



# *Mehl, Wasser & Salz*

Das alte Handwerk des Brotbackens erlebt eine Renaissance. Allorten wird wieder geknetet und geformt. Viele, die das Brotbacken nicht als Kinder zu Hause gelernt haben, holen das später nach. „Welt der Frau“ war bei zwei Brotbackkursen dabei.

TEXT: Julia Kospach

**W**eiße morgendliche Nebelschwaden, über denen schon ein strahlend blauer Himmel erkennbar ist, bauschen sich über dem Attersee. Oberhalb des Sees, in einem Unteraacher Hanghaus mit herrlichem Blick, sitzen zehn Frauen in Helga Fellingingers lichtdurchfluteter Wohnküche und haben kaum Augen für das Panorama vor den Terrassentüren.

Die Gruppe ist zusammengekommen, um an Helga Fellingingers eintägigem Kurs „Brotbacken im Holzofen“ teilzunehmen. Die Stimmung ist heiter. Auf einem großen Tisch vorm Fenster steht eine gut ein Meter lange Holzwanne, in der sieben Kilo Roggenmehl darauf warten, verarbeitet zu werden. Daneben sind bauchige Schraubgläser mit verschiedenen Getreidearten aufgereiht, Brotgewürz, Salz, Sesam und ein Schüssel mit Mohn für die kleinen, geflochtenen Mohnstriezeln, die neben Roggensauerteigbrot auf dem heutigen Backprogramm stehen und in Oberösterreich ziemlich durchgängig „Mohnflesserln“ heißen. „Brotbacken gehört zu einem bewussteren Leben“, sagt Helga Fellinginger gerade und erzählt, dass sie und ihr Mann Günter es sich zur Aufgabe gemacht haben, Leuten dabei zu helfen, zu einem solchen Leben zu kommen. Das Brotbacken ist für die beiden ein kleiner, aber signifikanter Teil davon, genauso wie die Meditations- und Bildhauerkurse, die Lebensberatung und Familienaufstellungen, die Coachings oder die geführten Natur-Teamtrainings und Bergtouren, die die frühere Projektmanagerin und der frühere Vermessungsingenieur seit ein paar Jahren anbieten. Ein buntes Potpourri aus entschleunigenden Alltagsstrategien, das aber heute die meisten der Teilnehmerinnen deutlich weniger interessiert als die Frage, wo man gutes Mehl und Getreide herbekommt, was Vollkorn- und Auszugsmehl voneinander unterscheidet oder was man sich unter einem Brühstück vorzustellen hat. Auch auf all diese Fragen weiß Helga Fellinginger Antwort.



*„Es stört mich, dass gekaufte Brote alle gleich riechen.“*

**Brotbackkurs-Teilnehmerin Rosa (re., mit WdF-Mitarbeiterin Julia Kospach, li.)**

#### WAS FREUDE MACHT

Nicht immer seien es nur Frauen wie heute, die an ihren Brotbackkursen teilnahmen, sagt sie. Der Normalfall seien gemischte Gruppen. Männer und Frauen jeden Alters, jeder Herkunft. Sogar ein Bäckermeister sei schon hier gewesen.

Das Interesse hat spürbar zugenommen. Das merkt man nicht nur an den gut zwei Dutzend Buchneuerscheinungen zum Thema, die in den letzten fünf Jahren erschienen sind und Titel tragen wie „Roggen und Schwarzbrot“, „Richtig gutes Brot“, „Brot backen einmal anders“ oder „Sauerteigbrot“. Das erzählen auch andere AnbieterInnen von Brotbackkursen, von denen es ebenfalls immer mehr gibt. „Das Brotbacken ist eine Mode, die aber einigen grundlegenden Trends in der Gesellschaft entspricht“, erklärt der Wiener Sozial- und Freizeitforscher Peter Zellmann. Dabei gehe es einerseits um steigen-

des Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein und ein dementsprechend größeres Interesse an naturnahen Lebensmitteln.

Gleichzeitig finde auch eine Rückbesinnung auf das eigene Heim als Lebensmittelpunkt, auf den Wert von Familientisch und Freundschaftspflege statt. Auch hier, so Zellmann, passe das Brotbacken gut dazu. Ein dritter Trend habe mit Ruhe, Genuss und Sich-Zeit-Nehmen für Dinge, die Freude machen, zu tun. „Das, was früher das Steckenpferd oder Hobby war, wird wieder aktuell“, sagt Zellmann. Das Brotbacken erfüllt in diesem Kontext auf jeden Fall alle Bedingungen einer Beschäftigung, deren Genuss gerade dadurch entsteht, dass man Zeit und Ruhe dafür braucht.

