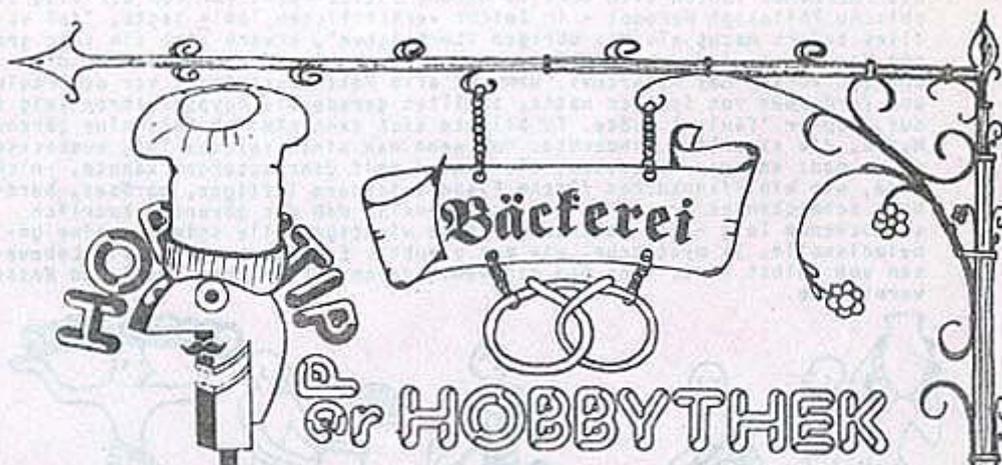




Hobbytip der Sendung vom 13. Dezember 1977

Angaben entsprechen dem Stand Dezember 1977. Eventuelle spätere Veränderungen des Sachverhaltes sind nicht berücksichtigt.



Eine Sendung für Hobbyfreunde, Tüftler, Bastler und Leute, die Spaß daran haben, sich selbst zu beschäftigen.

Nach einer Idee von Wolfgang Back und Jean Pütz

Diesmal: BRODT - EINMAL NICHT VOM BÄCKER

WDM No. 29

Liebe Zuschauer,

wir können nur hoffen, daß Sie die Bastelanleitung etwas früher als sonst erhalten haben. Diesmal ist sie besonders früh in Druck gegangen. So früh, daß wir beim Schreiben dieser Zeilen noch nicht genau wußten, wie groß die Anzahl der zu versendenden Exemplare ist. Eines wissen wir aber bereits jetzt - der Ansturm war noch nie so groß. Erste Schätzungen deuten auf 120.000. Wenn's trotz aller Bemühungen unsererseits doch wieder Monate gedauert hat, bis Sie ihr eigenes Brot à la Hobbytheke nach unseren speziellen Rezepten backen konnten, verzeihen Sie uns, da ist sowas wie höhere Gewalt im Spiel gewesen; unsere Kapazität ist aus Kostengründen begrenzt; mehr als 15 Studenten und diesmal sogar eine Fremdfirma, die den Versand der Umschläge übernommen hat, können wir uns nicht leisten. Leider scheint unser gut gemeinter Appell an Sie, nur noch Rückumschläge der Größe DIN C 6 - also die normalen Briefumschläge - einzusenden, nicht überall verstanden worden zu sein; wir haben wieder einmal eine große Anzahl abenteuerlicher Formate dazwischen gehabt. Das verlängert die Bearbeitung erheblich, denn die Fremdfirma nimmt nur die eine Größe an; also mußten wir vorher wieder alles schön sortieren, umständlich zählen - das nimmt erhebliche Zeit in Anspruch. Nun - wir können nur hoffen, daß es beim nächstenmal besser klappt. Verstehen Sie bitte auch, daß wir keine Anleitungen von vorher gelaufenen Sendungen zufügen konnten. Das hat in letzter Zeit so Oberhand genommen, daß wir generell darauf verzichten müssen. Das Bearbeiten dieser Sonderwünsche ist deshalb so aufwendig, weil dazu mehrere Bearbeitungsstufen notwendig sind, und uns außerdem für die Zwischenlagerung sämtlicher Anleitungen und Rückumschläge einfach der Raum fehlt. Bereits jetzt klagen unsere Studenten über die beengten Raumverhältnisse. Wie auch schon in der Sendung gesagt: Wir müssen rationalisieren, wenn wir das Konzept der Hobbytheke mit der kostenlosen Anleitung retten wollen. Wir bitten um Verständnis. Eine Abhilfe versprechen wir uns auch von unserem Begleitbuch; dort können wir natürlich alles viel ausführlicher darstellen, viel besser bebildern, als es in der knappen Bastelanleitung möglich ist. Der Band I ist soeben erschienen (siehe Hinweis auf der letzten Seite) und den zweiten Band, der die restlichen, in der Hobbytheke vorgekommenen Themen behandelt, haben wir in der Bearbeitung. So, dies in eigener Sache und nun zum Thema BROTDACKEN. Wir wünschen Ihnen dazu im voraus viel Erfolg. Kleine Brötchen - wie wir in der Sendung - brauchen Sie nicht zu backen. Sie werden sehen, es macht unheimlich viel Sp

MACHEN WIR'S DEN ALTEN ÄGYPTERN NACH

Das Brot - so wie wir es heute kennen - haben die alten Ägypter erfunden, die Pharaonen labten sich bereits daran. Dieses Volk, von dem der altgriechische Philosoph Herodot - in leicht verächtlichem Ton - sagte, "daß es alles anders macht als die übrigen Sterblichen", erwarb sich ein sehr großes Verdienst, indem es damals auch mit dem Mehl anders umging als die übrigen Völker des Altertums. Während alle Welt sonst Angst vor dem Faulen und Verderben von Speisen hatte, stellten gerade die Ägypter ihren Teig so auf, daß er "faulen" mußte. Es bildete sich dann nämlich bald eine gärende Masse, die säuerlich schmeckte. Und wenn man einen solchen Teig ausbackte, etwas ganz anderes herauskam, als man es seit Jahrtausenden kannte, - nicht fade, wie ein Pfannkuchen flache Fladen, sondern luftiges, poröses, herzhafte schmeckendes Brot. Man erkannte damals, daß der gärende säuerlich schmeckende Teig - der Sauerteig - eine wichtige Rolle spielte, eine geheimnisvolle, ja mystische, wie man glaubte. Er pflanzte sich wie Lebewesen von selbst fort, wenn man ein wenig davon mit frischem Mehl und Wasser vermischte.



In den Häusern der Ägypter wurde der Sauerteig so sorgfältig aufbewahrt, wie bei anderen Völkern das Feuer. Die Ägypter wurden in der damaligen Welt halb bewundernd, halb verächtlich als das Volk der "Brotfresser" bezeichnet. Etwa ähnlich, wie die Deutschen heute noch als "Kartoffelfresser" geneckt werden.

