

Brot backen ist keine Kunst -



Brot backen ist Ritual.

Brot wird mehr,
wenn wir es mit anderen teilen.

Etwas zur Geschichte des Brotes

Gibt es einen Anhalt, bis zu welcher Zeit wir dabei zurückschauen müssen, um eine Antwort zu finden auf die Frage nach dem Ursprung des Getreides- Platon, ein Eingeweihter in die Eleusinischen Mysterien, hat davon ein bedeutendes Zeugnis gegeben in seinem Fragment

über die Insel Atlantis. Er weist auf jenen untergegangenen Kontinent, der auf dem Grund des heutigen Atlantischen Ozeans ruht, als den eigentlichen Schauplatz der Demeterkultur. Rudolph Steiner gibt in verschiedener Weise eingehende Schilderungen dieser ältesten Zeit, die er die atlantische Kulturepoche nennt, und beschreibt, wie der Mensch damals bereits vom Getreide lebte. Er hatte es noch nicht nötig, den Boden mühsam zu beackern und Pflanzen zu züchten; die Erde und ihre Geschöpfe waren zu dieser Zeit noch weich und bildsam.

Die Kraft der Demeter wirkte gleichsam magisch durch den Menschen und befähigte ihn, das Pflanzenwachstum und den Wasserhaushalt der Erde zu beeinflussen.

Wenn heute unter den Händen bestimmter Menschen Pflanzen besser gedeihen, so ist das ein schwacher Abglanz von dem, was damals möglich war besonders den Eingeweihten in den Mysterienstätten. Auch verstand man, den Einfluss der Sternkonstellationen auf Saat und Ernte nutzbar zu machen. Heute beginnt man in der biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise durch die Beachtung kosmischer Rhythmen Erfolge zu erzielen. Das ist ein zarter Wiederbeginn auf der Stufe eines neuen spirituellen Bewusstseins, ein Umgang mit jenen Naturkräften, welche die Menschen auf der alten Atlantis noch handhaben konnten. Sie vermochten es, die sieben Getreide, den sieben Planeten entsprechend immer wieder neu entstehen zu lassen.

Was macht das Getreide so wertvoll für unsere Ernährung?

1. Wasserlösliche Vitamine, vor allem die des B-Komplexes

B1 : Für Nerven und Kohlehydratstoffwechsel

B2 : Für Haut und Schleimhäute

B3 : Für Fett-und Kohlehydratstoffwechsel

B6 : Für Nervensystem und Eiweißstoffwechsel

B12: Für Bildung Roter Blutkörperchen

2. Fettlösliche Vitamine

A : Für Augen, Haut und Schleimhäute

D : Für Knochenbildung und Mineralisierung der Zähne

E : Für den Zellschutz

K : Für die Blutgerinnung und die Knochenbildung

3. Mineralstoffe

Calcium : Für Knochen Zähne und die Blutgerinnung

Kalium : Aktivierung von Enzymen

Magnesium : Knochenaufbau

4. Spurenelemente

Eisen : Bildung von Hämoglobin

Kupfer : Blutbildung, Immunsystem, Knochenbau

Mangan : Knochenbildung

5. Aromastoffe

man kann Sie schmecken und riechen

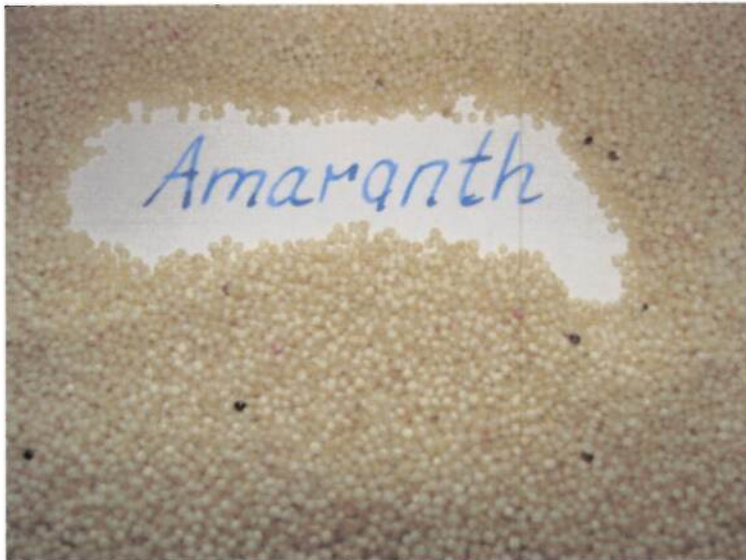
6. Energetisches Potential

Das sind die Biophotonen = gespeicherte Sonnenenergie

7. Sekundäre Pflanzenstoffe

dazu gehört u.a. das Chlorophyll, der grüne Pflanzenfarbstoff ist das Produkt der Fotosynthese.