#### BROTBACKEN IN RAURIS

„Brotbacken ist Rhythmus. Deshalb ist es so meditativ“, sagt dazu Roswitha Huber, die man die Doyenne der österreichischen Brotbackkunst nennen könnte. Schon seit fast 20 Jahren lehrt die ehemalige Volksschullehrerin, Jahrgang 1955, auf der „Kalchkendlalm“, einem Bergbauernhof auf 1.200 m Seehöhe hoch über dem Salzburger Rauris, das Brotbacken. Sie ist auch die Organisatorin eines internationalen Festivals, des „Rauriser Brotfests“, das alle zwei Jahre stattfindet. 2015, vom 18. bis 20. September, ist es wieder so weit.

Durch Roswitha Hubers unermüdlige Lehrtätigkeit in Sachen Brotbacken hat sich auch Rauris selbst in den letzten 20 Jahren zu dem Dorf mit der größten Dichte an Holzbacköfen in ganz Österreich entwickelt. „Jetzt entsteht gerade der dreißigste“, erzählt Roswitha Huber, deren Begeisterung ansteckend ist, voller Freude. „Als ich angefangen habe, hat es hier eine einzige Bäuerin gegeben, die noch im Holzbackofen Brot gebacken hat, und die hat sich eher geniert, dass sie es noch so altväterisch macht.“ >>

**>> ALTES REZEPT, NEU ENTDECKT**

So ändern sich die Zeiten: Nicht nur auf dem Land, wo Brot traditionell oft selbst gebacken wurde, wird wieder verstärkt gebacken, werden alte Holzbacköfen im Garten revitalisiert oder neue gebaut. Auch in der Stadt feiert das selbst gebackene Brot fröhliche Urständ. Bäckereien wie die viel besungene Wiener Bäckerei-Neugründung „Joseph“ mit einem Verkaufsgeschäft im Stadtzentrum und einem schicken, großen Bäckerei-Bistro auf der Landstraßer Hauptstraße stehen für diesen aktuellen Trend: naturbelassene, von Hand gemachte Biobrote und -weckerln, nach alten Rezepten zubereitet, appetitlich in hochmodernem Ambiente zu Boutiquepreisen verkauft. Gutes Brot darf etwas kosten. Auch wenn es bis zu acht Euro fürs Kilo sein können. Zumindest in der Stadt. Es wäre vielleicht zu viel gesagt, dass Brot die Stufe eines Statussymbols erklommen hat. Richtiger wäre es wohl, zu sagen: Das dahinterstehende Können und Wissen erfährt neue Wertschätzung. Sogar die renommierte Hamburger Wochen-

zeitung „Die Zeit“ machte kürzlich in ihrer Beilage „Zeit-Magazin“ das gute, alte Brotbacken gleich auf 40 Seiten zum Schwerpunktthema, porträtierte Getreidemühlen, Dorfbäcker, Minikonditoreien oder Berlins erste Bio-Bäckerei, veröffentlichte eine nach Weißbrot- und Schwarzbrotessern unterteilte Deutschlandkarte und stellte das Ganze unter einen flammenden Appell: „Rettet die Bäcker, esst gutes Brot!“ Denn trotz des höchst lebendigen Trends zu naturbelassenen Broten aus Bäckerhand muss in Deutschland immer noch jeden Tag eine kleine Bäckerei zusperren. Zu groß ist der Druck, den Großbackketten, Selbstbedienungsbäckereien und die Aufbackautomaten von Supermärkten mit ihrer Industrieware auf die kleinen Bäckereibetriebe ausüben.

**WAS GUT RIECHT**

Glücklicherweise ist die Gegenbewegung im Wachsen begriffen. Handfest drückt es beim Brotbackkurs am Attersee Rosi, eine Wirtin aus Straßwalchen, aus: „Es stört mich, dass gekaufte Brote alle gleich riechen“, sagt sie

auf die Frage, warum sie selber Brot machen wolle. Doris aus Adnet, die eine Landwirtschaft hat und Mutter von vier Kindern ist, findet es ebenfalls an der Zeit, selber Brot zu backen: „Wir haben uns eine eigene Kapelle gebaut, wo wir geheiratet haben. Jetzt möchte ich eine Selch und einen Brotbackofen“, sagt sie. Die Wagrainerin Waltraud hingegen gibt längst selbst im Rahmen ihrer „Schule am Bauernhof“ Brotbackkurse für Kinder, aber sie möchte gerne wissen, „wie es andere machen“. Deshalb ist sie heute hier. Auch Birgit vom Attersee, die mit ihrer eigenen Familie, den Schwiegereltern und der Schwagerfamilie in einem Haus mit neun Personen lebt, bäckt regelmäßig zweimal die Woche. Mit Germ.