Die Juden des alten Testaments betrachteten das ägyptische Brot mit gemischten Gefühlen. Einerseits hielten sie es - wie's in der Bibel steht - für unsauber, weil es gesäuert, also scheinbar gefault sei. Sie verbannten es daher aus den Tempeln und Synagogen. Das ist auch der eigentliche Grund dafür, daß heute noch das Abendmahl der Christen mit ungesäuertem Brot zelebriert wird, mit Oblaten aus Wasser und Weizen als Symbol der Reinheit des Leibes Christi. Andererseits schmeckte das Sauerteigbrot den Juden so gut, daß eine Bibelvorschrift es für nötig erachtete, einmal im Jahr eine Woche lang den Genuß des gesäuerten Brotes zu verbieten, in der Woche des Passah (im Nisan, dem siebten Monat des jüdischen Kalenders - d. h. März/April).

BEIM WEISBROT IST ALLES EINFACHER

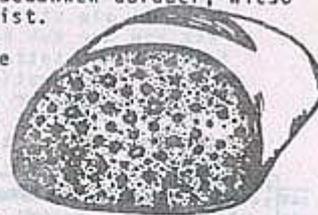


Heute wissen wir, was man damals nicht kannte, daß es durchaus möglich ist, Weizenmehl auch ohne Sauerteig zum luftigen porösen Brot zu backen, mit Backhefe, die aber erst seit Mitte des vorigen Jahrhunderts vom Bäcker verwendet wird. Durch Zufall kam man damals darauf, daß die Bierhefe sich ausgezeichnet dazu eignet, das Brot von innen aufgehen zu lassen. Die Hefe erzeugt - wie bei der Weingärung - aus Stärke und Zucker im Teig Kohlendioxyd, Kohlensäuregas und - Sie lesen richtig - auch Alkohol (aber keine Angst, die Gefahr, beim Brotessen einen "Schwips" zu bekommen, besteht nicht, denn der Alkohol verflüchtigt sich sofort, wenn das Brot in den heißen Backofen kommt).

Da das Kohlendioxyd überall im Teig kleine Bläschen bildet, bläht er sich langsam auf; er "geht", wie die Hausfrau dazu sagt, genauso wie der Hefe- oder Backpulverteig beim Kuchenbacken. Dabei blubbern die Bläschen aber nicht direkt aus dem Teig, wie aus einer Flüssigkeit heraus, sondern sie werden von der zähen Teigmasse gehalten. Es entstehen im übertragenen Sinne kleinste Luftballons oder Seifenbläschen, die in diesem Falle aber nicht so leicht zerplatzen, sondern beständig sind. Schneiden Sie ruhig später mal den aufgegangenen Teig an. Sie können das dann deutlich beobachten, die Bläschen erkennen Sie sehr gut. Der Fachmann spricht dabei vom "Gashaltevermögen" des Teiges. Obwohl die alten Ägypter - und auch unsere Vorfahren - die spezielle Backhefe nicht kannten, gelang ihnen trotzdem ein luftiges, poröses Brot! Auch dabei spielten die Hefen eine Rolle - ohne daß man's so im einzelnen wußte. Aus der Erfahrung heraus und über eine lange Kette von Oberlieferungen, züchtete man den Sauerteig so geschickt, daß sich von Natur aus darin Hefen bildeten. Darauf braucht man heute - gottlob - nicht mehr zu achten - es gibt ja die Backhefe, - denn eine Züchtung dieser Art hefebetonten Sauerteigs ist eine große Kunst, eine Wissenschaft für sich und für den Laien sehr kompliziert. Kein Wunder, daß der Bäcker immer ein hohes Ansehen genoß, besonders in Ländern, in denen gesäuertes Brot als unfein, als derb angesehen wurde, wie z. B. in Frankreich und Italien, für die nur "reines" Weißbrot richtiges Brot ist, wie das auch schon bei den alten Römern der Fall war. Da man die Hefe nicht kannte, bestand die Kunst darin, den Sauerteig mit möglichst wenig Säure zu ziehen, mit Überwiegendem Hefeanteil. Diese Probleme lösten sich auf einen Schlag mit der Verwendung von Reinhefe ohne jeglichen Säuregehalt. Da hatten's nun die Weißbrotbäcker, die ihr Brot aus Weizenmehl backen, wesentlich einfacher - Mehl, Wasser, Salz und Hefe, ein bißchen gären lassen, backen und schon war's Brot fertig; das ist zwar etwas vereinfacht formuliert, aber durch die Erfindung der Hefe wurde wirklich alles unkompliziert. Dies gilt allerdings nur für's Weizenmehl; beim Roggenmehl ist es anders. Und da wir Ihnen - nach alter deutscher Sitte - rustikales Roggenbrot zum Nachbacken empfehlen wollen, endet hier unsere Geschichte noch lange nicht.

DHNE SAUERTEIG GEHT'S NICHT - DAS ROGGENBROT

Wenn man sich so eine Brotkrume - das ist das Weiche im Brot, im Gegensatz zur Kruste - anschaut, dann macht man sich kaum Gedanken darüber, wieso sie eigentlich so schön beständig und elastisch ist. Vielleicht tun Sie's jetzt mal beim Lesen dieser Zeilen. Schneiden Sie ein Brot an und schauen Sie mal genau hin. Deutlich müßten Sie die Bläschen erkennen, aus denen jetzt allerdings durch das Backen das Kohlendioxydgas entwichen ist; trotzdem bleiben sie in ihrer ursprünglichen Gestalt. Die Krume hat sich durch das Backen verfestigt; sieht fast so aus wie ein Schwamm aus Kunststoff - stimmt's?



Dieses Verfestigen ist keineswegs selbstverständlich, das weiß die Hausfrau, wenn ihr schon mal ein Kuchen zusammengefallen ist. Aber das ist selten, wenn die Gärung nicht zu stürmisch ist und mit Weizenmehl gebacken wurde. Weizen besitzt nämlich sogenanntes kleberbildendes Eiweiß. Dieses gerinnt beim Backen, wenn die Temperatur im Teig einen bestimmten Wert - ca. 80 bis 90° C - übersteigt. Daß Eiweiß sich verfestigen, gerinnen kann, das kennen Sie ja z. B. vom Ei. Brot aus Weizenmehl bleibt deshalb relativ problemlos in der Form, die Krume bleibt schön luftig.

