



Vollkornbrot selbst gemacht

Wer wissen will, was in seinem Brot drin ist, sollte am besten selber mahlen und backen – und so geht's:

EIGENER SAUERTEIG

Herstellung von Sauerteig

1. Tag: 150 g Roggen fein mahlen und mit 150 g lauwarmem Wasser in einer Edelstahlschüssel verrühren. Die Schüssel mit einem ausreichend großen Porzellanteller abdecken, mit einem Tuch (z. B. Geschirrtuch) umhüllen und bei Zimmertemperatur 24 Stunden stehen lassen.

2. Tag: Am nächsten Tag 100 g Roggen fein mahlen, mit weiteren 100 g lauwarmem Wasser zu dem Gemisch vom gestrigen Tag geben. Gut verrühren, wieder einpacken und 24 Stunden stehen lassen.

3. Tag: Am dritten Tag 50 g Roggen fein mahlen, mit 50 g lauwarmem Wasser zu dem alten Gemisch geben. Gut verrühren, wieder einpacken und 24 Stunden stehen lassen.

4. Tag: Am vierten Tag befinden sich 600 g fertiger Sauerteig in der Schüssel. Etwa 150 g des Sauerteigs als Anstellgut abnehmen, mit etwas frisch gemahlenem Roggen vermischen, in ein Schraubglas geben, locker verschließen und als „Starter“ im Kühlschrank aufbewahren. Die verbliebenen 450 g Sauerteig können nun zum Backen des ersten Sauerteigbrot verwendet werden.

Wichtige Hinweise:

Spätestens am 2. Tag muss der Sauerteig locker und etwas bläsiger sein. Der Geruch ist nicht unbedingt so sauer, wie man das vielleicht erwartet. Ein bisschen sauer sollte er schon riechen. Eine Grünfärbung darf nicht auftreten. Am 3. Tag muss eine deutliche Blasenbildung erkennbar sein. Das heißt, wenn man mit einem Löffel in den Sauerteig geht, muss das Ganze etwas schaumig sein. Ein auf diese Weise hergestellter Sauerteig muss einige Male aufgefüllt werden, um seine volle Geschmacksqualität und Triebkraft zu entwickeln.

Das Auffüttern

Wenn Sie laut Rezept eine bestimmte Menge Sauerteig brauchen, z. B. 1000 g, dann füttern Sie Ihr Anstellgut mit frisch gemahlenem Roggen (feine Mahleinstellung) und lauwarmem Wasser zu gleichen Teilen auf – für 1 kg Sauerteig also 500 g Roggenmehl und 500 g Wasser. Die Schüssel dann z. B. in eine Plastiktüte stellen, diese gut verschließen und ca. 12 Std. stehen lassen. Danach die für das Rezept nötige Menge (hier: 1 kg) entnehmen und den Rest Sauerteig wieder mit etwas frisch gemahlenem Roggen vermischen und als neues Anstellgut in einem Schraubglas in den Kühlschrank ca. 2 Wochen aus. Dann muss er aufgefüllt werden. Ein so geführter Sauerteig, wird mit der Zeit immer besser!



Carmen Schumacher kauft Getreide direkt beim Landwirt, mahlt es selbst und backt ihr eigenes Brot. In Kursen und in der OP verrät sie anderen gerne, wie das geht:

von Thomas Strothjohann

Cölbe. Carmen Schumacher rührt den Teig für ihr „Standardbrot“. „Anfänger“, sagt sie, „kneten den Teig gerne mit den Händen“, aber Schumacher backt fast jede Woche. Dass sie keine Lust mehr hat, die klebrige Mischung aus frisch gemahlenem Getreide, Wasser, Saaten, Salz und Gewürzen von ihren Fingern zu waschen, hat ihre Begeisterung für das Backen kein Stück geschmälert.

Als Schumacher vor 25 Jahren ihre Ernährung umstellte, hatte sie gesundheitliche Probleme und Übergewicht. Heute, mit 48 Jahren geht es ihr gesundheitlich besser als mit 23 Jahren.

Was klingt wie die Lockrufe der Schlankmacher-Industrie, ist in Wirklichkeit ein Schritt weit zurück in die Vergangenheit: Carmen Schumacher setzt auf natürliche Zutaten, möglichst direkt vom

Baum oder Feld. Sie verzichtet auf Industriezucker und lebt vegetarisch. Dass das nicht bedeutet, keine Freuden mehr beim Essen zu erleben und nicht unbedingt viel (Zeit) kostet, versucht sie in verschiedenen Kursen – unter anderem an der Volkshochschule – zu vermitteln. Schumacher hat die Gesundheitsberatung und bewusste Ernährung so zu ihrem Hobby gemacht. Hauptberuflich unterstützt sie an der Uni Marburg Studierende und Beschäftigte dabei, Studium beziehungsweise Uni-Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren.