Jetzt will sie ein Gefühl dafür kriegen, wie man mit Sauerteig Brot macht. Warum sie angefangen hat, selbst Brot zu backen? „Mein Sohn hat früher Probleme mit Hautausschlägen gehabt, die wahrscheinlich von verschiedenen Konservierungsmitteln ausgelöst wurden, wie wir nach Untersuchungs-marathons herausbe-

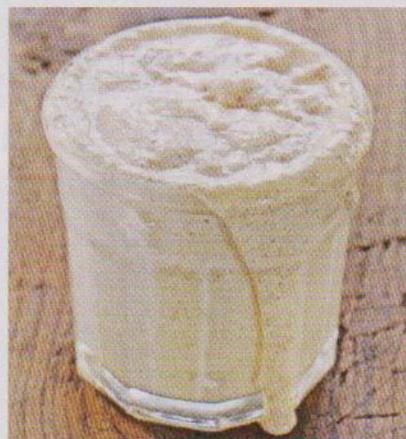
## Keine Angst vor Sauerteig!

### Eine kleine Anleitung zum Sauerteigmachen mitsamt einem guten Basisrezept für ein Roggensauerteigbrot.

**1. Tag:** 50 g fein gemahlene Vollkorn-Roggenmehl mit 50–70 ml warmem Wasser zu einem glatten Brei verrühren, der träge vom Kochlöffel tropfen soll. Die Schüssel in einen transparenten Müllsack stecken, abdecken und 24 Stunden ohne Zugluft zum Beispiel unter einer Küchenlampe warmstellen.

**2. Tag:** Den Sauerteigansatz mit weiteren 50 g Mehl und circa 70 ml warmem Wasser „füttern“ und glatt rühren, wobei gut Luft an die Masse kommen soll (in ihr sind die Bakterien enthalten, die das Gemisch säuern). Wieder einpacken und für 24 Stunden warm stellen.

**3. Tag:** Erneut „füttern“, glatt rühren, einpacken und 24 Stunden warm stellen. Inzwischen wirft der Sauerteig leichte Blasen oder zeigt kleine Löcher, wo Bläschen geplatzt sind. Er riecht angenehm sauer und zeigt oft eine rosa Färbung.



**4. Tag:** Letzte Fütterung des Sauerteigs, der nun ein Gesamtgewicht von circa 450 g (aus Mehl und Wasser) hat, deutliche Bläschen wirft und leicht aufgebläht wirkt.

**5. Tag:** Vom fertigen Sauerteig 150 g abtrennen, zum Beispiel in ein Weckglas füllen und fürs nächste Backen in den Kühlschrank geben (circa 10 Tage haltbar) oder in einem Gefrierbeutel einfrieren (monatelang haltbar). Beim nächsten Mal dauert das Auffüttern (mit je 100–120 g Mehl und Wasser) nur mehr einen Tag.

**6. Tag:** Vorteig ansetzen. Den Rest des Sauerteigs, circa 250 g, mit 500 g mittelfein gemahlene Vollkorn-Roggenmehl und 500 ml warmem Wasser in einer großen Schüssel vermischen. Gut 10 Minuten lang mit dem Holzlöffel rühren

kommen haben. Seit ich selber Brot backe, ist das weg“, erzählt sie. Und dann gibt es natürlich auch noch solche, die, wie der junge deutsche Geologe Lutz Geissler, zufällig übers Brotbacken gestolpert sind. Geissler fand daran Gefallen und begann sofort einen Blog über seine Backversuche zu schreiben. Nun, kaum fünf Jahre später, betreibt er einen der wichtigsten Hobby-Brotbackblogs ([www.ploetzblog.de](http://www.ploetzblog.de)) im deutschsprachigen Raum plus angeschlossenen Online-shop, gibt selber Brotbackkurse und hat inzwischen auch noch ein Buch mit dem Titel „Das Brotbackbuch. Grundlagen & Rezepte für ursprüngliches Brot“ veröffentlicht, das wirklich alle Fragen von Brotbacklehrlingen zu beantworten imstande ist.