Wenn das gleiche mit Roggenmehl gemacht wird, erlebt man eine große Enttäuschung. Bei der Teigzubereitung merkt man zunächst überhaupt keinen Unterschied. Die Hefe treibt wie beim Weizenbrot den Teig; der geht auch richtig schön auf. Auch im Backofen merkt man noch nichts. Das sieht so aus, als wäre es ein normales Brot. Nur wenn man's aufschneidet, kommt die Überraschung! Die Kruste ist o. k., aber die Krume? Sie ist zu einer klitschigen Masse zusammengefallen. Dies kommt daher, weil dem Roggen das kleberbildende Eiweiß fehlt. Solange der Teig kalt und naß ist, bleiben



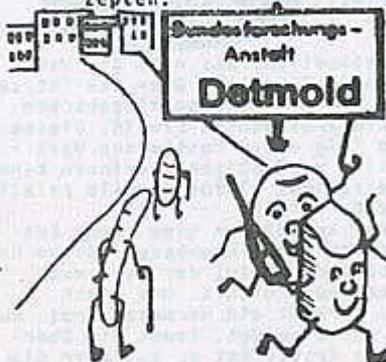
die Gasbläschen, die sich durch die Gärung bilden, in der zähen Teigmasse. Sobald aber gebacken wird und das Gas herausdrängt, fällt alles in sich zusammen, es fehlt der Kleber, sozusagen der Zement. Nur die Kruste bleibt, weil sie einer höheren Temperatur ausgesetzt war und regelrecht angeröstet wurde.

MIT DEM SAUERTEIG WIRD DIE NATUR ÜBERLISTET

Der Sauerteig verhindert dieses Zusammenfallen. Die Säure sorgt dafür, daß die Teigbläschen sich verfestigen können, sie schafft auf einem Umweg den notwendigen Klebe-Effekt auch beim Verbacken von Roggenmehl. Eigentlich brauchte man dem Teig nur etwas Säure zuzugeben, z. B. Milch- oder Zitronensäure, wie das vielfach auch in den Rezepten mancher Brotbackbücher empfohlen wird. Aber wir meinen, das ist dann kein richtiges Brot, das schmeckt immer durch; wir und viele Fachleute halten überhaupt nichts davon. Wir haben uns deshalb für "naturgesäuertes" Brot entschieden; es ist gesünder und schmeckt viel besser. Bei der natürlichen Säuerung entstehen nämlich neben der Säure zusätzlich wichtige Aromastoffe, die sonst fehlen. Vielleicht denken Sie bei Ihrem ersten selbstgezogenen Sauerteig mal an die alten Ägypter, es war schon eine geniale Kulturleistung, das Züchten von Sauerteig. Allerdings machten sie das damals mit Weizenmehl, den Roggen kannten sie nicht.

AM ANFANG: PROBLEME ÜBER PROBLEME - ABER DIE WISSENSCHAFT HALF

Kein Thema hat uns am Anfang solche Probleme bereitet, wie das Brotbacken, vor allem, weil wir uns das Backen von Roggenbrot in den Kopf gesetzt hatten, ein Brot, das wir besonders schätzen und das zur Zeit so richtig in Mode ist. Es gibt da eine Fülle von speziellen Brotbackbüchern auf dem Markt. Drei davon haben wir uns gekauft und mindestens 12 Rezepte ausprobiert. Jedesmal erlebten wir Schiffbruch. Das begann mit der Sauerteigzubereitung; jedes Buch machte andere Vorschläge, aber der Reinfall war groß. Zunächst verschimmelte der angesetzte Teig innerhalb von 3 Tagen, obwohl wir uns streng an das Rezept gehalten hatten. Vermutliche Ursache: Als Säuerungsbasis, als Startsubstanz, wurde Buttermilch empfohlen. Mit Buttermilch kann's durchaus klappen - wenn's frische ist und nicht die, die es heute üblicherweise zu kaufen gibt. Diese ist nämlich kürzereitert, d. h. die meisten Bakterien sind abgetötet. Die Folge: Die widerstandsfähigen Fäulnisbakterien überleben oder bilden sich schnell wieder neu. Die empfindlichen Milchsäurebakterien, die sonst dafür sorgen, daß die Milch zwar sauer wird, aber zugleich verhindern, daß sie faul und schlecht wird, sind abgestorben. - Dies ist übrigens auch der Grund, weshalb Tüten- oder sonstige sterilisierte Milch - heute nicht mehr richtig sauer wird, wenn man sie stehen läßt; eher fault sie, was bei der Milch, wenn sie direkt von der Kuh kommt, nie passieren würde. Der Tip, Sauerteig mit Buttermilch anzusetzen, ist zwar prinzipiell nicht falsch, aber wer kommt schon in der heutigen Zeit - vor allem in Städten - an frische Buttermilch ran. Leider wurde in dem Rezept des besagten Backbuches nicht auf diese Problematik hingewiesen. - Folge: Der Sauerteig faulte und verschimmelte. Also kein brauchbarer Tip. Ähnlich ging's uns mit anderen Rezepten.



Auch beim Backen erlebten wir Enttäuschungen am laufenden Band. Das Brot ging meist nicht richtig auf und wurde flach wie eine Flunder. Besonders aber ärgerte es uns, daß es nie richtig braun wurde. Je mehr wir probierten, umso mehr Probleme taten sich auf. Eigentlich wollten wir das Thema schon zum Mond schließen, da erinnerten wir uns daran, daß es ja auch noch die Wissenschaft gibt. Wir fuhren nach Detmold in Westfalen. Dort gibt es die Bundesforschungsanstalt für Getreideverarbeitung. Bei Professor Seibel, Dr. Brümmer und Detlef Pagos, gingen wir in die Lehre. 3 Tage lang informierten wir uns, dachten viel nach und entwickelten gemeinsam Rezepte, die für den Hausbäcker praktikabel und erfolgversprechend sind, und zwar im normalen Küchenherd, darauf kam es uns an.

Im Backofen des Bäckers, der mit allen Raffinessen ausgestattet ist, geht es meist viel besser. Wir sind in Detmold gemeinsam auf Ideen gekommen, die wir so in noch keinem Backbuch entdeckt haben, probieren Sie's mal aus.

Wir haben besonders darauf geachtet, daß die Rezepte nicht zu kompliziert sind. Wir gehen bewußt von einem Grundteig aus. Das heißt nicht, daß das eintönig wird, denn mit Zutaten lassen sich im Handumdrehen eine Fülle von Geschmacksvariationen erzielen; Spezialbröte, die Ihre eigene persönliche Handschrift tragen. Versuchen Sie es ruhig mal, lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf! Oft reicht es auch, dem Brot einfach eine andere Form zu geben - z. B. Kleingebäck oder Brötchen, die zu einem Wagenrad geformt werden oder andere Phantasieformen, die Ihren Kindern Spaß machen. Alles kann von ein und derselben Teigmasse ausgehen, auf der Basis von 70 Prozent Roggenmehl und 30 Prozent Weizenmehl. Wir haben uns für diese Mischung entschieden, weil reines Roggenbrot zu schwer und zu kräftig ist. Das Roggenmischbrot ist in dieser Form unsererseits am schmackhaftesten.