Getreide von A - Z



A = Amaranth

Das Getreide der Inkas-
Inkaweizen.

Ist ein Nelkengewächs
und gehört zur Familie
der Fuchsschwanz-
Gewächse.

Körner die man in Gräber
als Beigabe gefunden
hat, waren

bis zu 8700 Jahre alt.

Der Eiweißgehalt des Amaranth gegenüber anderen Getreidesorten ist mit 17% extrem hoch.

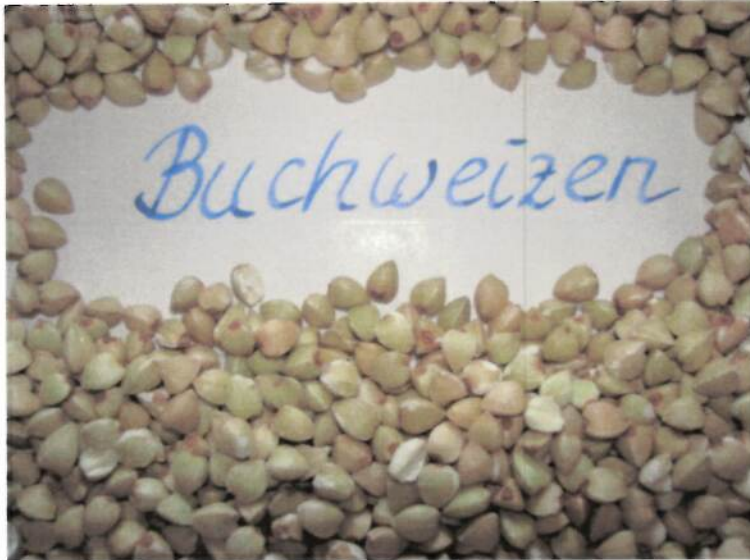
Amaranth ist reich an Kalium, Magnesium, Calcium und Phosphor.

Da er kein Klebereiweiß enthält ist er für Allergiker bestens geeignet.

Auch geeignet für eine tiereiweißfreie Ernährung.

Aus 1/3 Amaranth und 2/3 Weizen lässt sich ein sehr nahrhaftes leckeres Brot herstellen.

- Kamut -



B = Buchweizen
Buchweizen ist ein Knöterichgewächs und verwand mit dem Rhabarber und dem Sauerampfer.
Die Heimat des Buchweizens ist Das Amurgebiet, Nepal und China.
Heute wird er nur noch

in Russland angebaut.

Wird er mit Kunstdünger behandelt reagiert die Pflanze mit verkümmerten Körnern darauf.

Buchweizen hat einen hohen Anteil an lebenswichtigen Aminosäuren wie

Lysin , Arginin , Tryptophan.

Da er kein Klebereiweiß enthält, lässt sich aus ihm alleine kein Brot herstellen.

Er ist ein wichtiges Nahrungsmittel für Getreideallergiker.

Gerösteter Buchweizen ist ne Delikatesse-Probieren sie es mal.

Breigerichte sind der Hauptverwendungszweck dieses Pseudogetreides.



Sie ist das große Getreide des Altertums.

Vor ca. 6000 Jahren wurde sie von dem Sumerer angebaut und kultiviert.

Gerste ist das Getreide mit der kürzesten Vegetationszeit (90 Tage) bei geringem Wasserverbrauch. Sie ist anpassungsfähig und

Widerstandsfähig, dadurch ist ihr Anbau bis in Höhenlagen von 4600 m möglich. Z.B in Tibet.

Auf ungünstige Bodenqualitäten reagiert sie sehr empfindlich.

Sie enthält einen großen Anteil an Kalium und Kalziumfluorid.

Kalziumfluorid härtet den Zahnschmelz und schützt vor Karies.

Außerdem enthält sie Vitamine des B-Komplexes sowie Schleimstoffe.

Die besondere Zusammensetzung der Stärke führt durch Ankeimen zur Bildung von Malzzucker. Deshalb ist die Gerste das ideale Getreide zur Bierherstellung.

Die Tendenz in der Erzeugung von Gerste ist weltweit steigend, sie wird aber entweder zur Bierherstellung oder als Tierfutter verwendet.

Die Gerste

Du Bist Dein bester Arzt!

Trisane = Abkochung von Gerstenkörnern bei fieberhaften Erkrankungen.

