

Slow Food Convivium Karlsruhe auf dem Hofgut Maxau am 21. November 11 Uhr: „Brot backen, Dörrobst herstellen“

Thema 1 Geschichte und Slow Food Anforderungen an ein gutes Brot

Brot gibt es schon seit 1000den von Jahren. Vermutlich nahm alles mit Emmer und Einkorn seinen Anfang. Ackerbauern haben dieses Getreide bereits vor rund 11000 Jahren angebaut. Sie haben die Körner zunächst roh gegessen, dann zerstampft, zu Brei gekocht und irgendwann auf heißem Stein zu Fladen verarbeitet.

Die Entwicklung bis zum heutigen Brot dauerte mehrere 1000 Jahre. Die Kunst des Brotbackens begann im 3. Jahrtausend v.Chr. im alten Ägypten mit der Entdeckung der Teigsäuerung, die erstmals die Herstellung gelockerter Gebäcke ermöglichte. Die Ägypter experimentierten mit der neuen Entdeckung und fanden heraus, dass sich Sauerteig vermehren lässt. Man musste lediglich eine kleine Menge zurückbehalten und diese frischem Teig erneut zusetzen, um eine große Menge Sauerteig zu erhalten.

Man kann diese Entdeckung fast schon die Geburtsstunde des Bäckerhandwerkes nennen. Denn was wäre ein Brot ohne Sauerteig oder Hefe? Es wäre vor allem eins – flach und hart, in etwa so wie Knäckebrot. Bis zur Entdeckung der Sauerteiggärung ernährten sich die Menschen von eher dünnen Fladenbroten, welche auf flachen Steinen im Feuer gebacken wurden. Brote mit weichem Inneren und knuspriger Kruste waren unbekannt.

Thema 1 „Was ist ein gutes Brot?“

„Was ist ein gutes Lebensmittel?“ in Karlsruhe am 07.03.15

Teil III: Slow Food Ansatz für gute Lebensmittel



Gut, Sauber, Fair

- Gut: Schmecken, geht nur mit hochwertigen Ausgangsmaterialien
- Sauber: Handwerklich hergestellt mit minimalem Einsatz von Zusatzstoffen
- Fair: jeder erhält entlang der Wertschöpfungskette seinen angemessenen Anteil

Was finden wir im industriellen Brot und aus was sollte Brot nach Slow Food hergestellt sein?

Brot

- **Zutaten:** Mehle und Schrote aus Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Mais.
- Weitere Zutaten pflanzlichen Ursprungs:
Quellmehle, Quellstärken, Getreidestärken, Malzmehle, Malzschrote, Malzextrakte, getrocknete Sauerteige, Vitalkleber, Ölsaaten, Sojamehl, Sojaweiß, Lupinenmehl, Kartoffelquellmehl, Tapiokamehl, Traubenkonzentrate, Rüben/Rohrzucker, Traubenzucker, Invertzucker, Milchsücker, Maltodextrine, Inulin,
- Milch- und Käseerzeugnisse:
Vollmilchpulver, Magermilchpulver, Buttermilchpulver, Joghurtpulver, Quarkpulver, Molkenpulver, Milcheiweiß
- Fette und Öle:
Pflanzenöle, Schmalz, Omega-3-Fettsäuren
- Enzyme:
Amylasen, Proteinasen, Cellulasen, Pentosanasen, Lipoxigenasen, Glucoseoxidase, Phospholipasen,
- Zusatzstoffe:
Calciumcarbonat, Sorbinsäure und deren Salze, Essigsäure und deren Salze, Milchsäure, Propionsäure, Calciumpropionat, Ascorbinsäure, Lecithine, Zitronensäure und deren Salze, Calciumorthophosphate, Guarkernmehl, Diphosphate, Modifizierte Cellulosen, Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Mono- und Diacetylweinsäureester, Natriumstearoyl-2-lactylat, Calciumsulfat, L-cystein.

Brot

- **Zutaten:** Mehle und Schrote aus Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Mais.
- Weitere Zutaten pflanzlichen Ursprungs:
Quellmehle, Quellstärken, Ölsaaten, Rüben/Rohrzucker, Rosinen
- Milch- und Käseerzeugnisse:
Vollmilch, Quark,
- Fette und Öle:
Pflanzenöle, Schmalz, Butter
- Enzyme:
Keine
- Zusatzstoffe:
Weinstein, Hirschhornsalz, Pottasche, Natriumhydrogencarbonat, Hefe,

Zusatzstoffe

- **Zusatzstoffe** sind Stoffe die in den Lebensmitteln eingesetzt werden, um besondere Wirkungen im Lebensmittel zu entfalten
 - Antioxidantien Ascorbinsäure
 - Emulgatoren Sojalezithin
 - Säuerungsmittel Zitronensäure
 - Konservierungsmittel Benzoesäure
 - Stabilisatoren Polyphosphate
 - Verdickungsmittel Guarkernmehl
 - Geschmacksverstärker Glutamat
-
- Backtriebmittel Natriumhydrogencarbonat
 - Süßstoffe Aspartam
 - Farbstoffe Titandioxid
 - Zuckeraustauschstoffe Sorbit
 - Feuchthaltemittel Glycerin

