

LOKALTERMIN

Laib mit Seele

Wir leben in einem Land mit 3000 Brotsorten. Was, und da soll kein anständiges Weizenbrot dabei sein? Leider nein. Und weil viele Deutsche die aufgepumpten Industrieteiglinge leid sind, backen sie nun wieder selbst

VON KATHRIN HOLLMER

Behutsam tastet Malin Elmlid den Laib ab, den sie vor einer halben Stunde aus ihrem Backofen geholt hat. Das Brot ist noch warm, die Kruste resch. Es duftet so säuerlich-würzig, dass man es anschnitten möchte. Aber zum Probieren ist es zu früh. Malin Elmlid nimmt den Laib und verschwindet kurz auf den Balkon ihrer Altbauwohnung, in der Berliner Frühlingsluft soll er abkühlen. Beim Backen müsse man warten können, sagt sie. „Sauerteigbrot entwickelt seinen Geschmack eigentlich erst nach einem Tag so richtig.“

Die 33-Jährige steht im schwarzen Pulli, grauen Jeans und dicken Stricksocken in ihrer Küche in Prenzlauer Berg. Ein heimeliges Bild, es wirkt fast wie gestellt für das Backbuch, an dem sie gerade arbeitet: das knarrende Parkett, das Glas mit dem überquellenden Sauerteig. Doch für Elmlid ist das Alltag. Seit gut zehn Jahren lebt die Schwedin in Berlin. Sie kam, um in der Modebranche zu arbeiten, zuletzt als Salesmanagerin bei einer Jeansmarke. Nun könnte das Brotbacken bald ihr Beruf sein.

Dabei hat alles mit einer Enttäuschung begonnen. Elmlid hätte nie geahnt, dass sie hier ausgerechnet mit dem Lebensmittel unzufrieden sein würde, das in aller Welt den besten Ruf hat: mit deutschem Brot, genauer: mit Weizenbrot. „Deutschland hat eine tolle Brotkultur, Roggenbrot schmeckt hier wunderbar“, sagt die Schwedin. Aber sie mag Fisch und Muscheln, „dazu serviert man kein Roggenbrot. Zu den meisten Gerichten, die ich esse, passt Weizenbrot. Da hat mir ein gutes gefehlt.“

Eigentlich kennt man das anders herum: Im Ausland vermissen viele Deutsche zuerst ihr Brot. Die Akademie Deutsches Bäckerhandwerk in Weinheim bemüht sich gerade darum, die deutsche Brotkultur zum Weltkulturerbe zu machen. Gut 3000 verschiedene Sorten gibt es bei uns, mehr als in jedem anderen Land. Und da soll kein anständiges Weizenbrot dabei sein?

Tatsächlich denken inzwischen viele so wie Malin Elmlid. Das Brot aus den Bäckereiketten und Supermärkten schmeckt seit Jahren überall gleich. Deutsche Bäcker pumpen schlaffe Teiglinge im Ofen auf, oft importiert aus China oder Osteuropa, auch viele kleine Betriebe verwenden Backmischungen, um konkurrenzfähig zu sein. Zur Langeweile kommt das Misstrauen. Nach dem Hygieneskandal in der bayerischen Großbäckerei Müller zum Beispiel begannen viele Kunden über ihr Brot nachzudenken, 2012 kauften die Deutschen fast zwei Prozent weniger als im Vorjahr.

Malin Elmlid verkauft ihr Brot nicht. Sie tauscht es nur ein. Etwa für eine Fahrradreparatur oder eine Lammkeule

Dabei ist die Lust auf gutes Brot so groß wie nie. Edelketten wie „Panem“, „Pano“, „Aran“ und „Manufactum Brot & Butter“ eröffnen eine Filiale nach der anderen, Berliner Brot-Cafés wie „Die Stulle“ und „Zeit für Brot“ belegen keine Bagels oder Panini mehr, sondern die gute alte Schnitte. Und privat wollen immer weniger Leute es dem Zufall überlassen, ob ihr Brot schmeckt. Sie backen nun selbst – und die Branche zieht nach: Die Zahl entsprechender Rezeptbücher und Brot-Blogs wächst rasant. Und dieser Tage kommt auch das erste deutsche Brotback-Magazin auf den Markt.