Barley Wather (Gerstenwasser) ideal im Sommer als Erfrischungsgetränk.

Abkochung von Gerstenkörnern, verfeinert mit etwas Honig und Zitronensaft.



H = Hirse

Als Weizen des Sandes wurde Hirse schon tausende von Jahren vor der Zeitenwende im alten China angebaut.

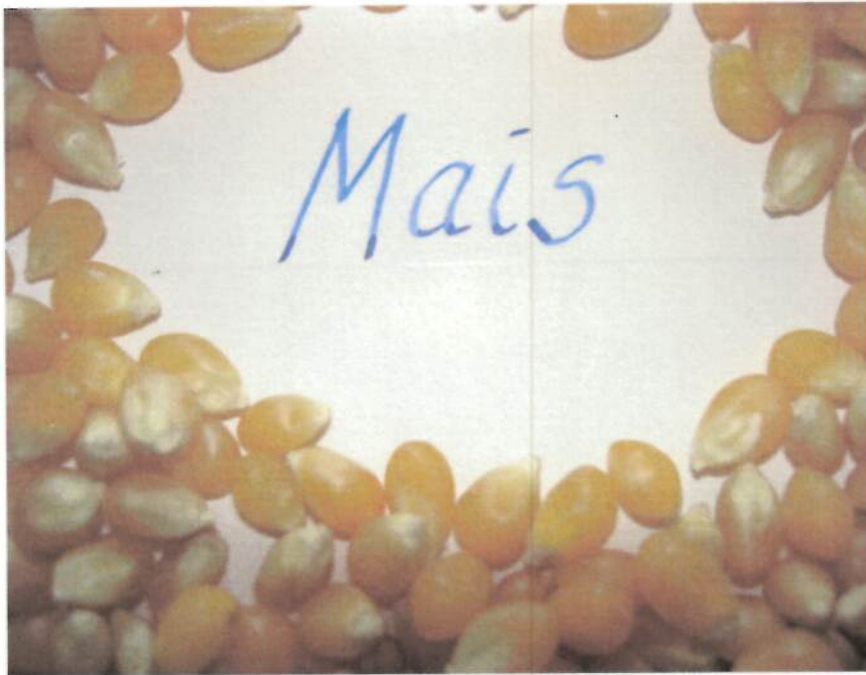
Auch hier verlor mit der Einführung der Kartoffel und des Weizens im 18. Jhd. der Anbau von Hirse an Bedeutung.

Die Hirse ist die Kieselsäurereichste Pflanze der Welt.

Außerdem enthält sie einen hohen Anteil an Eisen und Kalziumfluorid (in der konventionellen Zahnpasta ist das giftige Natriumfluorid!!!)

Hirse ist ein reines Breigetreide:

Als Kieselsäurelieferant trägt es dazu bei brüchige Fingernägel sowie schwaches dünnes Haar zu vermeiden.



M = Mais

Der Mais stammt ursprünglich aus Mexiko. Funde die man gemacht hat sind ca. 7000 Jahre alt.

Columbus brachte ihn im 16. Jhd. nach Europa wo er im Mittelmeerraum sofort kultiviert wurde.

In Mitteleuropa ist der Mais heute nur noch eine Futterpflanze - 70% werden an die Tiere verfüttert.

Der Mais hat für unsere Ernährung keine Bedeutung. Er hat von allen Getreiden das wenigste Eiweiß.

Ernährung ausschließlich von Maisbrot führt zu Pellagra - einer Eiweißmangelkrankheit.

Die Indianer und Indios kannten diese nicht, weil sie gleichzeitig Bohnen und Gemüse dazu aßen und damit auf einen Eiweißgehalt von fast Hühner Eiweiß - Niveau kamen.

Mais enthält kein Klebereiweiß!

Was es so alles aus und mit Mais gibt:

