungsphysiologischen Bedeutung von Brot gibt es vielerlei Mythen, etwa dass Brot dick macht. Wenn dem so wäre, hätten die Menschen früher, als sie noch viel mehr Brot aßen, viel dicker sein müssen als heute.

Brot liefert viele lebensnotwendige Nährstoffe, allen voran Kohlenhydrate in Form von Stärke als ideale Energiequelle. Qualitativ hochwertiges Brot kann damit auch dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, da es langsam verdaut wird und langanhaltende Energie liefert.

Ballaststoffe kommen zwar auch in Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten vor, doch der unbestritten wichtigste Lieferant ist Getreide - und damit auch Brot. Roggenvollkornbrote sind mit 8,1 Gramm Ballaststoffen je 100 Gramm besonders empfehlenswert. Einige Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von Vollkornbrot das Risiko für Herzkrankungen und Typ-2-Diabetes senken kann.

Ein normales Roggenmischbrot enthält 6 Gramm Ballaststoffe je 100 Gramm und selbst Weizenbrote und -brötchen enthalten immerhin noch 3,6 Gramm. Zum Vergleich: Äpfel kommen pro 100 Gramm gerade einmal auf ca. 2 Gramm Ballaststoffe. Weizenbrot liefert also keinesfalls nur »leere« Kalorien.

Brot enthält von Natur aus wenig Fett, jedoch hochwertiges pflanzliches Eiweiß als wichtigen

Zellbaustein. Außerdem liefert es viele Mineralstoffe, insbesondere Eisen, Magnesium und Zink. Eisen ist Baustein des Blut- und Muskelfarbstoffs (Hämoglobin und Myoglobin) und transportiert Sauerstoff. Magnesium reguliert Erregungsvorgänge an Nerven und Muskeln, unter anderem dem Herzmuskel. Zink ist wichtig für das Immunsystem.

Hinzu kommen Vitamine wie das Vitamin B₁, das als »Nervenvitamin« Konzentration, Gedächtnis und Kondition stärkt, und das für den Stoffwechsel und die Blutbildung wichtige Vitamin B₆.

Neben wichtigen Nährstoffen enthalten Brote rund 500 natürliche Aromastoffe, die durch die Fermentation und beim Backprozess entstehen. Die riesige Welt an Brotzutaten (neben Getreide beispielsweise auch Ölsaaten, Nüsse, Gemüse, Öle, Milchprodukte, Kräuter und Gewürze) trägt ebenfalls zum Potpourri an Brotaromen bei, die mit der »Weinheimer Brotsprache« beschrieben werden können, eine Auflistung rein positiver Merkmale zur Genussbeschreibung von Brot, wie man sie auch vom Wein kennt. Die Brotsprache soll Emotionen wecken und Lust auf Brot machen.

DIE MEISTEN BROTE SIND VEGAN

Die vegane Ernährung ist im Trend und legt durch die Herausforderungen des Klimawandels weiter zu. Egal ob Mehl, Wasser, Sauerteig, Salz, Hefe, Ölsaaten, Gewürze oder Nüsse: Die typischen Zuta-

ten eines Brotes sind alle vegan und damit sind es auch die allermeisten Brote. Allerdings gibt es Ausnahmen, etwa Buttermilchbrote, Quarkbrote, Speckbrote oder mediterrane Brote mit Fetakäse. Ebenso geben Bäcker bei Weizenbroten zuweilen etwas Butter, Schmalz oder Milchpulver zum Teig, damit er geschmeidiger wird.

BROT EIGNET SICH ZUM ABNEHMEN

Vor 45 Jahren hat der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Erich Menden von der Universität Gießen eine Brotdiät entwickelt, mit der die Probanden innerhalb von vier Wochen durchschnittlich sechs Kilogramm abnahmen. Brot wurde daraufhin auf der Titelseite der BILD als »Schlankmacher« gefeiert – genauso zuletzt in den Jahren 2019 und 2023, als zwei Brot-Sommeliers das Experiment mit vergleichbaren Erfolgen wiederholten. Wie jede Gewichtsreduktion basiert jedoch auch die Brotdiät auf dem Umstand, dass die Kalorienzufuhr verringert wird. Tatsächlich macht Brot selbst also weder dick, wie viele glauben, noch schlank.