Soviel Gewese ums Brot wurde zuletzt in den 80er-Jahren gemacht, als die Brotbackautomaten aufkamen. Heute knetet man lieber von Hand – ob nun mit Sauerteig oder Hefe. Malin Elmlid begann damit bereits 2007. Doch bald backte sie so viel Brot, dass sie anfangs, es an Nachbarn und Freunde zu verschenken. „Einmal rief der Kollege einer Freundin bei mir an und wollte mir Karten für die Philharmonie schenken, weil ihm mein Brot so gut geschmeckt hat“, erzählt sie. Als immer mehr solche Angebote kamen, gründete sie 2009 ihre Website „The Bread Exchange“, um auch mit Fremden zu tauschen. Das sprach sich herum, bis heute hat sie mehr als 1300 Brote eingetauscht, oft sechs Laibe pro Woche – gegen Käsefondue aus Montreux, Fahrradreparaturen, Lammkeulen oder sogar ganze Wildschweine. Zuletzt tauschte sie Brot gegen die Fotos für das Brotbackbuch, an dem sie arbeitet.

Nach 30 Minuten ist der Laib kalt genug. Malin Elmlid beginnt, ihn anzuschneiden, während sie weiter erklärt. Den Teig etwa knetet sie nie, sie falte ihn. Die Ecken schön zur Mitte, fast so, als würde man ein T-Shirt zusammenlegen. „Kneten macht mir keinen Spaß“, sagt Elmlid. So backt sie überall; auf Reisen, in Hotels oder in den Hinterzimmern der Modewochen – eine Knetmaschine hätte da eh keinen Platz, oft gibt es nicht mal ein Waschbecken. Malin Elmlid backt nur mit Sauerteig. „Der ist wie ein Tamagotchi“, sagt sie. „Du musst den Teig falten, wenn er eben gefaltet werden muss. Manchmal zum letzten Mal um zwei Uhr nachts und dann wieder morgens um halb sieben. Die Raumtemperatur sollte stimmen. Ideal sind um die 18 Grad, dann gärt er lange genug, am besten 20 Stunden.“ Sie schneidet zwei Scheiben ab und zeigt auf die unterschiedlich großen Poren: „Das ist meist ein Zeichen von Handwerk“, erklärt sie. „Dafür, dass das Brot viel Zeit hatte und viel Wasser im Teig ist.“

Handarbeit, die immer gefragter ist. Denn auch Kurse, in denen man den Umgang mit Hefe und Sauerteig lernt, sind so beliebt wie nie. Anbieter erzählen von langen Wartelisten, auch die Kurse, die Lutz Geißler seit Kurzem gibt, seien immer schnell ausgebucht, sagt er. Jeder, der im Netz nach Brotrezepten sucht, landet früher oder später auf Geißlers Seite *Ploetzblog*. Knapp 600 Rezepte finden sich dort inzwischen. Der 30-Jährige ist weder Bäcker noch Cafétreiber. Er ist Geologe. Zum Brotbacken kam er 2008; er hatte nach etwas Handwerkslichem als Ausgleich zur Computerarbeit gesucht – und ist doch wieder vor dem Bildschirm gelandet: Auf seinem Blog schreibt er über seine Backerfahrten, teilt Rezepte, probiert welche von Lesern aus. Und alle zwei bis drei Wochen backt Geißler den ganzen Tag und steht dafür um drei Uhr morgens auf. Am Ende schiebt er bis zu 15 verschiedene Brote in den Ofen.



Malin Elmlid kommt aus der Modebranche. Sie liebt aber auch Weißbrot und fand wenig Gefallen an der Auswahl in Deutschland. Deshalb backt die in Berlin lebende Schwedin lieber selbst, auf Reisen, in Hotels oder zu Hause.