Maisgrieß = italienische Polenta

Popkorn-mais-süß oder Pikant

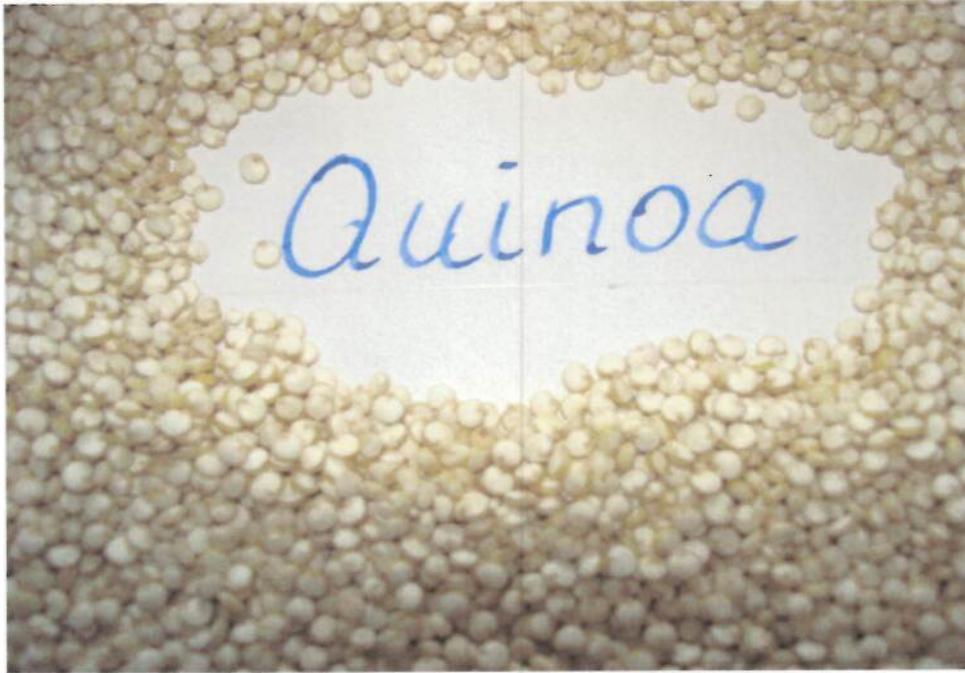
Gebackener Maiskolben

Mexikanische Tortillas

Whisky(Bourbon oder Kentucky)

Mais-Bier

Maiskeimöl-sehr lecker!



Q = Quinoa

5000 Jahre vor der Zeitenwende wurde dieses Andengetreide in vielen Teilen Südamerikas als wichtigstes Grundnahrungsmittel verwendet.

Mit 5 % Fett, 16 % Eiweiß, und 3 % Mineralien überflügelt dieses Getreide unseren Hafer.

Hoher Anteil an Eisen und Zink.

Glutenfrei !!!

Mit Weizenmehl zusammen verbacken erhält man ein sehr leckeres Brot.



R = Reis

Eine der wichtigsten Nutzpflanzen der Welt nimmt sie Rang 2 in der Welt-Getreideproduktion ein. 98 % davon wird in Entwicklungsländern erzeugt. Reis wird ausschließlich zur Ernährung genutzt. Man kennt etwa 120 000 Sorten. Reis wurde im Delta des Jangtse vor ca. 7000 Jahren von nichtchinesischen Völkern angebaut. Reis zeichnet sich durch den höchsten Kohlehydrat und geringsten Eiweißgehalt aller Getreide aus.

Bitte verwenden Sie in Ihrer Küche nur Vollkornreis!!!

Bei dem schönen weißen ist außer den Kohlehydraten nichts mehr drin, denn dem wurde das Silberhäutchen abgeschliffen und der Keimling wurde ebenfalls entfernt. Damit fehlen dem weißen polierten Reis über 90% der B1 Vitamine sowie wichtige Wirk- und Begleitstoffe.

Die Reisspreu verwendet man als Verpackungsmaterial und die wertvollen Polierabfälle werden an Tiere verfüttert.

Reis ist ein klassisches Breigetreide.

Reis ist Glutenfrei und damit bestens für Menschen mit Weizenallergien geeignet.

Der Reis

Was es so alles für Reis gibt:

Parboiled Reis: ist ein mit Überdruck gekochter Reis wobei dem Kochvorgang ein Teil der Vitamine durch das Silberhäutchen ins innere des Kornes gelangen soll-umstritten!!!

Langkornreis: nimmt wenig Flüssigkeit auf und bleibt trocken

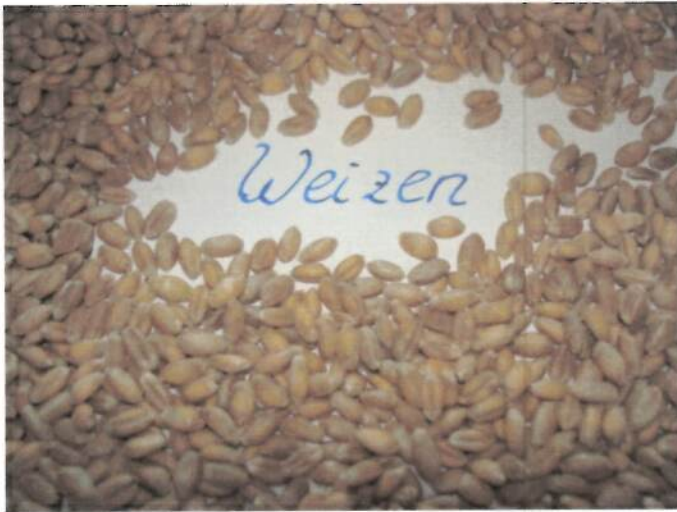
Basmatiereis : der Duftreis

Rundkornreis: dieser Reis quillt auf Grund des hohen Anteils an Pektin stark auf- es ist der Milchreis!!