Es gibt also gute Gründe, gelegentlich dem traditionellen Abendbrot den Vorzug vor einem warmen Abendessen zu geben.

KLIMABILANZ VON BROT

Brot ist nicht gleich Brot! Es macht einen Unterschied, wie es hergestellt wurde. Hier lohnt ein Blick auf den Prozess des Brotbackens.

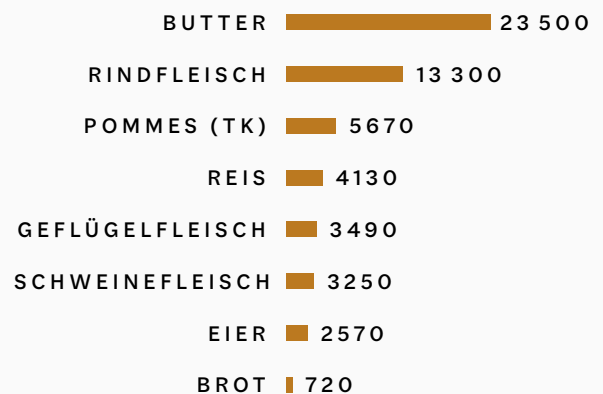
Die Brote und Brötchen aus den SB-Regalen des Einzelhandels werden zwar als »frisch gebacken« oder »laufend ofenfrisch« angepriesen, doch ihre Herstellung erfolgt oft viele Wochen zuvor in großen Fabriken. Sie werden dort zu 85 bis 90 Prozent gebacken, womit sie eigentlich verzehrfertig sind. Um die lange Zeit und die große Distanz zum Kun-

den zu überbrücken, werden die Brote anschließend in Plastik verpackt und eingefroren. Nach dem Transport wird die gefrorene Ware beim Discounter dann noch einmal kurz aufgebacken, um dem Kunden den Eindruck frischer Ware zu vermitteln.

Der Prozess Backen – Verpacken – Einfrieren – Transportieren – Aufbacken ist natürlich enorm energieintensiv und daher deutlich weniger nachhaltig als das Brot aus der regionalen Handwerksbäckerei. Auch das vorverpackte Toastbrot, das in der Industrie nur einmal gebacken wird, fällt in Sachen Klimabilanz dann ab, wenn jede einzelne Scheibe im Toaster nachgebacken wird. Insofern ist die Wahl des Brotes immer auch ein Beitrag zum Klimaschutz.

NACHHALTIGKEIT: GUTES BROT SCHÜTZT DAS KLIMA

Klimabilanz verschiedener Lebensmittel



CO₂-Äquivalent in Gramm je Kilogramm Lebensmittel.
Quelle: GEMIS, Zahlen publiziert von tagesschau.de

Wie steht es eigentlich um die Klimabilanz von Brot? Diese Grafik zeigt es.



Bewahren Sie sich vom reifen Sauerteig immer einen Rest als Starter auf. Dieses sogenannte Anstellgut hält sich gekühlt bis zu zwei Wochen, wird aber idealerweise nach sieben bis zehn Tagen aufgefrischt. Dazu 10 g Anstellgut mit 50 g Roggenmehl und 50 ml warmem Wasser verrühren und erneut 24 Stunden reifen lassen.

VORTEIGE UND SAUERTEIGE

In vielen Rezepten in diesem Buch kommen Vorteige oder Sauerteige zum Einsatz. Daher wird hier deren Herstellung im Detail erklärt. Falls für ein Rezept eine Abweichung von den folgenden Rezepturen erforderlich ist, wird es dort entsprechend vermerkt.

SAUERTEIG

Wer keinen Sauerteig zu Hause hat, kann ihn beim Bäcker seines Vertrauens erwerben oder selbst herstellen, was beim ersten Mal rund eine Woche dauert. Benötigt werden dazu nur Roggen- oder Weizenvollkornmehl und Wasser, je nachdem ob es ein Roggen- oder Weizensauerteig werden soll. Die folgende Anleitung funktioniert mit beiden Getreiden.