#### JEDER „DALERNT'S“

Wie der junge Geowissenschaftler aus dem Erzgebirge beginnen heute vermutlich viele Angehörige seiner ökologiebewussten Generation mit dem Brotbacken: „Meine ersten Backversuche im eigenen Ofen waren Symbiosen aus völliger Unwissenheit und gu-



Die Brennesselblätter auf dem Boden der Gärkörbe schmücken später die fertig gebackenen Brote.

ten Rezepten aus dem Internet.“ Das ist es zugleich, was alle Routinierten des Brotbackens AnfängerInnen mit auf den Weg geben: Übung macht den Meister. Klingt banal und gilt zweifellos auf vielen anderen Gebieten auch, beim Brotbacken aber ganz besonders. „Jeder dalernt's“, sagt Roswitha Huber, „aber die Übung kann dir niemand ersetzen.“ Die Frage, worauf es bei einem guten Brot ankommt, beantwortet sie kurz und bündig: „Gutes Mehl und genug Zeit.“ Brotbacken

reduziere die Dinge auf ein Minimum, erklärt sie, und lasse gleichzeitig viel Raum. „Es ist nur Mehl, Wasser und Salz. Auf keines davon kannst du verzichten, aber du brauchst auch nicht mehr. Wenn man aus wenig viel macht, wird es erst richtig spannend.“

Spannend wird es dann auch beim Brotbackkurs am Attersee. Während draußen im Garten im selbst gebauten Holzbackofen der Fellinglers schon die Fichtenscheite knistern, die den Ofen in zwei Stunden auf die 300 °C >>



und immer wieder unterheben. Der Teig ist nun eine klebrige Masse. Erneut einpacken, abdecken und für 12 Stunden warm stellen. Meist geht der Teig um etwa ein Drittel auf – bei feinem Mehl mehr, bei größerem weniger.

**7. Tag:** Hauptteig machen. 500 g mittelfein geschrotetes Vollkorn-Roggenmehl, 1,5 EL Salz, 2 EL Olivenöl, 1 EL Fichtenwipfelsaft oder

flüssigen Honig, 1 EL gemörsertes Brotgewürz aus Kümmel, Fenchel und Koriander, 200–220 ml warmes Wasser und den fertigen Vorteig vermischen und gut 10 Minuten durcharbeiten. Die Masse reicht für 3 Kastenbrote à 750 g. Drei Kastenformen buttern und mit Roggenmehl bemehlen, mit der klebrigen Brotteigmasse halbvoll füllen, mehrmals anstechen und nochmals 2–4 Stunden in einen Müllsack stecken und abgedeckt gehen lassen, bis der Teig fast auf Höhe des Kastenformrandes aufgegangen ist.

**8** Das Backrohr auf 220 °C gut vorheizen und eine kleine Schüssel mit kochendem Wasser hineinstellen. Die drei Brote in den Formen direkt auf den Backrohrboden stellen und bei 220 °C und viel Wasserdampf aus der Schüssel 10 Minuten anbacken. Dabei gehen sie

nochmals deutlich auf. Wasserdampf entweichen lassen, auf 200 °C zurückdrehen und circa 1 Stunde fertig backen. Brote aus dem Rohr nehmen und in der Form auskühlen lassen.



## „Jeder dalernt's, aber die Übung kann dir niemand ersetzen.“

Roswitha Huber,  
Brotbäckerin aus Rauris

>> vorheizen, die es zum Brotbacken braucht, werden herinnen im Haus die Hände tief in die Wanne mit dem Mehl getaucht, um den Brotteig für mehr als ein Dutzend Roggensauerteigbrote zu kneten. Den Sauerteigansatz und den Vorteig hat Helga Fellinger schon vorbereitet. Vermischt mit dem Mehl in der Holzwanne entsteht nun der eigentliche Hauptteig.