Süßer Reis und Kleber reis: daraus wird Sake hergestellt

Roter Reis: eine Spezialität aus Indien wird dort nur zum Eigenbedarf angebaut.

Es gibt auch noch eine Rote Sorte Reis aus Frankreich.



W = Weizen

Der Weizen gehörte einst zu den Sortenreichsten Kulturpflanzen der Welt.

Schon vor 10 000 Jahren hat der Mensch begonnen, aus Wildpflanzen-Kulturpflanzen zu züchten.

Kein anderes Getreide reagiert auf erhöhte Kunstdüngerzufuhr so intensiv mit höheren Erträgen wie der Weizen. Dies trifft vor allem für die Hybridsorten zu.

Ein hoher Anteil an Klebereiweiß ist Voraussetzung zur Herstellung von Brot und Backwaren.

Weizen ist reich an Vitamin B1 und Vitamin E. -Weizenkeim-Öl!!!

Weizen wird weltweit fast nur niedrig ausgemahlen, d.h. es werden aus ihm nur Auszugsmehle hergestellt und verarbeitet. Daraus wiederum resultiert eine große Anzahl von Menschen die allergisch reagieren.

Die wertvollen Randschichten bilden die Kleie- Sie wird gleich wie beim Reis an Tiere verfüttert.

Zur Weizenfamilie gehören außerdem noch: Einkorn, Emmer
Hartweizen, Dinkel, Grünkern, Kamut



Das Einkorn

Kulturhistorisch gehört es zu den ältesten vom Menschen kultivierten Getreides.

Es wurde durch den intensiven Anbau durch den Weizen verdrängt.

Einkorn ist sehr weich und auffällig gelblich gefärbt.

Die Gelbfärbung hängt mit dem hohen Anteil an Karotinoiden zusammen.

Es ist ein sehr mineralstoffreiches Getreide, jedoch liegen kaum Analysewerte vor.

Da es kein Gluten enthält hat es keine Backeigenschaften.

Einkorn eignet sich nicht für Zölliakiekranken.

Jedoch vertragen Weizenallergiker Einkorn besser wie Weizen.

Der Emmer

Ab der Römerzeit verlor er an Bedeutung. In Schwaben hielt sich der Anbau bis 1930.

Der Emmer hat ein sehr hartes Korn, die Klebereigenschaften reichen nicht für das Brotbacken aus, dafür aber zur Herstellung Eifreier Nudeln und Mürbeteig sowie Waffeln. Mit einem Eiweißgehalt von 15-20 % liegt er höher wie der Weizen.

In der Schweiz wird aus dem Emmer ein leckeres Schwarzbier gebraut.

.....

Der Hartweizen

Weist ein sehr hartes Korn auf, welches ein Gluten von besonderer Zähigkeit enthält, deshalb ist der Hartweizen ideal zur Nudelherstellung geeignet.

Der hohe Anteil an Gelbpigmenten ersetzt die Zufuhr von Ei. In Deutschland wird Hartweizen zu Grieß vermahlen, in Italien z.B. ist er Rohstoff für die Nudelherstellung.

.....



Dinkel

Das Getreide welches sich nicht für die moderne Intensivlandwirtschaft eignet. Kunstdünger bewirkt bei der Pflanze ein ungesundes Längenwachstum und die Neigung zum Umlegen der Halme. Die Erträge schwanken dann und sind niedriger. Dinkel benötigt einfachen Boden.

Dinkel wurde fast ausschließlich im schwäbischen Raum und Teilen der Schweiz angebaut.

Auch heute gibt es dort noch die nennenswerten Anbauggebiete. Als die Urform des Weizens hat der Dinkel bessere Qualitäten wie der Weizen selber.

Da ist einerseits der etwas süßliche nussartige Geschmack andererseits wird Dinkel von Weizenallergikern besser vertragen. In der Ernährungsheilkunde werden dem Dinkel erstaunliche Heilwirkungen zugeschrieben. Hildegard von Bingen schrieb dazu: Es ist das beste Getreide, und er ist warm und fett und kräftig, er ist milder als andere Getreidearten und er bereitet dem, der es isst, rechtes Fleisch, und rechtes Blut und macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen.



