

Die Deutschen prahlen gern mit ihrem guten Brot. Doch was viele Bäcker heute anbieten, hat mit Backen nicht mehr viel zu tun

Brotlose Kunst

NACH EINEM URLAUB in Holland oder Großbritannien ist es besonders schlimm. Wochenlang nur Mürbchen und labbriges Weißbrot. Das Verlangen nach einem lauten Krachen zwischen den Zähnen, nach Körnern und dunklem Teig wächst ins Unerträgliche. Zum Glück gibt es in der Heimat an jeder Ecke einen Bäcker. Das Abend-Brot mit sattbrauner Kruste wird noch auf dem Heimweg gekauft. Endlich zu Hause.

Spätestens bei der zweiten Schnitte aber setzt Ernüchterung ein. Mal ehrlich – das deutsche Brot ist auch nicht mehr das, was es einmal war. Selbst vom alteingesessenen Bäcker kommt oft nur fader Einheitsbrei, der kaum zu mehr taugt, als zur Unterlage für die Salamischeibe zu dienen.

Was ist so schwer daran, ein bisschen Mehl, Salz, Treibmittel und Wasser zu einem vernünftigen Teig zusammenzumischen? Ein guter Bäcker braucht tatsächlich viel Gefühl für sein Handwerk. Ein Brotteig sei „eine launische Diva“, sagt der Lebensmittelwissenschaftler Walter Freund. Vor allem aber braucht ein Teig viel Zeit. Und die gönnen ihm heute nur noch die wenigsten.

Die Schuld daran wird gern auf die billigen Back-Discounters wie Backwerk oder Back-Factory und die Supermärkte mit ihrer Massenbrothaltung geschoben. Ganz falsch ist das natürlich nicht. Sie arbeiten mit tiefgefrorenen Teiglingen und Fertigbackmischungen, die schnell angerührt werden und noch schneller im Ofen landen. Von Ruhezeiten hat man dort noch nie etwas gehört. Dafür können die Billigbäcker die durchschnittlichen Preise locker um 30 bis zu 50 Prozent unterbieten. Die Handwerksbäcker können da nicht mithalten, ihre Zahl schrumpft deshalb. Vor zehn Jahren waren es noch 17 600 Backbetriebe in Deutschland. „Handwerkliche Bäcker müssen im hochklassigen Bereich bleiben und ihre Qualität auch kommunizieren“, sagt Eberhard Groebel, Hauptgeschäftsführer des Zentralverbands des Deutschen Bäckerhandwerks.

Doch stattdessen greifen auch viele Bäcker zur bequemen Fertigteig-Lösung. Oder sparen sich mit künstlichen Treibmitteln die mühsame Arbeit mit Vorteigen, in de-

nen das einzigartige Aroma reift. Wieso 20 Stunden mit einem Teig verbringen, wenn es auch in ein paar Stunden geht? Die Leute essen das Zeug ja trotzdem.

Deshalb sind wir auch ein bisschen selbst schuld. Weil wir nicht mehr auf unsere Scheiben achten. Viele von uns wissen schlicht nicht mehr, wie gut Brot schmecken kann. Und das ist schlimm. Schließlich gelten die Deutschen als Weltmeister im Brotbacken. Warum? Weil unsere Vorfahren Streber waren. Meint zumindest Wilhelm Bruinjes, Leiter des Europäischen Brotmuseums in Eibergötzen nahe Göttingen. „Die Deutschen wussten schon immer die verschiedenen kulturellen Strömungen zu nutzen.“ So eben auch beim Brot. Als sich das Bäckerhandwerk vor rund 1000 Jahren im deutschen Raum etablierte, legten die Bäcker einfach alle die leckeren Dinge aus anderen Ländern in ihren eigenen Brotkorb – und trieben die Leckerei-ten zur Perfektion“, so Bruinjes. Das Mischbrot wurde auf diese Weise erfunden. Wie auch die anderen 300 Brotsorten Deutschlands. Mehr kann keiner.

Außerdem blieb in dem deutschen Jahrtausend des Brothandwerks genug Zeit herauszufinden, was Brot noch Gutes kann, außer zu sättigen. Es macht schön. Und gesund. Spurenelemente wie Zink und Kupfer beispielsweise halten die Haut elastisch. Biotin kurbelt den Stoffwechsel an. Panthothensäure hilft bei der Feuchtigkeitsregulierung der Haut. Außerdem schützen regelmäßig gegessene Stullen vor Darmkrebs und hohen Blutfettwerten. B-Vitamine stärken die Nerven, und die Kruste von geröstetem Brot fördert die Entgiftungsprozesse im Körper. Ernährungsexperten raten daher, sieben Scheiben Brot am Tag zu essen, zwei davon sollten Vollkornbrot sein. Falsch ist übrigens, dass die Kohlenhydrate im Brot Dickmacher sind. Sie füllen lediglich die Glykogenspeicher des Körpers auf und versorgen ihn von dort aus über einen langen Zeitraum mit Energie. Es hat also schon seine Gründe gehabt, warum unsere Mütter uns früher immer Butterbrote einpackten.

Um unserem Brot heute seinen guten Ruf zurückzugeben, müssen die Bäcker das Backen nicht neu



So muss ein ordentliches Brot aussehen: Christian Bau (stehend) hat zwei Michelin-Sterne und einen Bäcker seines Vertrauens: Hans-Günther Mack (sitzend mit Laib). Dieses Foto stammt aus dem Kochbuch „Innovation durch Tradition“ von Christian Bau.