SAUERTEIG A LA HOBBYTHEK - NACH DETMOLDER ART

Unser Brotbacken beginnt, wie gesagt, mit der Sauerteigherstellung. Der Sauerteig ist das A und O. Wenn der in Ordnung ist, kann nichts schiefgehen. Viele Backbücher behaupten, die eigene Sauerteigherstellung wäre zu schwierig und raten deshalb davon ab. Sie empfehlen, zum Bäcker zu gehen oder Trockensauerteig zu verwenden, den es manchmal in Drogerien und bestimmten Lebensmittelgeschäften gibt. Wir können uns dem nicht anschließen. Sicher - etwas Geduld braucht man schon, 3 - 4 Tage dauert es, bis man den ersten Sauerteigansatz herangezogen hat - aber dafür kann man es auch schön beobachten. Wenn man einmal einen guten Sauerteig hat, dann geht es übrigens viel schneller, in einem Tag ist der neue Ansatz backebereit (s. Seite 6 unten und Seite 7 oben).

Das Rezept haben wir von den Wissenschaftlern aus Detmold entwickeln lassen und mehrfach ausprobiert. Wir haben keine Probleme gehabt; wenn Sie sich genau an unsere Anleitung halten, müßte es auch bei Ihnen zu Hause klappen. Die Methode ist ganz einfach. Man muß es in drei Stufen ansetzen.

Erste Stufe:

Man nehme:

100 g Roggenmehl (Type 997 oder anderes)
100 g Wasser = 0,1 l oder eig. halbes Bierglas à 0,2 l
(das Wasser muß ca. 40° C warm sein)



Mehl mit Wasser verrühren. Dann abdecken mit einer Plastikfolie oder mit einem Teller bzw. einer übergestülpten Plastikschüssel und abstellen bei ca. 20° C, also im Wohnzimmer oder in der nicht zu kalten Küche. 1 Tag - oder besser noch 2 Tage stehen lassen (24 - 48 Stunden).

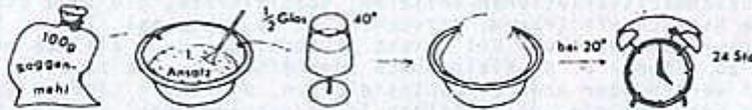
Während der Standzeit passiert folgendes: Ein Teil der im Mehl befindlichen Stärke wird von Milchsäurebakterien spontan vorwiegend in Milchsäure und im geringeren Anteil in Essigsäure umgesetzt. Die Milchsäure-Bakterien befinden sich von Natur aus bereits im Mehl, genauso wie in der Kuhmilch. Der Prozeß ist sehr kompliziert, in mindestens 10 Stufen geschieht dieser Abbau der Stärke zu Säure. Diesen Säuerungsprozeß im einzelnen zu schildern, würde den Rahmen dieser Schrift sprengen, deshalb hier nur eine grobe Skizze. Das beginnt bei der Stärke (Glucoside); es geht weiter in folgenden Abbaustufen: Glucose - Fructose - Glycerinsäure zu Brenztraubensäure und Milchsäure. Daneben entstehen auch noch Aromastoffe und Essigsäure bzw. Alkohol, weil auch Hefen in geringem Umfang beim Abbau mitwirken, genauso wie bei der reinen Hefegärung. Früher mußte man, wie schon erwähnt, die Hefen besonders betonen, was schwierig war. Das ist für den heutigen Sauerteig - im Gegensatz zu früher - nicht mehr nötig, weil wir

nachher bei der Teigbereitung die reine Backhefe zuzugewöhnen. Diese Tatsache macht die Sauerteigbereitung so einfach und narrensicher. Die erste Säuerungsstufe reicht aber nicht aus, deshalb müssen nach dem ersten Sauerteigansatz weitere Stufen folgen.

Zweite Stufe:

Man nehme:

wieder die gleiche Menge Mehl und Wasser, also:
100 g Roggenmehl
100 g Wasser (40° C warm)

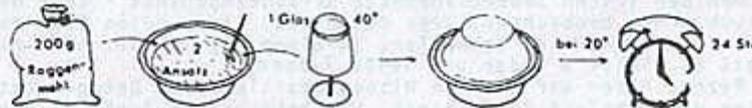


Mehl und Wasser in den ersten Ansatz einrühren, der jetzt bereits leicht säuerlich riecht. Das ganze wieder abdecken und 24 Stunden bzw. 1 Tag bei ca. 20° C stehen lassen. Der Säuerungsprozeß geht nun automatisch weiter. Das zugefügte Mehl gibt den wirkenden Säurebakterien zusätzliche Nahrung. Danach folgt die letzte und

Dritte Stufe:

Man nehme:

diesmal doppelt soviel Mehl und Wasser, also:
200 g Roggenmehl und
200 g Wasser (40° C)



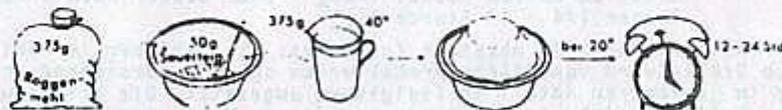
Wieder verrühren mit dem vorigen Ansatz, nochmal einen Tag abgedeckt wirken lassen.

Dann ist der Sauerteig fertig und sollte verbacken werden. Insgesamt haben Sie jetzt 400 g Mehl und 400 g Wasser, also ca. 800 g Sauerteig als Gesamtmenge. Davon braucht man 700 g Sauerteig für ein 3-Pfünder-Brot. Man hält also immer etwas über und das ist gut so. Denn den Rest kann man nämlich ganz einfach vermehren. Sie können ihn 6 - 8 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Wenn Sie dann erneut Brot backen wollen, dann geht die Sauerteigbereitung mit dem Sauerteigrest als Startsubstanz viel schneller. Dann dauert's nur noch 1/2 bis 1 Tag.

Sauerteigvermehrung

Man nehme:

50 g alten Sauerteig
375 g Roggenmehl
375 g Wasser (40° C)



Verrührt alles gut, deckt es ab und läßt's 12 - 24 Stunden bei Zimmertemperatur (20° C) stehen. Die in dem alten Sauerteig enthaltenen zahlreichen Milchsäurebakterien schaffen den Säuerungsprozeß in kürzester Zeit - in maximal einem Tag. Auch davon behalten Sie wieder etwas übrig. Den Rest können Sie immer wieder weitervermehrten, wie die alten Ägypter. Wir haben die Erfahrung gemacht, daß der Sauerteig sogar dabei noch besser werden kann.

Wenn Sie nicht so oft Brot backen, dann können Sie den Sauerteigrest auch länger konservieren als 6 - 8 Tage. Man muß daraus "Krümelsauer" machen. Der hält sich im Kühlschrank sogar bis zu 4 Wochen.