Der Grünkern

Dinkel wird 2-3 Wochen vor der Ernte im Stadium der Milchreife / Gelbreife geerntet und dann bei 110-120 Grad über einem Aromagebenden Buchholzfeuer gedarrt.

Er erhält dadurch seinen würzigen Geschmack.

Grünkernbratlinge sind eine Delikatesse auf pflanzlicher Basis.

Mehl

Als Mehl bezeichnet man solche Mahlprodukte die insgesamt eine feine gleichmäßige, gleichförmige Körnung aufweisen und nur einen Teil des Getreidekorns beinhalten. Die Randschichten und der Keimling fehlen. Das Vollkornmehl im Gegensatz dazu beinhaltet immer alle Teile des Kornes!

Der Vorteil vom Auszugsmehl ist seine Lagerfähigkeit, der Nachteil ist der hohe Mineralstoffverlust.

Vorteile des Vollkornmehles bei sofortiger Verarbeitung nach dem Mahlgang gibt es fast keine Mineralstoffverluste. Lässt man Vollkornmehl länger liegen wird es je nach Inhaltstoffen ranzig bzw. ungeniesbar-z.B. beim Hafer-bitter!!!

Mehltypen: Sie werden in Zahlen angegeben und diese haben einen direkten Bezug zum Mineralstoffgehalt der Mehle.

Weizenmehl-Typ 405 hat einen Mineralstoffgehalt von 405 mg/ 100g Mehl. Im Gegensatz zu dem Vollkornweizenmehl welches einen Mineralstoffgehalt von 1700mg/ 100g Mehl aufweist.

Bei Weizen kennen wir folgende Mehltypen:

405/550/812/1200/1600/1700

Bei Roggen kennen wir folgende Mehltypen:

815/997/1150/1370/1800

Seitens der Industrie ist man bestrebt die Typenzahl abzuschaffen um so eine kritische Auswahl zu verhindern.

Deshalb: Backen Sie Ihr Brot selbst aus Vollkornmehl, aus Getreide aus ökologischer Landwirtschaft.

Die Teiglockerungsmittel

1. Der Sauerteig

Roggensauer ist als das uns älteste bekannte Teiglockerungsmittel anzusehen.

Es können generell fast alle Getreidearten gesäuert werden. Feingemahlendes Roggenvollkornmehl wird mit handwarmem Wasser vermengt und bei gleich bleibenden Temperaturen sich selbst überlassen. Damit bei günstigen Temperaturen sich die entsprechenden Mikroorganismen entwickeln können wird die Teigführung in 3 Stufen durchgeführt.

1. Stufe Anfrischsauer

2. Stufe Grundsauer

3. Vollsauer

Bitte mahlen sie Ihr Getreide selbst frisch oder holen sie es sich frisch gemahlen im Bio-Laden!!!

Das Rezept Für den Sauerteig ist mit bei den andren Rezepten zu finden.

2. Backferment nach Hugo Erbe

Ist ein Teiglockerungsmittel welches aus Weizenschrot, Maismehl, Erbsenmehl und Bio-Blütenpollen besteht.

Der Fermentansatz und die aus ihm gebackenen Waren sind für Menschen mit einem empfindlichen Verdauungstrakt hervorragend geeignet.

Das Granulat bekommt man in jedem gut sortiertem Naturkost-Laden.

Rezept sowohl in der Verpackung enthalten als auch hier im Rezeptteil .

3.Hefe-Bäckerhefe

Ist eine reine Monokultur ausgehend von einer Hefezelle wird die rasche Vermehrung gleicher Hefezellen auf einem sterilem Nährboden gefördert.

Seit 1920 wird auf Melasse - das ist der Restsirup von der Zuckerrübenverarbeitung Hefe hergestellt.

1g Hefe enthält 10 Milliarden Hefezellen.

Die Herstellung der konventionellen Hefe ist eine Umweltverschmutzung!!

Damit sich Hefezellen schnell vermehren setzt man Diamoniumphosphat sowie Ammoniumsulfat und Ammoniak zu. Pro kg Hefe entstehen so 380 g schwer abbaubare Substanzen.

Bei der Herstellung von Bio-Hefe wird kein Abwasser belastet. Sie schmeckt viel aromatischer!
Rezept: Siehe Gelbbrotbaquette.