Ein Satz aus dem grandiosen Buch „Kochen“ (Kunstmann Verlag 2014) des experimentierfreudigen amerikanischen Publizisten Michael Pollan kommt einem in den Sinn: „Ich liebe das Gefühl, den entstehenden Teig in meinen Händen zu spüren, wenn die träge, klebrige Masse beim dritten

oder vierten Wenden allmählich bindet und elastisch wird, als bildeten sich darin Sehnen und Muskeln.“ Klebrig ist das Ganze auf jeden Fall. Als es schließlich daran geht, die flachen Kugeln für die einzelnen Brote aus dem Teig zu formen, braucht es einiges an Roggenmehl auf den Händen, um nicht heillos kleben zu bleiben. Aber schließlich sind die Ein-Kilo-Teiglinge in den mehlbestäubten, abgedeckten Gärkörbchen untergebracht. Auf die Böden der Körbchen haben die Teilnehmerinnen zuvor noch leuchtend orange Ringelblumenblüten und große grüne Brennnesselblätter gelegt. Sie werden später auf den fertigen Broten eine spektakuläre, eingebackene und

ganz und gar farbechte Verzierung abgeben. Während die Brote ein letztes Mal gehen, wird draußen der Ofen fürs Backen vorbereitet. Die Holzasche kommt mithilfe eines Schiebers heraus, der Boden des Ofens wird ausgewaschen, und mit einer Handvoll eingestreutem Mehl wird ausgetestet, ob die Temperatur fürs Einschließen der Brote schon richtig ist. Dann muss alles schnell gehen: Die Brote aus den Gärkörbchen werden auf einen langstieligen Schieber gestürzt und in den Ofen hineingeschoben.

Als sie eine Stunde später herausgeholt werden, ist das Oh und Ah über die Pracht und den Duft der frisch gebackenen Laibe beträchtlich. Auch beim Brotbackkurs von Roswitha Huber auf der Kelchkandlalm bei Rauris ist ein paar Wochen später die Freude groß, als die fertigen Laibe aus dem schönen, alten Holzbackofen herauskommen, der direkt vor dem Eingang von Roswitha Hubers schönem, altem Bergbauernhof aufgemauert ist. Steht

## Rezept von Roswitha Huber: Apfelbrot



Roswitha Huber gründete vor fast 20 Jahren auf einem Bergbauernhof in Rauris ihre „Schule am Berg“, wo Interessierte bäuerliches Praxiswissen erlernen können, zu dem auch das Brotbacken gehört. Ihre Brotbackkurse sind legendär, ebenso wie ihr Wissen über Brotbacktechniken aus aller Welt.

### Zutaten

250 g Feigen, 250 g blaue Rosinen,  
200 g Rohrzucker,  
500 g Dinkelvollkornmehl,  
750 g Äpfel, unbedingt saure Sorte,  
150 g ganze Haselnüsse oder Mandeln,  
1 EL Kakao, 1 EL Zimt, 1 TL Nelkenpulver,  
1 TL Salz, 1 Päckchen Backpulver oder  
20 g Hefe, etwas Rum oder Schnaps