FOTOS: KIM KEIBEL



Zwei Rezepte für wunderbares Brot

I. Bauernbrot nach einem Rezept von Lutz Geißler

Zutaten

1. Für den Vorteig:
62 g Weizenvollkornmehl, 2 g Biofrischhefe, 2 g Salz, 35 g Wasser (Achtung: Beim Brotbacken sind Grammangaben für Flüssigkeiten üblich; das Wasser wird also gewogen, da die Mengen exakt sein müssen.)
2. Für den Hauptteig:
310 g Weizenmehl (Type 1050), 135 g Roggenmehl (1150), 170 g Milch (3,5% Fett), 170 g Wasser, 15 g Biofrischhefe, 12 g Salz

Zubereitung

Zuerst alle Vorteigzutaten mischen und zugedeckt 15 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Ist der Vorteig fertig, wird er mit den Zutaten des

Hauptteiges gemischt und mit einem Teigrührgerät (etwa Mixer mit Knethaken) für fünf Minuten auf niedrigster und für weitere sieben Minuten auf mittlerer Stufe zu einem feuchten Teig geknetet, der sich am Ende vom Schüsselboden lösen sollte. Den Teig 60 Minuten bei Zimmertemperatur (optimal sind 22 bis 24 Grad) gehen lassen. Dann zwei runde Laibe von jeweils etwa 450 g formen. Diese mit dem Schluss nach unten auf Backpapier setzen und erneut 30 Minuten gehen lassen. Die Laibe mit Mehl abstäuben, mit der senkrechten Klinge eines Messers mehrmals rautenförmig einschneiden. Backofen 1 Stunde vorher auf 250°C vorheizen. Dann Brot mit Wasserdampf backen. Dafür kann man ein zusätzliches, mit Wasser bedecktes Blech in den Ofen schieben. Nach zehn Minuten das Wasserblech rausnehmen, die Temperatur auf 220°C senken und das Brot weitere 20 Minuten fertig backen.

II. Schwedisches „Knäckebröd aus den Bergen“, das Rezept ist eine Empfehlung von Malin Elmlid

Zutaten

120 g Roggensauerteig, 100 g Wasser, 100 g Dinkelmehl, 90 g Weizenmehl Type 550, 50 g Gruyere-Käse, 10 g Kümmel, 3 g Salz, nach Geschmack Meersalz-Flakes oder Körner

Zubereitung

Alle Zutaten verkneten und mindestens eine Stunde ruhen lassen. Den Teig mit etwas Mehl mit dem Nudelholz möglichst dünn ausrollen. Nach Belieben mit Meersalz-Flakes oder Körnern bestreuen und mit dem Nudelholz leicht andrücken. Das Knäckebröd bei 250 Grad fünf bis zehn Minuten backen, bis es leicht Farbe angenommen hat. Das Brot im Ofen gut im Auge behalten, da es schnell zu braun wird.



Teig im Ofen ist, schüttet man vorsichtig 50 bis 80 Milliliter Wasser auf die heißen Schrauben und schließt schnell die Ofentür.“

Es ist der Aufwand, der immer noch viele vom Brotbacken abhält, speziell wenn es um Sauerteig geht, der über Tage mit Mehl und Wasser angesetzt wird. Das fand auch Johannes Arning, der als Politikstudent in Berlin vor Jahren vergeblich nach gutem Brot suchte. Eines Abends, als er „wieder mal ein Brot aß, ohne richtige Kruste und viel zu trocken“, begann Arning zu recherchieren, wie man Brot backt. „Zu kompliziert!“, sagt der heute 26-Jährige. Er überlegte, wieso man nicht mit weniger Aufwand gutes Brot machen kann – und gründete, als Uni-Projekt, eine kleine Firma: „Brotliebling“.

Auf der Webseite stellt man sich nach einem Baukastensystem die Zutaten zusammen. Von der Getreidesorte über Nüsse und Körner bis hin zu Gewürzen. Einige Tage später kommt die persönliche Backmischung per Post. Natürlich seien da „keine Zusatzstoffe drin wie in Backmischungen aus dem Supermarkt“, erklärt Arning, der „Brotliebling“ heute hauptberuflich betreibt. Bestellungen gehen

nun täglich ein, leben kann der 26-Jährige von seiner Idee aber noch nicht ganz. Er ist gerade dabei, sein Sortiment um glutenfreie Ware zu erweitern. Derzeit ist das „rustikale Weißbrot mit Kräutern der Provence und Walnüssen“ am beliebtesten. Eine Mischung, die Puristen wie Malin Elmlid allerdings ablehnen.