Brot aus Sekowa-Spezialferment nach Hugo Erbe

Leinsamen-Brot

1. Vorteig: 2 gehäufte Teelöffel Grundansatz
1 gehäufter Teelöffel Spezialbackferment Granulat
150 g Weizenschrot
150 g Roggenschrot
100 Leinsamen roh
400 ml Wasser ca. 40 Grad warm

Den Grundansatz, das Granulat und einen Teil des Wassers miteinander vermengen. Nach und nach restliches Wasser, Leinsamen und Schrot zugeben und gut durcharbeiten. Bei 25-28 Grad lassen wir nun den Teig zugedeckt mindestens 12 Stunden stehen. Achtung Oberfläche darf nicht abtrocknen!

2. Hauptteig: dem gut ausgereiften Vorteig fügen wir hinzu
550 g Weizenfeinschrot
150 g Roggenfeinschrot
20 g Salz
450 ml ca. 60 Grad warmes Wasser.

Alle Zutaten werden nach und nach dem Vorteig zugegeben und gleichmäßig durchgearbeitet, mit Hand oder Holzlöffel. Durch die Zugabe des 60 Grad warmen Wasser sollte der Teig nach der Bearbeitung eine ca. Temperatur von 30 Grad haben, damit er gut aufgehen kann. Wieder mit einem nassen Tuch bedeckt lassen wir ihn an einem warmen Ort 40-50 min gehen, so dass sich sein Volumen offensichtlich vergrößert hat. Wenn nun der Teig gut gelockert ist teilen wir ihn und formen die Stücke daraus. Diese werden dann in warme und gefettete Backkästen gelegt. Mit einem nassen Tuch abgedeckt bleiben sie nun noch mal 30-40 min stehen. Anschließend geben wir sie in den auf 220 Grad vorgeheizten Backofen wo sie auf der mittleren Schiene 1 Stunde gebacken werden.

Für ausreichend Wasserdampf sorgt ein Teller mit heißem Wasser am Boden des Backofens. Nach dem Backen, Brot aus dem Kasten stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Die Kunst des Lebens ist, den eigenen Weg zu gehen ohne
auf der Strecke zu bleiben.
Ruediger Dahlke

Sauerteig-Herstellung **3 Stufen - Sauer**

1. Stufe: 3 Esslöffel Roggen fein gemahlen
3 Esslöffel warmes Wasser

Mehl und Wasser in einem hohen Gefäß (2-3 Liter Einwegglas) mit Holzlöffel
verrühren und dann verschließen.

Gehzeit, 48 Stunden bei 20-25 Grad. Achtung ! Gleichbleibende Temperatur ist
wichtig! Die 1. Stufe sollte nach der Gehzeit schon angenehm säuerlich riechen.

2. Stufe: 3 Esslöffel Roggen fein mahlen
3 Esslöffel lauwarmes Wasser

Beides geben wir der 1. Stufe hinzu und vermengen dieses gleichmäßig.

Gehzeit, 24 Stunden bei 20-25 Grad. Achtung! Gleichbleibende Temperatur ist
wichtig!

3. Stufe: 100 g Roggen fein mahlen
100 ml warmes Wasser

Beides fügen wir nun der 2. Stufe zu und vermengen alles wieder gleichmäßig.
Die Gehzeit beträgt nun noch mal 24 Stunden, bei 20-25 Grad gleichmäßiger
Wärme. Nach dieser Zeit können wir den Sauerteig verwenden und daraus
Sauerteigbrote herstellen.

Der Sauerteig hält sich im Kühlschrank ca. 3 Wochen und wesentlich länger,
wenn wir ihn einfrostet.

Blockhausbrot-mit Sauerteig

Ergibt 2 Brote von ca. 1700 g

Vorteig: 2 Esslöffel Sauerteig
1000 g Roggen fein gemahlen
1250 ml lauwarmes Wasser

Sauerteig mit Wasser und Mehl gut verrühren.
Schüssel mit Folie oder feuchtem Tuch abdecken und 8-10 Stunden
Bei 20-25 Grad gehen lassen.

Hauptteig: 400 g Roggen fein gemahlen
600 g Weizen fein gemahlen
2 Esslöffel Kristallsalz oder Meersalz
125 ml Wasser, wenn es nötig ist

Zubereitung: Mehl und Salz dem schon gegangenen Teig zugeben. Den Teig ca. 10 min mit der Hand kneten. Eventuell noch etwas Wasser zugeben. Es soll ein weicher geschmeidiger Teig entstehen. Den Teig teilen und in gefettete warme Kastenformen legen. Die Oberfläche mit den nassen Händen glatt streichen. Den Teig der Länge lang und quer mit dem Messer einschneiden.
Gut abgedeckt mit Folie den Teig nun bei 25 Grad gleich bleibender Temperatur 1,50 Stunden in der Form gehen lassen.