„La Cucina Italiana – Kochen in Italien, vegetarisch, frisch und ohne Zeitaufwand“ heißt einer ihrer Kurse. „Brotbacken für Einsteiger“ heißt ein anderer. Die Deutschen sind berühmt für ihr Brot und trotzdem weiß

kaum einer, wie er selbst welches backt. Dabei ist es gar nicht so kompliziert: „Brotbacken ist wie Fahrradfahren. Wer es einmal – mit Stützrädern – gelernt hat, wird es sein Leben lang nicht mehr verlernen. Mein Ziel ist, dass jeder Teilnehmer im Kurs etwas

findet, das er zu Hause nachmachen kann und nachmachen will“, sagt Schumacher. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit, Menschen zu zeigen, wie sie sich ohne chemische Backhilfsmittel oder Nahrungsergänzungsmittel ernähren können. Denn, so Schumacher, es ist gar nicht so leicht eine Bäckerei zu finden, die nur mit natürlichen Zutaten arbeitet.

Es fängt schon beim Mehl an. In der Tüte Mehl, die im Supermarkt verkauft wird, ist nur ein kleiner Teil des Getreides enthalten. Wenn das Mehl weiß ist, sind die dunklen Randschichten

vorher vom Korn gelöst worden. Und selbst beim Vollkornmehl aus der Tüte fehlt etwas: „Der Begriff ‚Vollkorn‘ ist nicht genau definiert. Aber für mich ist es kein Vollkorn, wenn der Keim entfernt wurde – und das machen alle gro-

ßen Betriebe, weil sich das Mehl sonst nicht lange hält“, sagt Schumacher. Sie und andere Vertreter von Vollwerternährung sehen in Auszugsmehl, also Mehl ohne Keim und Außenschichten des Getreides und in Zucker eine Ursache für die Verbreitung von Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Rheuma. Schumacher kauft ihr Getreide deshalb direkt beim Landwirt und mahlt es erst beim

Backen. Roggen, Weizen und Dinkel gibt es zum Beispiel bei den Fleckenbühlern bei Schönstadt. Und „von der Schwäbischen Alb bringe ich immer die alten Getreidesorten

DAS REZEPT

Schwarzbrot Deluxe

von Carmen Schumacher nach Ute Marion Wilkesmann, vollwertkochbuch.de

Vorteig (am Abend vorher):

- 150 g Anstellgut (Sauerteigansatz)
- 1000 ml lauwarmes Wasser
- 1000 g Roggen

Für den Vorteig den Roggen fein mahlen und zusammen mit dem Anstellgut (siehe Sauerteig) und dem Wasser in einer größeren Schüssel gut verrühren. Die Schüssel in eine Plastiktüte stecken und etwa 10 bis 12 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Hauptteig (am Backtag):

- 320 g Wasser
- 70 g Kürbiskerne
- 130 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Salz
- 160 g Dinkel (geschrotet)
- 160 g Einkorn (geschrotet)
- 140 g Kamut (oder Emmer)
- 1 bis 2 EL Brotgewürz (Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel)
- 100 g Roggen (fein gemahlen)
- 100 g Einkorn (fein gemahlen)
- Butter zum Fetten der Formen

Für den Hauptteig zunächst vom fertigen Sauerteig 2000 g für das Brot abnehmen – den Rest mit etwas frisch gemahlenem Roggenmehl verkneten und in einem Glas mit Schraubdeckel im Kühlschrank als neues Anstellgut aufbewahren.

Den Vorteig mit Wasser, Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Salz und Honig gut verrühren (geht gut mit einem Kochlöffel). Einkorn, Dinkel und Kamut sehr grob schroteten (so, dass die Körner noch fast ganz bleiben) und ebenfalls unterrühren. Dann zunächst das Brotgewürz in die Getreidemühle geben und zusammen mit Roggen und Einkorn fein mahlen. Zu den übrigen Zutaten geben und gründlich unterrühren bzw. kneten. Der Teig ist sehr weich!