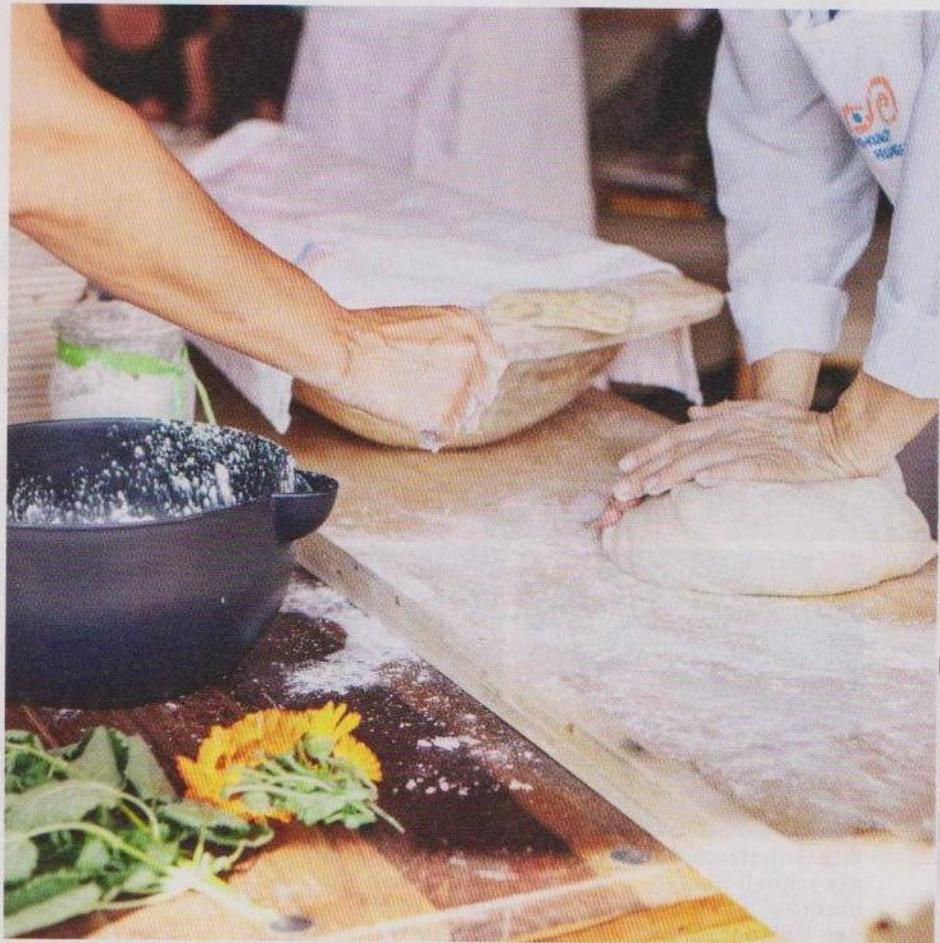
Bei diesem Rezept entsteht die Flüssigkeit für den Teig nur durch die geriebenen Äpfel. Das Apfelbrot schmeckt sehr gut zu Käse. Lassen Sie Zimt und Nelkenpulver weg, wenn Sie nicht wollen, dass es „weihnachtlich“ schmeckt! Feigen klein schneiden (wirklich schneiden, nicht fätschieren!). Äpfel grob mit der Schale reiben. Alle Zutaten miteinander vermischen. Über Nacht ruhen lassen. Heizen Sie das Backrohr auf 180 °C vor. Zwei längliche Wecken formen. Mit Milch, Obers oder Wasser bestreichen. Bei 180 °C circa eineinhalb Stunden backen.



Fotos: Siegrid Cain, StockFoot / Studio B, Schmitz, Daniel Leitner, Miguel Dieterich, privat

man daneben, liegt einem das ganze Rauriser Tal zu Füßen. Mit ihren Brotbackkursen hat Roswitha Huber begonnen, weil sie die Leute, vor allem Schulkinder, etwas lehren wollte über die Entstehung von Lebensmitteln. Brot schien ihr da ein besonders gutes Beispiel: „Es ist ein Produkt, das fast niemand ablehnt. Man kann es, mit einiger Vorbereitung, an einem Tag herstellen und hat dann etwas Selbstgemachtes in der Hand, das man leicht mit nach Hause nehmen kann. Deshalb habe ich mit Brot angefangen“, sagt sie.

Die vielen Fragen, die sich einem am Anfang zum Brotbacken stellen, muss jeder im Letzten für sich selbst beantworten. „Geh zu 100 Leuten, die sich auskennen, und frag sie, und du wirst 100 verschiedene Dinge hören. Dahinter steckt meist nur, dass sie selbst es oft machen. Dann gelingt es. Mehr ist da nicht dahinter.“ Das ist doch ein tröstlicher Gedanke. Ein gutes Brot kann jeder backen. \*



Auf einem großen Holzbrett wird der Brotteig geknetet und zu Laiben geformt.

## Rezept von Eva Maria Lipp: Verheiratetes Brot

### Heller Teig

(für 2 Kastenformen à circa 750 g)  
500 g Weizenmehl Type 700, 20 g Hefe,  
1 Prise Salz, 1/2 TL Anis, 300 ml Milch

### Dunkler Teig

500 g Roggenmehl Type 960, 100 g Sauerteig,  
20 g Hefe, 1 Prise Salz,  
1/2 TL Kümmel, 250–300 ml Wasser

Aus den Zutaten für beide Teige einen mittelfesten, geschmeidigen Teig kneten. Sie sollen dieselbe Konsistenz haben. Teige bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen, jeweils in zwei gleich große Stücke teilen und zu Kugeln schleifen. Entspannen lassen, danach zu Rechtecken von 30 mal 25 cm ausrollen und mit Wasser bestreichen. Jeweils einen hellen und einen dunklen Teig übereinanderlegen. Kastenformen mit Rapsöl ausfetten. Die Teige gemeinsam in der Länge der Kastenform einrollen und hineinlegen. Nochmals ruhen und aufgehen lassen, mit Wasser besprühen und mit einem Holzspieß mehrmals bis zum Boden einstechen. Im vorgeheizten Backofen zuerst bei 250 °C mit Schwaden circa 7 Minuten backen. Dann auf 180 °C zurückschalten und weitere 30–35 Minuten fertig backen. Aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



Eva Maria Lipp leitet „Die Frische KochSchule Leoben“, schreibt Bücher übers Brot- und Mehlspeisenbacken, aber auch über „Richtig gute Aufstriche“ (Löwenzahn Verlag 2015), selbst gemachte Milchprodukte oder Appetizer. Seit vielen Jahren hält sie auch österreichweit Brotbackkurse.