„Ein Teig braucht Zeit. Und die gönnen ihm nur noch die wenigsten“

Woran erkennt man gutes Brot?

Tipps von Walter Freund, Konditormeister und Professor für Lebensmittelwissenschaft an der Uni Hannover

GRAUBRAUNE FARBE
■ Gutes Vollkornbrot hat eine graubraune Kruste. Bei Roggenbrot ist sie mehr gräulich. Leuchtet sie in sattem Braun, ist die Oberfläche gefärbt.

DÜNNE KRUSTE
■ Der Rand muss dünn sein. Eine dicke ist schnell eine trockene Kruste.

LOCKERE KRUME
■ Die Krume (das Innere) muss schön gelockert sein. Sie sollte keine großen Löcher, sondern viele kleine Poren mit ganz dünnen Porenwänden haben.

GUTER SCHNITT
■ Ein frisches Brot darf beim Schneiden weder krümeln noch am Messer kleben bleiben.

SÄUERLICHER DUFT
■ Riechen Sie mal an Ihrem Brot! Ein mit echtem Sauerteig gebackener Laib duftet ein wenig säuerlich, aber niemals richtig nach Säure.

LEICHTES KAUEIN
■ Nur eine fehlerhafte Krume ballt sich im Mund zu einem Teigkloß zusammen.

LANGE FRISCHE
■ Ein gutes Brot bleibt drei bis vier Tage lang schön weich. Fängt es gleich am nächsten Abend an zu krümeln, taugt es wenig.

SAUERTEIGANTEIL
■ Der sicherste Test: Fragen Sie Ihren Bäcker beim nächsten Mal, wie viel Sauerteig er verwendet. Heißt es: „Wir verwenden ausschließlich Sauerteig!“ können Sie gleich wieder gehen. Ein solches Brot könnte niemand essen. Die richtige Antwort muss zwischen 30 und 50 Prozent liegen.

Dinkel-Mischbrot

Thomas Effenberger gründete in Hamburg die Effenberger Vollkornbäckerei (sieben Filialen). Er ersann für die „Welt am Sonntag“ ein Rezept für ein Dinkel-Mischbrot.

ZUTATEN
■ 500 g Dinkelkörner
250 g Roggenkörner
250 g Weizenkörner
ca. 685 ml Wasser
18 g Salz
10 g Backferment-Grundansatz (Naturkostladen)

VORTEIG
Das Getreide mahlen. Backferment in 350 ml Wasser (40 Grad warm) auflösen, 250 g Roggen- und 100 g Weizenmehl fünf Minuten unterrühren. Bei ca. 28 Grad Raum-

temperatur zwölf bis 15 Stunden abgedeckt ruhen lassen.

TEIGBEREITUNG
Den Vorteig, 500 g Dinkel-, 150 g Weizenmehl, 18 g Salz und 335 ml Wasser (40 Grad warm) fünf Minuten intensiv per Maschine kneten. Anschließend den Teig in zwei Stücke teilen.

GARE
Den Brotteig 30 bis 40 Minuten ruhen lassen. Auf einer gut gemehlten Ar-

beitsplatte nochmals kneten, in gewünschte Form bringen und in eine Backform legen. Mit Folie abgedeckt an einem warmen Ort 30 bis 60 Minuten stehen lassen. Der optimale Garpunkt ist erreicht, wenn ein Fingerabdruck sich innerhalb einer Minute nicht zurückbildet.

BACKEN
Den Backofen auf 270 Grad vorheizen. Legen Sie zwei Ziegelsteine mit in den Ofen, damit die Wärme

besser gespeichert werden kann. Wenn das Brot im Ofen ist, die Temperatur nach zehn Minuten um 20 Grad senken. Danach im Abstand von je zehn Minuten noch zweimal um zehn Grad senken. Insgesamt beträgt die Backzeit 60 Minuten. Geben Sie Wasser in einer Edelstahlschale mit in den Ofen, damit die Kruste für einige Zeit elastisch bleibt. Fertig ist das Brot, wenn es beim Klopfen auf den Brotboden einen hohlen Klang gibt



erfinden. „Im Gegenteil“, meint Walter Freund, „sie müssen es einfach wieder so machen wie früher.“ Mit ausschließlich natürlichen Zutaten, viel Gefühl und natürlich sehr viel Zeit. Genau dafür setzt sich auch der Verein „Slow Baking“ ein. „zurück

zur alten, neuen Backkultur“. Rund 200 Mitglieder haben sich schon zum langsamen Backen gefunden und veranstalten nun regelmäßig Seminare zur Weiterbildung. Damit zumindest ihre Bäcker ihr Handwerk wieder richtig beherrschen und zum Arbeiten mit

Vorteigen zurückkehren. Denn nur dieser zeitaufwendige Weg gewährleistet, dass sich das Aroma eines Brotes voll entfalten kann. Es ist also noch nicht alles verloren. Das gute Brot wird noch gebacken. Man muss es nur ein bisschen länger suchen. Sich seinen

Bäcker mal wieder etwas genauer anschauen, vielleicht einmal häufiger nachfragen (siehe Kasten). Dann ist das Brot auch wieder viel mehr als eine bloße Unterlage für ein Scheibchen Salami.

Silke Wichert und Julia Winkenbach