Krümelsauer

Man nehme:

Sauerteigrest und Roggenmehl

Verrührt solange in den Sauerteigbrei Mehl ein, bis er verkrümelt wie StreuBELmasse. Dann in Plastiksack oder Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.

Wenn Sie backen wollen, müssen Sie 1 Tag vorher 75 g Krümelsauer mit 350 g Mehl und 375 g Wasser (40° C) ansetzen, wie bei der normalen Sauerteigvermehrung.

So, damit hätten wir die Sauerteigbereitung abgehandelt und nun zu unserem Brotteigrezept.

DER BROTTTEIG WIRD ZUBEREITET

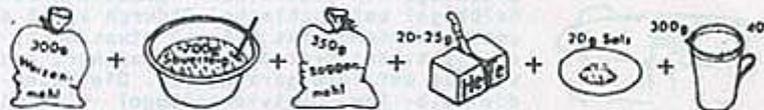
Der Grundteig, den wir empfehlen, geht auf 70 Prozent Roggenmehl und 30 Prozent Weizenmehl zurück. Das ergibt kräftiges, rustikales Roggenmischbrot, nicht zu schwer und nicht zu weiß. Die Rezepte für alle Spezialbrote gehen ebenfalls von dieser Grundteigmasse aus. Unsere Prozentangaben beziehen sich im Übrigen auf die Gesamtmehlmenge, die verbacken wird. Außer dem Mehl benötigt man 2 Prozent Salz, ca. 2,5 Prozent Hefe und 60 - 65 Prozent Wasser.

An Geräten empfehlen sich eine 5-l-Kunststoff-Schüssel, zusätzlich eine 3-l-Schüssel zum späteren Abdecken, ein Meßbecher oder eine Küchenwaage, einen Teigschaber (sehr wichtig) und einen Kochlöffel oder einen Gummischaber mit Stiel. Evtl. ein Thermometer - Bereich 10 - 60° C.

Die folgenden Mengenangaben beziehen sich auf ein 3-Pfund-Brot (dazu benötigt man 1 kg Mehl insgesamt).

Man nehme:

300 g Weizenmehl (normales Haushaltsmehl Type 405 oder 550)
 350 g Roggenmehl (möglichst Type 997 oder ähnliches)
 700 g Sauerteig (wie beschrieben)
 20 g Salz
 20 - 25 g Hefe (= ca. 1/2 Handelspackung à 45 g)
 300 g (d. h. 0,3 l) Wasser (wichtig: 40° C warm)



Wenn Sie jetzt nachrechnen, dann sind in dem Rezept insgesamt 1.000 g Mehl drin (300 g Weizen-, 350 g Roggen- und 350 g Roggenmehl, das bereits im Sauerteig von 700 g enthalten ist). Ausserdem beinhaltet es 650 g Wasser (350 g im Sauerteig und 300 g, das zugeschüttet wird).

Die beiden Mehle gibt man in eine Schüssel, macht rechts und links eine kleine Kuhle, gibt in die eine Salz, in die andere die zerkrümelte Hefe, löst mit etwas Wasser Hefe an und schüttet unter gleichzeitigem Rühren den Rest Wasser (40° C) und den Sauerteig dazu.

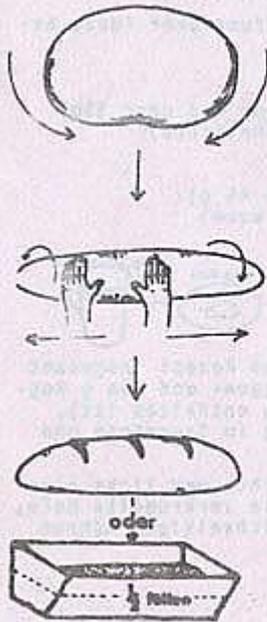
Bald rührt es sich schwerer; jetzt empfiehlt sich nochmals eine kurze Erinnerung an unsere Vorfahren, indem wir Ihr wichtigstes Werkzeug hervorheben: die nackte Hand. Möglichst nur eine, damit Sie mit der anderen die Schüssel führen und vor allem den Schaber greifen können. Kräftig kneten, bis alles Mehl zu einer teigigen Masse verarbeitet ist. Das dauert - je nach Arbeitstempo - 3 bis 5 Minuten. Sie werden sehen, es macht Spaß, wieder einmal so eine ursprüngliche Beziehung zum täglichen Brot zu erhalten. Das Kneten ist ansonsten nicht problematisch, auch wenn's nicht ganz so perfekt gemacht wird, kann das Brot trotzdem gut werden. Es geht übrigens auch mit dem Knehtaken des Küchenmixers, aber was so ein richtiger Hobbythekeker ist, der kann darauf mal verzichten.

Spätestens jetzt werden Sie merken, wie gut es war, daß Sie vorsorglich einen Teigschaber zurechtgelegt haben. Ohne den kriegen Sie die Hand nämlich nicht aus dem Teig raus, dann geht's Ihnen so, wie Wolfgang bei der Probe unserer Sendung im Studio; sein Kampf mit dem Teig war urkomisch und er hatte alle Lacher auf seiner Seite. Wir hätten es Ihnen gerne gezeigt - als Kabaretteinlage - aber leider fehlte uns die Zeit.

Also - schaben Sie die Hand gut ab - auch die Schlüsselränder - und wölben den Teig etwas zur Mitte der Schüssel an, dann streuen Sie ein wenig Mehl auf die Oberfläche und stellen ihn 1/2 Stunde abgedeckt mit der anderen Schüssel oder einem Tuch an einen ca. 20° C warmen Ort. Die Teigtemperatur sollte jetzt etwa 30° C sein, das ist der Grund dafür, daß das Wasser vorher auf 40° C angewärmt werden mußte. Während der Ruhezeit des Teiges beginnt die Gärung. Die Hefe treibt ihn von innen durch das sich bildende Kohlendioxyd nach und nach auf, er wird zusehends lockerer, voluminöser.

DER TEIG WIRD IN "FORM" GEBRACHT

Nach der halben Stunde ist der Teig so, daß er sich relativ gut bearbeiten und formen läßt. Das sollte man direkt am besten auf dem Küchentisch machen. Zunächst die Arbeitsfläche gut bemehlen, dann Teig sorgfältig aus der Schüssel schaben; möglichst so, daß er zusammenbleibt und sich leicht zu einer Kugel formen läßt. Beide Hände ebenfalls gut mit Mehl einreiben. - Ein Teller mit Mehl sollte übrigens stets in Griffnähe stehen, denn der Teig klebt am Anfang leicht an.