## Kleine Philosophie des Holzbackofens

**Der Holzbackofen im Garten** gilt als das Optimum fürs Backen. Das Brot wird darin besonders knusprig. Früher hatten viele Bauernhöfe einen solchen gemauerten Ofen im Garten stehen, später verfielen die meisten. Inzwischen hat eine kleine Renaissance eingesetzt. Alte Holzbacköfen würden reaktiviert, neue bestellt, erzählt Hafnermeister Heinz Rothschild aus Bad Ischl. Holzbacköfen sind etwas fürs Backen größerer Mengen Brot. Der selbst gebaute Holzbackofen von Helga und Günter Fellingner in Unterach am Attersee etwa (siehe Fotos links) hat eine Backfläche von 70 mal 110 cm und ist geeignet für zwölf bis 14 Ein-Kilo-Brote. Er hat ein Gewölbe aus ungebrannten Lehmziegeln, darüber Hasengitter und darüber ein Stroh-Lehm-Sand-Gemisch. Es gibt viele einfache Selfmade-Bausätze für Holzbacköfen, zum Beispiel über [www.waldner-biotech.at](http://www.waldner-biotech.at). Ein besonders gelungenes Backofen-Bausystem ist „Panyol“ ([www.lepanyol.com](http://www.lepanyol.com)) aus reinem, feuerfestem Terrakotta aus der Provence, das auch Roswitha Huber, die große Brotbackexpertin aus Rauris, empfiehlt. Sie verweist auf einen Riesenvorteil von Holzbacköfen: „Mit der Restwärme nach dem Brotbacken lassen sich große Braten, Eintöpfe oder Suppen garen. Das vergessen die Leute bei uns immer. Anderswo, etwa im Elsass, hat das lange Tradition.“



Fichtenholzscheite, die schnell niederbrennen, befeuern den Holzbackofen.



Der Ofen bietet Platz genug für bis zu 14 Ein-Kilo-Brote.

## Rezept von Helga Fellingner: Ciabatta-Weizensauerteigbrot



**Helga Fellingner** lebt in Unterach am Attersee. Gemeinsam mit ihrem Mann verwirklicht die frühere Projektmanagerin in ihrem Haus über dem See ihre Version eines entschleunigten, nachhaltigen Lebens. Neben Lebensberatung, Coaching oder Meditation bietet sie Brotbackkurse an.

### Vorteig

100 g Weizenmehl, 2 EL Weizensauerteig und circa 100 ml lauwarmes Wasser verrühren und über Nacht 15–17 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen.

### Teig

500 g Weizenmehl, 1/4 Würfel Hefe, 10 g Salz, 3–4 EL Olivenöl, circa 300 ml lauwarmes Wasser



Ins Mehl eine Mulde machen und die Hefe mit dem lauwarmen Wasser auflösen (Dampferl). Salz, den angesetzten Vorteig und zum Schluss das Olivenöl hinzufügen und alles gut durchkneten. Eine große Schüssel mit Olivenöl ausstreichen. Teig 1 Stunde zugedeckt gehen lassen. Herausnehmen, nochmals durchkneten, wieder circa 1 Stunde gehen lassen. Dann den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, halbieren für zwei Brote. Man wälkt den Teig auf ein Rechteck aus, schlägt die Längs-

seite von rechts und links zur Mitte ein und drückt sie ein bisschen an. Dann biegt man die Enden (oben und unten) je 1/3 zur Mitte. Die Enden sind nun doppelt, in der Mitte ist das Brot dünner. Mit einem Tuch bedeckt circa 30 Minuten gehen lassen. Backrohr, mit Backstein, 30 Minuten auf 250 °C vorheizen, mit einer Schale Wasser auf dem Boden. Das Brot direkt auf den bemehlten Stein (oder Blech) legen und nach 10 Minuten auf 200 °C zurückschalten. Backzeit 30–40 Minuten.