Die Schwedin beschränkt sie sich am liebsten auf nur drei Zutaten: Mehl, Wasser und etwas Salz. „Das schmeckt man das Getreide und den Sauerteig richtig raus“, sagt sie. „Viele Leute denken: wie spannend, ein Brot mit getrockneten Tomaten! Ich persönlich würde die nur verwenden, wenn ich schlechtes Hefebrot mache.“ Elmlid gehört unter den semi-professionellen Privatbäckern zu den Ambitioniertesten. Sie nimmt nicht mal warmes Wasser zum Teigansetzen: „Mit wärmerem Wasser geht es schneller, dann verliert man aber einen Teil des Geschmacks.“ Während sich Industriebrot dem Rhythmus der Maschinen anpassen muss, richtet sich die Schwedin nach dem natürlichen Rhythmus des Teiges. Das sieht, riecht und schmeckt man. Die Kruste kracht beim Reinbeißen, das Innere ist weich, es schmeckt säuerlich und intensiv nach Getreide. Dann versteht man plötzlich auch, was auf Elmlids hölzernem Buttermesser steht: „Not for all the butter in Småland“. „Nicht für alles Geld der Welt“, könnte man es übersetzen. Und man weiß sofort, warum sie ihr Brot nie verkaufen würde.

Malins Brottausch: www.thebreadexchange.com und <https://www.facebook.com/BreadExchange>
Lutz Geißlers Blog: www.ploetzblog.de
Versand Brotliebling: www.brotliebling.de
Sehr guter US-Block: www.thefreshloaf.com

Selbst unter Sterneköchen gibt es nur wenige, die die vegetarische Küche als Hochamt zu zelebrieren wissen. Unser Autor **Stevan Paul** ist zwar bekennender Fleischgenießer, aber im Sylter Spitzenlokal **Kai3** machte er eine Ausnahme, bestellte das Gemüsemenü – und musste seine Wahl fast gar nicht bereuen.

Lange galt der Vegetarier als Störfall im Sternesrestaurant, murrend wurde früher im Bedarfsfall handgeschchnittenes Gemüse erwärmt, dazu Sauce hollandaise. Heute ist insbesondere der zeitweilige Verzicht auf Fleisch und Fisch auch in Kulinarik-Kreisen ein Thema. Und sogar der meist noch auf Selbstkasteiung angelegte vegane Teller kommt gerade in der Mitte der Gesellschaft an, zumindest in einer sehr überschaubaren Mitte. Ernährung als (All-)Heilmittel, oft mit Persönlichkeitsschärfender Zielsetzung, manchmal politisch motiviert – die Nachfrage nach Menüs mit Gemüse Mittelpunkt steigt jedenfalls auch in der Sterneküche stetig.

Doch gibt es dort nur wenige Köche, die auch so zu kochen wissen. Ein vegetarischer Vordenker war Michael Hoffmann, der aber das „Margaux“ in Berlin verließ, weil er keine Lust mehr auf „Pinzettenküche“ hatte. Auch Jens Rittmeyer (1 Stern/17 Punkte im Gault Millau) gehört zu den Köchen, die in der reinen Gemüseküche schon eine kreative Herausforderung sahen, als die noch gar nicht Mode war. In seinem Restaurant Kai3 im Sylter Budersand Hotel stehen darum zwei Menüs auf der Abendkarte, ein reguläres („Meine nordische Küche“) und eines ohne Fisch und Fleisch („Meine heimliche Leidenschaft“). Sie sind regional und saisonal geprägt. Gäste können dabei auch à la carte frei kombinieren.