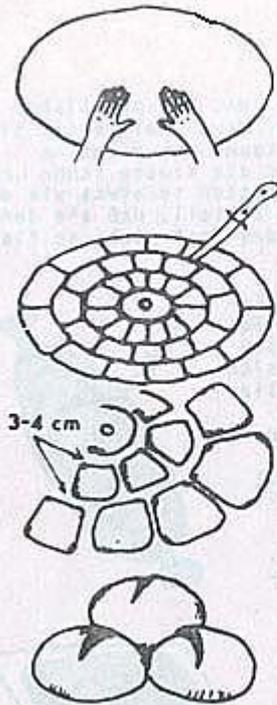


Zum Formen sollte die eine Hand - beim Rechtshänder die linke - den Teig nur führen. Die Finger der anderen Hand greifen den Teig von hinten, klappen einen Teil nach vorne und drücken ihn mit den Handballen wieder an. Dann Teig etwas drehen und wieder greifen, klappen, ankneten mit Handballen. Dabei immer mal wieder die Hände bemehlen. Das ganze unter langsamem Drehen solange wiederholen, bis Sie glauben, daß es reicht. Dann Teig herumstülpen. Die untere, glattere Seite kommt dadurch nach oben. Den Teig jetzt zu einer Kugel formen, indem sie ihn von seinen Seiten zur Unterlage hin wegdrücken - praktisch den Rand der Halbkugel unterschlagen. Dadurch kommt die Oberfläche unter Spannung. Das muß man etwas üben. Kritisch ist es nicht, das Brot schmeckt nachher, auch wenn's etwas aus der Form geraten ist. Die Kugel- oder besser die Halb- bzw. Dreiviertelkugel - ist die Ausgangsform für alle Brotsorten.

Soll es ein Rundbrot werden, dann läßt man den Teig in der Kugelform.

Soll es ein längliches Brot werden, dann Teigkugel langziehen unter gleichzeitigem Abrollen.

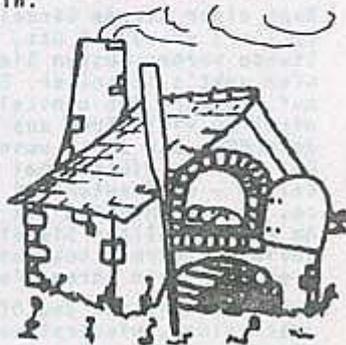
Wenn Sie ein Kastenbrot wünschen, dann so verfahren, wie beim länglichen Brot und den Teig so bearbeiten, daß die Teigwurst in die Kastenform paßt. Den Kasten vorher leicht einfetten und bemehlen. Der Teig wird dann in die Form leicht eingedrückt; aber Achtung! Auf keinen Fall den Kasten mehr als zur Hälfte ausfüllen; der Teig geht nachher nämlich kräftig auf, auch später noch im Backofen. Und dann kann es passieren, daß er dort überläuft - das stinkt fürchterlich - wir sind da gebrannte Kinder - im wahrsten Sinne des Wortes.



Besonders dekorativ ist ein
z. B. für Hauspartys am kalte
ke lassen sich weckchenförmig a.
streichen. Dazu die Teigkugel mit
drücken zu einer etwa 5 cm dicken ru.
Scheibe, dann - wie im Bild - kreisförm.
schneiden mit einem scharfen Messer, das y
sein sollte. Die Ringe 3 - 4 cm auseinander,
zugleich die Segmente einschneiden. Jedes Segme
sollte etwas Abstand zum nächsten haben. Später,
Gären und Backen, wachsen die Stücke wieder zusammen.
Sie sollten den Durchmesser des Wagenrades so groß
wählen, daß es auch auf Ihr Backblech paßt. Am besten,
Sie bereiten's auf dem Blech zu. Das Blech vorher
leicht einfetten und bemehlen.
Besonders appetitlich und urig sieht das Rad aus,
wenn Sie die Segmente an der Oberfläche mit Mohn, Sesam,
Haferflocken oder Kümmel belegen - vielleicht
abwechselnd in einem dekorativen Muster. Dazu die
Oberfläche des Teiges mit einem Kuchenpinsel annässen,
mit einfachem Wasser, die Körner haften dann besser,
wenn Sie sie aufstreuen bzw. leicht andrücken. Wenn
Sie auf diesen Belag verzichten, dann müssen Sie, be-
vor Sie den Teig zum Gehen wegstellen, gut mit Mehl
bestreuen. Das gilt auch für alle anderen Brote -
stets Oberfläche vor dem Backen bemehlen. Wir haben
die Erfahrung gemacht, daß das später am besten aus-
sieht, - schön rustikal. Sie müssen die Oberfläche
auch nicht unbedingt anritzen - wie es der Bäcker ger-
ne macht - das Gashaltevermögen des Teiges wird da-
durch etwas reduziert. Wenn Sie's tun, dann nicht so
tief einschneiden, nur an der Oberfläche.
Aus unserem Teig können natürlich auch kleine Brote
geformt werden, z. B. 3 Einpfünder oder 2 1/2-Pfünder
oder aber auch Kleingebäck - wie Brötchen oder
Rüggelchen, wie man's im Rheinland kennt.

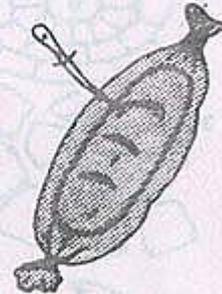
DAS BACKEN - EINE WISSENSCHAFT FÜR SICH

Wenn Sie den Teig nach Ihrer Vorstellung geformt haben, dann muß er 1 Stunde zum Weitergären abgestellt werden, bevor er in den Backofen kommt. Das Backen hat sich - wie schon einleitend erwähnt - anfangs als ein großes Problem herausgestellt. Heute wissen wir warum; insbesondere, warum die Kruste nie so richtig braun wurde, auch wenn wir die Ofentemperatur erhöhten und das Brot länger ausbackten. Die schöne braune Kruste bildet sich u. a. dadurch, daß die im Mehl enthaltene Stärke an der Oberfläche des Teiges beim Backen zum Teil in Zucker bzw. Malz umgesetzt wird. Das Malz kandierte (wie Kandiszucker) bei hoher Temperatur und bräunt sich wie Zucker in der heißen Pfanne. Und dies bringt u. a. die braune Farbe der Kruste. Diese Umsetzung von Stärke in Zucker erfolgt aber nur dann, wenn genügend Feuchtigkeit vorhanden ist. Im Backofen muß also stets - trotz der Hitze - ausreichend Feuchtigkeit in der Atmosphäre sein.
Im Steinofen unserer Vorfahren war das automatisch der Fall, denn die Steine wurden vorher mit Holz aufgeheizt. Wenn dann gebacken wurde, mußte die Glut ganz aus dem Ofen heraus; die großen Steine hielten die Hitze 2 - 3 Stunden nach, so daß genügend Zeit blieb, 2 - 3 mal nacheinander zu backen. Die Steine speicherten auch genügend Feuchtigkeit in ihren Poren.
Im modernen Backofen des Bäckers von heute besteht sogar die Möglichkeit, Wasserdampf einzublauen, dann gibt's besonders schöne Krusten. Das geht aber nicht im Küchenherd. Der verliert die Feuchtigkeit relativ schnell; das war unser Problem. Das Brot wird dabei trocken, die Kruste hart wie Stein und bräunt trotzdem nicht.