Fotos: [www.lebens-kunst-fellingner.at](http://www.lebens-kunst-fellingner.at)

# Auf die Plätze, fertig, losbacken!

Wer sich fürs Brotbacken interessiert, geht förmlich unter in der Informationsmasse, die man dazu findet. Deshalb hier eine „Welt der Frau“-Vorauswahl an Kursangeboten, guten Büchern, interessanten Websites und Bezugsquellen rund ums Thema.

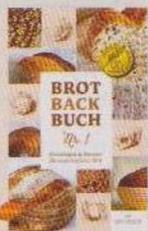
## Kurse

**www.lebens-kunst-fellinger.at**  
Brotbacken mit Helga Fellinger, die die Kurse in ihrem Haus in Unterach mit Blick über den Attersee abhält und das Brot im eigenen Holzbackofen in ihrem Garten bäckt.

**www.schule-am-berg.at**  
Auf der Kalchkendlalm oberhalb von Rauris im Salzburgischen lernt man das Brotbacken nicht nur in der herrlichen Umgebung eines uralten Bergbauernhofs, sondern zugleich auch von der Grande Dame des heimischen Brotbackens, von Roswitha Huber.

**www.lfi.at**  
Auch die einzelnen Bundesländer-Abteilungen des LFI, des Ländlichen Fortbildungsinstituts, bieten Brotbackkurse und Kurse zum Bauen eines Holzbackofens an, zum Beispiel das LFI Salzburg unter dem Titel „Brot selbst backen“ im April mit der Referentin Eva Maria Lipp in Wals, Zell am See und Tamsweg (www.lfi.at).

## Bücher



Lutz Geissler:  
**Das Brotbackbuch.**  
Grundlagen &  
Rezepte für  
ursprüngliches Brot.  
Ulmer Verlag,  
25,60 Euro



Roswitha Huber:  
**Gutes Brot.**  
Genuss und Lebens-  
freude mit einer ein-  
fachen Delikatesse.  
Dort-Hagenhausen-  
Verlag, 24,95 Euro



Rita Kichler/  
Helmut Reiner:  
**Roggen und  
Schwarzbrot.**  
Anbauen, Mahlen,  
Backen, Genießen.  
Verlag Anton Pustet,  
25,00 Euro

Eva Maria Lipp: **Richtig gutes Brot.**  
Löwenzahn Verlag, 24,95 Euro  
Eva Maria Lipp/Eva Schiefer:  
**Brot backen einmal anders.**  
AV Buch, 20,50 Euro



Martin Johansson:  
**Sauerteigbrot.**  
Rezepte und Tricks  
zum Selberbacken.  
AT Verlag,  
17,40 Euro

Gerhard Trumler: **Alte Mühlen.**  
Bibliothek der Provinz, 44,00 Euro

## Blogs

**www.ploetzblog.de**  
Ein guter, informativer Blog ist der von Lutz Geissler, der deutschen Gali-  
onsfigur des Brotbackens.

## Unser bestes Brot

„Welt der Frau“ sucht die besten  
BrotbäckerInnen Österreichs!

Eine resche Kruste und ein flau-  
miges Innenleben, gut gewürzt  
und schön geformt, sind einfach  
ein Genuss! Egal, ob Sie gerne  
gutes Brot essen oder backen:  
Wir suchen nun die besten Brot-  
bäckerInnen Österreichs. Senden  
Sie uns Ihr bestes Rezept für ein  
Brot oder ein Kleingebäck. „Welt  
der Frau“-ExpertInnen testen  
und wählen die besten Rezepte  
unserer LeserInnen aus. Einsen-  
deschluss ist der 1. 6. 2015. Die  
zehn besten Rezepte veröffentli-  
chen wir im Oktober 2015 in ei-  
ner Sonderausgabe der „Welt der  
Frau“. Es gibt zahlreiche Preise zu  
gewinnen.

Wenn Sie nur gerne genießen,  
laden wir Sie ein, uns ein Bild,  
ein kleines Video oder einfach  
einen netten Text über Ihre Lieb-  
lingsbrotbäckerInnen zu schi-  
cken. Alle Ihre Beiträge werden  
auf unserem neuen Brot-Blog (ab  
Ende März online) veröffentlicht.

Alle Infos zur Aktion  
„Unser bestes Brot“ unter  
www.welt-der-frau.at,  
Einsendungen an:  
info@welt-der-frau.at oder  
Redaktion Welt der Frau,  
Dametzstraße 1-5, 4020 Linz.