Hilfsstoffe

- **Technische Hilfsstoffe werden bei der Herstellung und Verarbeitung von Lebensmitteln eingesetzt.**
- Sie unterstützen technische Prozesse wie Schneiden, Filtrieren oder Stoffumwandlungen. Der entscheidende Unterschied zu den Zusatzstoffen ist, dass technische Hilfsstoffe nach Gebrauch wieder entfernt werden. Im verzehrfertigen Endprodukt sind sie allenfalls in unvermeidbaren Spuren vorhanden und sie haben dort keine technologische Wirkung mehr.
- Rechtlich gelten technische Hilfsstoffe nicht als Lebensmittel. **Anders als Zusatzstoffe müssen technische Hilfsstoffe weder zugelassen, noch auf der Zutatenliste deklariert werden.** Hinsichtlich gesundheitlicher Sicherheit gelten die gleichen Anforderungen wie bei Zusatzstoffen.

Thema 2

Sauerteig

Brot backen mit Sauerteig: Wie funktioniert das?

Zum Backen von Roggenbrot genügt Hefe allein nicht, denn Roggenmehl enthält viel weniger Kleber als der Weizen. Roggenmehlteig geht zwar ebenso beim Backen mit Hefe auf und bildet auch eine schöne Kruste, jedoch fällt das Innere des Brotes beim Abkühlen wieder in sich zusammen. Ein mit Hefe gebackenes Roggenbrot ist innen klitschig und hohl. Die Säure des Sauerteigs sorgt dafür, dass sich die beim Gehen gebildeten Gasbläschen verfestigen. So verhindert der Sauerteig, dass das Brot in sich zusammenfällt. Man könnte diesen Effekt auch durch Zusatz von Zitronensäure erreichen. Bloß schmeckt „naturgesäuertes“ Brot viel besser, denn bei der Sauerteiggärung entstehen viele Aromastoffe, die dem Brot seinen typischen Geschmack geben.

Sauerteig ansetzen

Sauerteig selber machen ist kinderleicht, man benötigt für den ersten Ansatz lediglich etwas Zeit. Hat man den Sauerteig erst einmal in der Hand, lässt er sich innerhalb von 24 Stunden vermehren und erneut einsetzen. Alles was man benötigt ist Roggenmehl und warmes Wasser. Den Rest besorgen die in unserer Umwelt allgegenwärtigen Milchsäurebakterien. Sie verwandeln das Roggenmehl/Wassergemisch ohne unser Zutun innerhalb weniger Tage in eine säuerlich duftende Masse. Sauerteig kann man problemlos ein bis zwei Wochen im Kühlschrank aufheben oder auch über längere Zeiträume einfrieren. Wem die Sauerteigherstellung aus Roggenmehl und Wasser zu langwierig ist, der kann auf Trockenkulturen zurückgreifen. Mit diesen gelingt die Herstellung in wesentlich kürzerer Zeit.

1. Tag Man mischt in einer großen Schüssel 100 g Roggenmehl mit 100 g warmen Wasser und stellt das Ganze abgedeckt an einen warmen Ort (20 Grad).
2. Tag Man fügt zum obigen Ansatz 100 g Roggenmehl und wieder 100 ml warmes Wasser hinzu und lässt den Teig noch einmal 24 Stunden an einem warmen Ort stehen.
3. Tag Der Ansatz riecht nun deutlich sauer und ist blasig. Man gibt jetzt 200 g Roggenmehl und 200 g warmes Wasser dazu, rührt gut um und lässt den Teig 24 Stunden in Ruhe.
4. Tag Der Sauerteig ist nun fertig. Wir haben insgesamt 400 g Mehl mit 400 g Wasser gemischt und 800 g Sauerteig erhalten. Für ein großes Brot benötigt man 500 bis 700 g Sauerteig. Den Rest kann man gut eine Woche im Kühlschrank aufbewahren und dann weiter vermehren. Wesentlich länger hält er sich in der Tiefkühltruhe.

Vermehrung von Sauerteig innerhalb von 24 Stunden Man nehme 200 g alten Sauerteig und mische diesen mit 350 g Roggenmehl und 350 g warmen Wasser. Dieser Teigansatz muss nun 24 Stunden abgedeckt in einem warmen Zimmer ruhen. Nach dieser Zeit haben sich die Milchsäurebakterien vermehrt und man kann hat wieder 800 g Sauerteig, den man direkt verwenden kann.

Thema 3

Dörren

Dörren gehört zu den ältesten Methoden etwas haltbar zu machen.

Der Holzbackofen hat die positive Eigenschaft, dass er die benötigten Temperaturen sehr lange vorhält. Der Abkühlvorgang kann so ideal genutzt werden. Soll Dörrobst im Backofen in der Küche zubereitet werden, ist es notwendig, diesen konstant über Stunden laufen zu lassen.