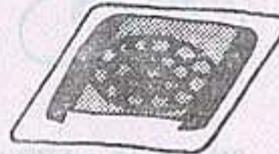


Die Lösung in folgender Idee:
neute hitzebeständige, durchsichtige Bratfolien, die man bisher da-
wendet hat, Fleisch im eigenen Saft zu braten. Warum sollte sie sich
auch zum Brotbacken eignen. Die Feuchtigkeit kann dann nicht so
schnell aus dem Teig entweichen - Infolgedessen wird die Kruste schön braun
und knusprig. Das klappte alles auf Anhieb und wir hatten so etwas wie das
Ei des Kolumbus gefunden. Die Folien haben noch den Vorteil, daß sie den
Teig beim Backen etwas mehr in Form halten, so daß das Brot nicht so flach
wird.

Für längliche Brote eignet sich die Folie von Kalle
(Kalle 2000 Supergröße). Die gibt es als 2 m langen Fo-
lienschlauch. Man benötigt für ein 3-Pfund-Brot ca. 60
bis 70 cm, bringt die nicht zu dicke Teigwurst hinein,
bindet den Schlauch an beiden Enden mit Draht, der sich
in der Packung befindet, zu. Der Teig muß in der Folie
ausreichend Platz haben, denn beim Backen schrumpft
diese Art zusammen. Sie umschlingt den Teig dann ganz
und hält ihn in Form. Damit die sich bildenden Gase
entweichen können, muß die Folie an 3 - 4 Stellen mit
dem Messer angepickt werden. Den Teig sollte man be-
reits in der Folie gehen lassen.



Für Rundbrote eignet sich eine Folie von Dr. Oetker.
Sie besitzt an den Seiten jeweils einen dünnen Rand-
streifen aus Stantol, der sich gut verfalzen läßt.
Auch hier dem Teig etwas Raum lassen und die beiden
nicht verfalzten Enden nach unten, unter den Teig,
klappen. Die Folie muß nicht angepickt werden, weil
die Falznaht nie so ganz dicht wird. Auch hier Teig
in der Folie gären lassen.



Bei Kastenbrotten reicht es, die Folie nur leicht
darüber zu legen. In Form bleibt der Teig ja sowieso.
Für kleine Brote oder Kleingebäck eignen sich
Foliensäckchen aus dem gleichen hitzebeständigen,
durchsichtigen Material, wie sie z. B. Melitta oder
andere Hersteller anbieten. In Kaufhäusern und Super-
märkten gibt es dazu bereits Sonderangebote. Aber
Achtung: nicht diese Bratfolien mit normalen Kunst-
stoff-Tüten verwechseln. Wenn Sie ohne Folie backen
wollen, dann empfiehlt es sich in jedem Fall, in
die Fettpfanne des Backofens 2 - 3 Tassen Wasser
einzugießen. Bei einigen Backofentypen hat das,
wie uns berichtet wurde, bereits eine wesentlich
bessere Kruste gebracht, als ohne diese Maßnahme.



ES WIRD GEBACKEN

Nach einer Stunde Gärzeit muß gebacken werden. Wenn der Teig zu lange steht,
verliert er zuviel Gas, das Brot wird dann nicht mehr so luftig. Ca. 1/4
Stunde vorher müssen Sie also Ihren Elektrobackofen vorheizen. Beim Gas-
ofen geht's schneller. Gebacken wird bei 225° C, also den Ofenthermostat
auf den Wert 225 einstellen. Den Teig möglichst schnell einschieben, damit
nicht zu viel Wärme aus dem Ofen entweicht.

Je größer das Brot, umso länger die Backzeit.

Ca. 70 - 80 Minuten bei 3-Pfund-Brotten

ca. 50 - 60 Minuten bei 1 1/2-Pfund-Brotten

ca. 30 - 40 Minuten bei Brötchen oder Kleingebäck.

Am Anfang sollten Sie diese Zeiten als Richtwerte nehmen. Später werden Sie
soviel Erfahrung bekommen, daß Sie selbst die Backzeit und Backtemperatur
- entsprechend Ihrem Ofen - bestimmen können.

Wenn das Brot aus dem Ofen kommt, sollten Sie der Versuchung, es sofort an-
zuschneiden, widerstehen. Es ist nicht leicht - besonders, weil es so gut
riecht - aber es ist besser, 3 - 4 Stunden zu warten, bis das Brot völlig
ausgedünstet und abgekühlt ist. Am besten, Sie lagern das heiße Brot auf
einem Rost, so wie der Bäcker, dann kann die Kruste nämlich auch unten ganz
abtrocknen und kross werden.

SPEZIALBROTE A LA HOBBYTHEK

Besonderen Reiz, so finden wir, bringt das Backen von Broten, die's nicht immer beim Bäcker gibt oder die dort besonders teuer sind. Bei den normalen Broten spart man durch's Selbstbacken nicht viel - bei Spezialbroten kann das anders sein. Alle lassen sich im Handumdrehen aus einem Grundteig erstellen. Die Rezepte gelten auch hier für ein 3-Pfund-Brot, für 1 kg Gesamtmehlmenge.

Haferflockenbrot

In die Teigmasse 15 Prozent, d. h. 150 g schnellkochende Haferflocken einmischen. Formen wie vorher. Die Oberfläche anfeuchten mit Wasser und Pinsel und mit Haferflocken (kernige Sorte) bestreuen. - Backen wie gehabt.

Leinsamenbrot

Leinsamen 15 Prozent (150 g) mit genügend kochendem Wasser überbrühen. 15 Minuten ziehen lassen. Oberflüssiges Wasser abgießen (Leinsamen quillt stark, es bleibt wenig Wasser übrig). Den Brei, so wie er ist, in den Teig einkneten. Formen und backen wie gehabt.

Schinkenbrot

150 - 200 g gewürfelten, luftgetrockneten oder geräucherten, nicht zu fetten Schinken in die Teigmasse einkneten. Backen wie gehabt. Wir empfehlen hier eine Kastenform zu nehmen, aber es geht auch in allen anderen Brotformen.

Kümmelbrot

30 g Kümmel in Teig einarbeiten. Formen wie gehabt, auf die Oberfläche eine Salz-Kümmel-Mischung streuen. Evtl. auch Teig nach dem Gärvorgang - also kurz vor dem Backen - länglich anritzen und in die sich bildende Spalte Salz-Kümmel-Mischung einfüllen.