Backofen auf 250 Grad vorheizen
Brot bei 250 Grad 30 min backen, dann auf 180 Grad runter regeln und noch mal 30 min backen.
Nach dem Backen die Oberfläche des Brotes mit Wasser besprühen auf ein rost stürzen und auskühlen lassen.

Tomatenpaste

Zutaten: 250g Bio-Margarine oder Butter
250 Bio-Tomatenmark
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
je ca. 1 Teelöffel Curry, Paprika, Petersilie, Oregano , Pfeffer und Meersalz.
Die Kräuter entsprechend der Jahreszeit frisch dazugeben.
Zwiebeln schälen und anbraten in Butter. Knoblauch schälen und ganz fein schneiden oder hacken.
Die weiche Margarine das Tomatenmark die angebratenen Zwiebeln,
die Gewürze und Salz gut miteinander vermengen und in den Kühl-Schrank stellen.
Ein leckerer Aufstrich !

Hefeaufstrich

Zutaten: 250 g (1 Stück) Butter(schön weich)
40 g Bio-Hefeflocken
6 Esslöffel Soja Soße
1 Bund frische Petersilie (fein geschnitten)
etwas Zitronensaft

Die Butter mit den anderen aufgeführten Zutaten gut vermengen und zum abkühlen in den Kühlschrank stellen.
Ein Aufstrich der auf keinem Tisch fehlen sollte.

Oberlausitzer- Gelbbrot-Baguette

Zutaten: 525g Weizenmehl Typ 550 Demeter- Qualität
2 gestrichene Esslöffel Kartoffelbreipulver
42g Biohefe(1 Würfel) oder 1 Päckchen Trockenhefe
1 gestrichener Esslöffel Vollrohrzucker
16 g Vollmehrsalz
250 ml Bio-Vollmilch
125 ml energiegelbes Wasser
etwas Kurkuma

Milch und Wasser miteinander mischen, die Hefe darin auflösen und gleichzeitig den Zucker zugeben. Das Mehl in eine Schüssel aus Glas oder Porzellan sieben und mit dem Kartoffelbreipulver mischen. In das Mehl eine Kuhle drücken und an den Rand das Salz streuen.

Die Flüssigkeit(Milch, Wasser, Hefe, und Zucker) unter gleichmäßigem Rühren mit einem Holzlöffel in die Kuhle gießen und so zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Danach hat der Teig 30 min Pause zum gehen.

Nach der Ruhephase stößt man den Teig zusammen, arbeitet ihn erneut gut durch, damit er nachher schön locker ist.

Nun wird der Teig geteilt und man formt daraus 2 längliche Teigstücke und legt diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, deckt es mit einem Tuch ab und lässt es nochmals 20 min gehen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Vor dem Einschieben die Baguette oben einschneiden und dann bei 220 Grad Ca. 20 min backen

Am besten schmeckt das Brot am nächsten Tag, weil sich da alle Aromastoffe gebildet haben.

Viel Spaß dabei !

Empfehlenswerte Literatur

Titel	Autor	ISBN Nummer
Die sieben Getreide	Udo Rezenbrink	3 -7235 -0693 - 3
Backen von Brot und Gebäck	Ada Pokorny	3-922290-02-7
Brot backen	Ilse Gutjahr/ Erika Richter	3-89189-113-X
Biologisch kochen und Backen	Helmar Danner	3-548-36736-4
Streicheleinheiten	Ilse Gutjahr/ Erika Richter	3-89189-063-X
Unsere Nahrung- Unser Schicksal	Dr. med. M.O. Bruker	3-89189-003-6
Wasser und Salz	Barbara Hendel/ Peter Ferreira	3-00-008233-6
Oberlausitzer Backbuch	ohne	3-8094-1490-5

Danke das sie bei uns waren,

wir wünschen Ihnen für die Zukunft alles Gute und natürlich beste Backerfolge.

Sollte mal was nicht so klappen wie im Seminar, so sind wir immer gern bereit

Ihnen zu helfen.

Michael Mühlich

Hauptstraße 169

02730 Ebersbach

Tel. 03586/ 311139

Mail: mmuehlich@web.de

Hompagne: bio-muehlich.de

Lutz Hensel

Auenweg 9

02689 Sohland/Spree

Tel. 035936/ 30005

Mail: L.Hensel@web.de