Drei Brotformen mit Butter gut einfetten und den Teig hineinfüllen. Mit nassen Händen glatt streichen. Die Formen wieder in eine große Plastiktüte schieben und zwischen 2 und maximal 8 Stunden ruhen lassen (je länger, desto saurer wird der Teig).

Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen – auf dem Backofenboden liegt ein Blech oder eine große Metallschale und wird mit aufgeheizt. Die Brote einschieben, eine Tasse kaltes Wasser in das heiße Blech auf dem Ofenboden schütten und die Ofentür sofort schließen. Nach 30 Minuten die Ofentür kurz öffnen, den Wasserdampf ablassen und noch ca. 60 Minuten backen (Klopfbrot machen). Die fertigen Brote auf ein Abkühlgitter stürzen und erst am nächsten Tag anschneiden.

Carmen Schumacher ist ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin und gibt unter anderem Brotback-Kurse an der Vhs. Fotos: Thomas Strothjohann, Grafik: Nikola Ohlen

Emmer und Einkorn mit“, erzählt sie. Dass der Weizen heute so verbreitet ist, so Schumacher, liegt daran, dass er sehr gut auf Dünger anspricht und verhältnismäßig viel Korn an einer Ähre wächst. „Ich finde es schade, wenn nur noch Weizen genutzt wird – die verschiedenen Getreidesorten sind ein Teil unserer Kultur“, sagt Schumacher. Sie ist fasziniert davon und backt ihr Standardbrot auch mal mit Einkorn und Kamut, Quinoa oder Amaranth. Ihre Vorräte lagert Schumacher in großen Einmachgläsern in einem Küchenregal.

Zur Dekoration hängen einige Ähren von der Decke. Außer den Zutaten kommt es beim Brotbacken laut Schumacher vor allem auf Zeit an. Nicht weil der Hobbybäcker viel Zeit braucht, sondern, weil der Teig und seine Vorstufen viel Zeit brauchen, um aufzugehen. Der Sauerteig muss zehn bis zwölf Stunden ruhen.

Brotback-Kurse
Carmen Schumacher bietet an der Volkshochschule Marburg-Biedenkopf zwei je zweitägige Brotback-Kurse an. Für die nächsten Kurse sind noch Plätze frei.

Brotback-Kurse

Ein selbstgebackenes Brot aus selbst gemahlenem Getreide – das ist schon ein guter Anfang. Aber was bringt es, wenn man dann etwas Ungesundes drauf schmiert? Auch dafür hat Carmen Schumacher zwei gute Tipps:

■ **Nougatcreme „Biggimaus“:** 150g Haselnussmus (gibt es im Reformhaus oder Bioladen), 150g weiche Butter, 100g Honig, 1 Msp. Vanille, 2 EL (oder auch mehr) schwach entölter Kakao. Und so wird's gemacht: Zuerst die Butter mit dem Handmixer schaumig rühren, dann mit den restlichen Zutaten weiter mixen, bis die Masse heller wird.

Das ganze in ein dekoratives Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Quelle: Helma Danner „Die Naturküche – Vollwertkost ohne tierisches Eiweiß“

Frühlingsbutter:

125g weiche Butter, 100g Frühlingszwiebeln, Vollweizenmehl, Muskat, Pikata (Gewürzmischung aus dem Reformhaus). Und so wird es gemacht: Die Butter schaumig schlagen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Alle Zutaten vermischen und mit Salz, Muskat und Pikata kräftig würzen.

Quelle: Ilse Gutjahr und Erika Richter „Streicheleinheiten – von der Kunst schmackhafte Brot-aufstriche zu zaubern“

Brotback-Kurse

Carmen Schumacher bietet an der Volkshochschule Marburg-Biedenkopf zwei je zweitägige Brotback-Kurse an. Für die nächsten Kurse sind noch Plätze frei.

■ **Einsteigerkurs:** Freitag, 27. Juni von 18 bis 21 Uhr und Samstag, 28. Juni von 9 bis 15.30 Uhr.

■ **Brotbacken für Fortgeschrittene:** Samstag 28. Juni von 18 bis 21 Uhr, Sonntag, 29. Juni von 9 bis 15.30 Uhr.

Jeder Teilnehmer kann einen Sauerteigansatz, die verwendeten Rezepte und jede Menge Tipps mit nach Hause nehmen, damit das eigene Brot wirklich gelingt. In den Kursen gibt es immer etwas zu essen und natürlich umfassende Diskussionen über vollwertige Ernährung und Nachhaltigkeit.