Pfefferbrot - eine besondere Spezialität der Hobbythek

Dieses Brot hat ganz besonders viel Anklang gefunden. Es schmeckt unheimlich würzig. Auch ohne Brotbelag. Das Rezept ist kinderleicht; man braucht dazu nur 50 g grünen Pfeffer - 35 g davon in den Teig einkneten. Die restlichen 15 g oben auf als Dekoration verteilen. Auch hier empfehlen wir die Kastenform.

ROGGENMEHL GIBT'S NICHT ÜBERALL

Es wird Ihnen etwas schwerfallen, Roggenmehl zu bekommen. Am besten, Sie gehen zu Ihrem Bäcker, der ist in der Regel bereit, es Ihnen zu verkaufen, besonders, wenn Sie bei ihm Stammkunde sind. Wenn es nicht klappt, dann versuchen Sie mal in Erfahrung zu bringen, ob es in Ihrer Nähe nicht eine Mühle gibt. Das Mehl ist dort billiger, meist aber gibt's es nur in größeren Mengen ab 1/2 Zentner, aber Sie werden sehen, wie schnell er verbacken ist, wenn Sie das Brotmachen einmal im Griff haben. Evtl. gelingt es Ihnen, Ihre Nachbarn ebenfalls für's Brotbacken zu begeistern, dann können Sie das Mehl ja sackweise in Sammelbestellung beschaffen. Das fördert sicher nebenbei das Gemeinschaftswesen, so, wie es früher in Dörfern üblich war, das Brot gemeinsam zu backen, da gab es noch keine sogenannten "Kommunikationsschwierigkeiten".

DAS WANDERN IST DES MÖLLER'S LUST

Wenn Sie wissen wollen, wie es früher war, dann besuchen Sie doch einmal ein Heimatmuseum. Dort gibt es in der Regel viel zu sehen, auch in Beziehung zur Brotbackkunst. Wie wir aus Ihren Anrufen entnehmen konnten, stieß unser Film aus dem Freilichtmuseum in Kommern, den wir zur Auflockerung in die Sendung mit einbezogen haben, auf viel Beifall. Wir werten das als Zeichen dafür, daß die Geschichte - vor allem die Lebens- und Arbeitsweise des Alltags unserer Vorfahren - auf immer mehr Interesse stößt. Am besten, Sie nehmen's mal selbst an Ort und Stelle in Augenschein, packen Kind und Kegel in den Wagen oder Sie versuchen's mal auf Schusters Rappen oder auf dem Drahtesel, wenn das nächste Heimatmuseum nicht zu weit entfernt ist, wie gesagt: "Das Wandern ist des Müllers Lust".

2 Museen, die wir selbst in Augenschein genommen haben, können wir Ihnen empfehlen:

1. Das rheinische Freilichtmuseum des Landschaftsverbandes Rheinland
5351 Kommern ü. Euskirchen, Tel.: 02443 / 4051

Es liegt etwa 50 km von Köln und Bonn entfernt im Vorgebirge.

Eintritt: pro Person DM 1,- / Gruppen ermäßigt

2. Das europäische Brotmuseum e. V.
3511 Mollnfelden ü. Hann. Münden, Tel.: 05504 / 580

Es liegt etwa 20 km von Göttingen und 35 km von Kassel entfernt und ist speziell auf das Brot in Kunst, Kultur und Brauchtum zugeschnitten, angefangen bei den alten Ägyptern bis zur Gegenwart. Erreichbar ist es am besten über die Autobahn Hannover - Kassel. Aus Richtung Hannover Abfahrt Friedland und aus Richtung Kassel Abfahrt Hedemünden/Werratal benutzen. Von den Abfahrten ist es gut beschildert - jeweils ca. 7 km.

Eintritt: Erwachsene DM 2,50 / Kinder bis 12 Jahre DM 1,00
Schüler und Studenten DM 1,50 / Gruppen ermäßigt

LITERATURHINWEIS: HOBBYTHEK-BUCH Band I

Das Hobbythek-Buch Band I ist mittlerweile in allen Buchhandlungen erhältlich bzw. kann es dort schnellstens bestellt werden. Es ist erschienen in der VGS, Postfach 180269, 5000 Köln - 1, Tel.: 0221/21 04 69

Hier eine kurze Inhaltsübersicht:

Silberputzmittel, Hydrokultur, Miniorgel, Verkupfern, Hobbyphon, lustige Gesellschaftsspiele, Klappboot, Flaschengarten, Heißluftballon, Gurtwarner, Keramik, Pilzzucht, Camera obscura, Styropor-Segler, Schallplattenpflege, Kristallzucht, Kunstkopf-Stereophonie, Kräuter und Gewürze, Schnäpse à la Hobbythek, Zauberei und viele elektronische Bauvorschläge. Die einzelnen Tips werden in über 100 Fotos - zum Teil in Farbe - und vielen Zeichnungen so dargestellt, daß es auch für ungeübte Leute, oder solchen mit 2 linken Händen, möglich ist, zum Ziel zu kommen.



NOCH EIN WICHTIGER HINWEIS!

Wie Sie aus nachfolgender Programmvorschau '78 ersehen, wird die Hobbythek im MDR-Fernsehen an einem neuen Sendeplatz ausgestrahlt. Jeweils der erste Freitag im Monat von 19.15 bis 20.00 Uhr. Die Südkette (S 3) strahlt statt freitags von 19.15 bis 20.00 Uhr nun montags von 21.40 bis 22.25 Uhr aus. Auch der Bayerische Rundfunk ist dann mit von der Partie; jeweils sonntags von 20.30 bis 21.15 Uhr.

Programm-Vorschau 1978:

MDR	MDR	BR	Südkette	BR	Vorgeschene Themen:	prod.-Anstalt
6. 1. - 19.15	15. 1. - 21.00	13. 1. - 20.15	9. 1. - 21.40	14. 1. - 20.30	"Rund um die Uhr"	MDR
3. 2. - 19.15	12. 2. - 21.00	10. 2. - 20.15	6. 2. - 21.40	11. 2. - 20.30	"Von Zaubern und Wunschratengängern"	MDR
3. 3. - 19.15	12. 3. - 21.00	10. 3. - 20.15	6. 3. - 21.40	11. 3. - 20.30	"Milch - nicht nur zum Trinken"	BR
7. 4. - 19.15	9. 4. - 21.00	7. 4. - 20.15		15. 4. - 20.30	"Was grünt und blüht"	MDR
5. 5. - 19.15	7. 5. - 21.00	5. 5. - 20.15		12. 5. - 20.30	"Schön mit Hobbythek" (Kosmetik zum Selbermachen)	MDR

text: Jean Pütz / grafik: Gerhard Proßer / umbruch: Brigitte