Ich mag kreative Herausforderungen und bestelle rein vegetarisch. Günstiger ist das nicht, die Menüs (vier Gänge zu 98 € bis sieben Gänge zu 146 €) kosten gleich viel, egal, ob Rind oder Rübe, beim ersten ist in der Regel der Wareneinsatz größer, beim zweiten die Arbeit. Das Lokal ist geprägt von klaren Linien und edlem Minimalismus, Sandfarben und Königsblau unterstreichen die Nähe zum Meer, die Aussicht ist grandios. Möwen segeln auf Augenhöhe über die Nordsee, sogar ein Seehund zeigt sich. Vom nahen Hörnummer Hafen ist das tiefe Tuten eines Schiffs zu hören, das gnädig, aber leider nur kurz die Fahrstuhlmusik im Restaurant übertönt.

Zum Auftakt des vegetarischen Menüs wird ein Wägelchen mit Fleischwolf an den Tisch gefahren, gegrillte Moorkarotten aus schwarz gebrannter Schale gelöst, das knackig-zarte Innere handgekurbelt durch den Wolf gedreht und vom Service mit Sanddornessig und Weizenrasöl angemacht. Das „Tatar“ wird auf Tellern mit samtigem Sauerkleeleis und Pastinaken-Aniscreme angerichtet. Das ist spannend, und mir fehlt nichts, dennoch schaue ich etwas neidisch auf den Teller meiner Begleitung, wo sich butterart gerarter Saibling im Rote-Bete-Sud mit Holunderkapern rekelt. Weiter geht es mit Champignonessenz und weich geschmorter, rauchiger Zwiebel, Winterspinat und Erdmandelöl. Die Essenz ist tiefdunkel und hocharomatisch, duftet würzig und macht glücklich. Ich erschleiche mir trotzdem einen Happen Fleisch von der gebratenen Wachtel mit Barumer-Kartoffelvariation.

Die Weinauswahl von Chef-Sommelier Thomas Kallenberg ist exzellent, auch zu Gemüse. Der 2005 Riesling Altenberg Grand Cru von Frédéric Mochel aus dem Elsass passt toll zur jungen Pastinake auf meinem Teller; das ist nicht selbstverständlich, die verschiedenen Aromen von Birnencreme, getrockneten Pilzen, Himbeerkernöl und Eisenkrautvinaigrette dürften selbst Topsommeliers auf die Probe stellen. Der Wein schmeckt auch noch zum nächsten Gang, zwei Stangen Schwarzwurzeln in Haselnüssen und Schwarzwurzelstreuseln gewälzt, eine Stange entpuppt sich als cremiges Püree. Noch überraschender ist die dicke, würzige, vegetarische (!) Jus mit Apfelkraut und Gerstenkaffee. Hier, wie im ganzen Menü, zeigt sich das sichere Gespür des Kochs für den effektvollen Einsatz von verschiedenen Texturen, dem punktgenauen Spiel von Süße und Säure, von warm und kalt. Große Klasse.

Doch erst beim Blick auf den Teller meiner Begleitung läuft mir das Wasser im Mund zusammen: Pommern-Rind, 30 Stunden bei 65 Grad gegart, nach Heu duftend, dazu zart Geschmortes vom gleichen Tier im Petersiliensud mit jungem Lauch. Ich bereue ein wenig. Da trösten selbst die knackigen Rote-Bete-Ravioli mit Wildkräuterfüllung und aromatischem Brunnenkresse-Sud nicht wirklich.

Etwas spitz fragte meine Begleitung, ob ich das Kleingedruckte nicht gelesen hätte – das Menü ist nicht nur vegetarisch, sondern auch laktose- und glutenfrei. Vegan quasi. Ich knicke ein, bestelle um. Ich brauche das jetzt. Käse statt Dessert, Ziegenkäse mit Wildpfleume, Beeren, Mirabellen und Walnussbrüchle. Das tiefe Aroma der Ziege, diese fein säuerliche Würze in Kombination mit süßer Frucht! Schnell bestreiche ich mir dazu eine Scheibe vom knusprigen Landbrot dick mit Butter, bevor wir den Duft der Confiterie zum Kaffee einatmen.



In einem Satz: Wie phantastisch vegetarische Menüs schmecken können, zeigt Jens Rittmeyer, der sich schon für die reine Gemüseküche interessierte, als die noch gar nicht Mode war.

Qualität: ●●●●
Ambiente: ●●●●
Service: ●●●●
Preis/Leistung: ●●●●