TAG 1

Vermischen Sie in einem Einmachglas 30 g Vollkornmehl mit 30 g lauwarmem Leitungswasser. Rühren Sie mit einem sauberen Löffel gut durch, verschließen Sie das Glas locker und lassen Sie den Sauerteigansatz rund 24 Stunden bei ca. 28°, zum Beispiel in der Nähe einer Heizung reifen.

TAG 2

Fügen Sie dem Ansatz von Tag 1 erneut 30 g Vollkornmehl sowie 30 g lauwarmes Wasser zu und lassen Sie die neue Mischung wieder rund 24 Stunden bei ca. 28° reifen. Dabei bilden sich Blasen und es entsteht zuweilen ein unangenehmer Geruch, den Sie aber ignorieren können.

TAG 3

Im nächsten Schritt vermischen Sie in einem neuen Glas 30 g des Ansatzes von Tag 2 abermals mit 30 g Mehl und 30 g lauwarmem Wasser. (Der Rest des alten Ansatzes kann entsorgt werden.) Die Mischung darf dann wieder 24 Stunden bei ca. 28° reifen. Dabei sollte sie an Volumen zulegen.

TAGE 4-6

Wiederholen Sie die Maßnahmen von Tag 3 und entnehmen Sie jeweils 30 g des Ansatzes, um ihn weiterzuführen. (Der Rest des Ansatzes kann entsorgt oder einem Brotteig zugegeben werden.) Der Ansatz sollte inzwischen deutlich angenehmer duften als am zweiten Tag und sein Volumen während der Reife verdoppelt haben.

TAG 7

Wiederholen Sie abermals den Schritt von Tag 3, allerdings nicht mehr nur einmal, sondern morgens und abends. Die Reifezeit verkürzt sich demnach auf ca. 12 Stunden.

Nach einer Woche können Sie prüfen, ob der Sauerteig bereit ist. Dazu geben Sie ein Stück Teig in eine Schüssel mit zimmerwarmem Wasser: Schwimmt er, ist er gebrauchsfertig. Ansonsten wiederholen Sie einfach die Arbeitsschritte von Tag 7 noch weitere Tage, bis der Sauerteig so weit ist.

Der vollreife Sauerteig kann nun zum Brotbacken verwendet werden. Mit kleinen Portionen (Anstellgut) lässt sich zudem frisch angesetzter Sauerteig »impfen«.



GEPRÜFTER
BROT
SOMMELIER

Ricardo Fischer

Ricardo Fischer

Damit Backwaren rundum so gut gelingen wie in der Biobäckerei »Brotprofi« im sächsischen Lossatal, wo seit 2012 mit Fokus auf hauseigene Sauerteige und natürliche regionale Biorohstoffe echt handgemachte Brotspezialitäten gefertigt werden, braucht es viel Zeit und Aufmerksamkeit. In jedem der natürlichen Brotlaibe von Ricardo Fischer steckt eine gehörige Portion

Individualität, denn der Sauerteig, die Backofentemperatur, ja selbst die Tageszeit haben, wie er sagt, Einfluss auf den Geschmack und die Haltbarkeit eines Brotes - und natürlich auch auf seine Wirkung auf Leib und Seele. Sein Wissen teilt der Bäckermeister und geprüfte Brot-Sommelier unter dem Username @brotprofi mit vielen anderen Brotliebhabern - Hunderttausende Follower hat er auf TikTok, Instagram und YouTube. Und in jedem seiner Beiträge merkt man, dass hier einer echtes Handwerk betreibt. Aus Passion und mit Liebe.

Für das Rezept auf der nächsten Seite haben ihn kulinarische Erinnerungen an den Süden inspiriert. Herausgekommen ist ein herrlich aromatisches und locker luftiges Zwirbelbrot mit goldbrauner Kruste, lebhaften Rissen und rustikaler Optik. Die klassisch wilde Porung im Inneren sowie die leichte lockere Krume haben uns ebenso überzeugt wie die milde Säure und die fruchtigen Aromen des Lievito Madre gepaart mit einem ausgewogenen Salzgehalt. Für uns braucht es dazu nicht viel mehr als ein bisschen sehr gutes Olivenöl, Knoblauch und reife Tomaten, um italienische Lebensart pur zu genießen.