Was steckt drin?

Wie bereits erwähnt, haben die getrockneten Früchte einen sehr viel niedrigeren Wassergehalt als ihre frischen Pendanten. Das und die Tatsache, dass beim Dörren der Zuckergehalt verhältnismäßig stark ansteigt, führen dazu, dass Trockenobst besonders lange lagerfähig ist.

Leider gehen während der Herstellung die meisten der enthaltenen Vitamine verloren. Mineralstoffe hingegen bleiben erhalten.

Zur Zubereitung wird Obst in kleine, handliche Portionen geschnitten. Äpfeln zum Beispiel wird das Kernhaus entfernt, dann in 5 bis 20mm dicke Spalten geschnitten, in Zitronensaft getaucht und dann mit genügend Abstand in einer Auflaufform oder einem ähnlichen Gefäß geschichtet.

Dieses Gefäß wird dann bei etwa 100° in den Ofen gelegt. Hier verbleibt das Obst dann über mehrere Stunden. Die Zeitdauer ist davon abhängig, wie stark das Obst getrocknet werden soll. Der eigene Geschmack bestimmt, wann das Dörrobst fertig ist.

Ohne Ofen können Äpfel und Birnen an der Luft getrocknet werden. mit genügend Abstand auf Fäden ziehen und im Freien aufhängen. Direkte Sonneneinstrahlung beschleunigt den Vorgang, jedoch bringt sie auch einen höheren Vitaminverlust mit sich. Bei einer Trocknung im Freien sollten Sie das Dörrgut über Nacht in die Wohnung holen. Nachts wird die Luft feuchter und der Trocknungsprozess gehemmt. Alternativ eignet sich ein luftiger Dachboden.

Kletzen (oder Hutzeln) - eine kulinarische Besonderheit

Sie sind die kulinarische Besonderheit unter den gedörrten Früchten, ganz gedörrte Birnen. Sie bleiben während des gesamten Dörrprozesses unberührt. Sie werden also weder aufgeschnitten noch zerkleinert. Dadurch verlieren die Birnen beim Dörren „nur“ etwa drei Viertel ihres Gewichtes.

Der Dörrprozess dauert bei ganzen Birnen wesentlich länger als bei Dörripflaumen oder Apfelchips. Die hell- bis dunkelbraunen, verschrumpelten und ganzen Dörrbirnen hingegen sind innen noch weich und fleischig.

Gedörrt und somit haltbar gemacht, hat man Birnen schon zur Römerzeit. Quellen aus den letzten sechs Jahrhunderten zeigen, dass Dörrbirnen, wie auch anderes gedörrtes Obst, zum Speiseplan der ländlichen Bevölkerung gehört haben. Wichtig und alltäglich waren gedörrte Birnen über Jahrhunderte hinweg als Vitamin- und Zuckerspender, als ideale Wegzehrung und nicht zuletzt als Brotersatz.

Die gedörrten Birnen werden vor der Weiterverarbeitung gekocht. Über Jahrhunderte hinweg waren Dörrbirnen eine wichtige und gerade im Winter alltägliche Speisebeilage. Besonders beliebt waren sie als Kletzennudel. Oft wurden sie früher auch oft im Wein eingekocht.

Dörrbirnen lassen sich auch ideal tiefkühlen.

Im Pöllauer Tal wird aus Dörrbirnen das beliebte Kletzenbrot hergestellt. Man findet sie in Lebkuchen, Liköre und vieles andere mehr. Sie wird auch, in hauchdünne Scheiben geschnitten auf der „Brettljausn“ als Begleiter aller steirischen Rauch- und Selchspezialitäten wie Ruckwurst, G´selchtem oder Speck serviert.

Die Kletzen können online bestellt werden:

<https://www.steirer-madl.com/meine-produkte/alt-steirische-spezialitaeten/steirische-kletzen-doerrbirnen.html>

Im Gegensatz zu den Kletzen sind die "Hutzeln" feinere Dörrbirnen, die vor dem Trocknen geschält wurden. Die Bezeichnung "Hutzeln" leitet sich vom niederdeutschen "hotten" ab, was so viel wie schrumpfen bedeutet. Ursprünglich wurden als Trockenfrüchte nur Kletzen und Hutzeln verwendet, erst später nahm man mit der Einfuhr südländischer Früchte auch Feigen und Rosinen dazu.



Mit dem Backen des Kletzenbrotes wurde um den Andreastag (30. November) begonnen. In zahlreichen Orten Österreichs war es üblich, in der Zeit zwischen Heiligen Abend und Dreikönig den Backofen ruhen zu lassen. So glaubte man etwa, dass kein Segen auf jenen Broten ruhe, die die Bauern während der Raunachtszeit buken. Der Heilige Abend wird im Hausruck in Oberösterreich sogar als „Kletzenbrotraunacht“ bezeichnet. Angeschnitten wurde das Kletzenbrot am Heiligen Abend oder am Stephanstag (26. Dezember) vom Hausvater, der es dann verteilte.