

Das Brot der Brote

Jesus teilte es mit seinen Jüngern beim letzten Abendmahl, und es bereitete den Christen oft Bauchweh. Wir schlagen für Ostern trotzdem drei garantiert geniessbare Rezepte aus seiner Zeit vor

VON SIMON MAURER

Es war die Zeit des Pessachfests der Juden, als Jesus und seine Jünger sich zum letzten Abendmahl versammelten. Der Messias wusste bereits, dass er von seinem Jünger Judas verraten worden war und er am nächsten Tag gekreuzigt werden würde. Trotzdem teilte er das Brot und den Wein auch mit Judas und sprach jene versöhnlichen Worte, die bis heute im Gottesdienst zelebriert werden: «Nehmt das Brot und esst, das ist mein Leib.»

Worte, die in den nächsten 2000 Jahren mehrfach heftigen Streit unter Christen auslösen sollten. So konnten sich die beiden Reformatoren Luther und Zwingli bei ihrem einzigen Treffen vor fast 500 Jahren auf 14 gemeinsame Glaubensartikel einigen, nur die Bedeutung des Brotes blieb ein Zankapfel. Luther bestand darauf, dass das Brot die real gewordene Gnade Gottes sei. Zwingli dagegen verstand die Passage als symbolischen Hinweis, der an Jesus erinnern sollte.

Kein perfektes Pulvermehl

Unabhängig von den theologischen Streitereien ist überliefert, dass Brot damals das wichtigste Grundnahrungsmittel war. Es wurde täglich frisch gebacken - nicht nur in den hoch entwickelten Städten. Die Autorin Sarah Wiener hat für ihr neues Buch «Gerichte, die die Welt veränderten» die Methoden der Brotherstellung in der Antike recherchiert. Sie schreibt, dass in den frühen Morgenstunden überall Frauen zu sehen waren, die Handmühlen bedienten. Sie bestanden aus einem fixen Unter- und einem drehbaren Oberstein mit einem Loch in der Mitte, durch das Körner geschüttet wurden, um sie zu mahlen. Das so entstandene Mehl enthielt auch die Hülsen der Ähren und war viel rauer als das heutige, perfekte Pulvermehl.

Um Brot herzustellen, vermengten die Bäckerinnen das körnige Mehl mit Wasser und Salz und kneteten daraus Teig, der in heisse Asche oder auf einen



Jesus, umringt von Aposteln: So stellte sich der englische Maler Stephan Elmer 1765 das letzte Abendmahl vor.

zuvor erhitzten Stein gelegt und gebacken wurde.

Einzelne, reiche Haushalte besaßen ausserdem schon vor 2000 Jahren Backöfen. In den kegelförmigen Gebäuden, die oben abgeschnitten waren, wurde Feuer gemacht und der Teig an die Innenseite geklebt. Eine geniessbare Version dieses sehr einfachen Brotes kann mit Rezept 2 (siehe unten) hergestellt werden. Die einzige Abänderung im Vergleich zu Rezepten aus der Antike ist der Zusatz von Hefe, die das Brot saurer und luftiger macht.

Schon Jesus kannte Hefebrot

Brote, die mit Hefe hergestellt wurden, gab es zur Zeit Jesu allerdings auch schon. Nur waren sie bei Christen verpönt und galten als unrein, weil Jesus verkündet hatte: «Hütet euch vor dem Sauerteig der Pharisäer, das ist Heuchelei (Lukas 12).» Nichtchristen konnten das feinere, leicht saure Hefebrot ohne Bedenken geniessen.

Plinius der Ältere, ein bedeutender römischer Gelehrter, schrieb um das Jahr 79 nach Christus das bis heute älteste überlieferte Rezept für Sauerteigbrot nieder. Laut Plinius soll man für ein besonders gutes Brot Weizenkleie mit drei Tage altem Traubenmost vermischen. Fruchtsäfte sind der natürliche Lebensraum von Hefe, auch die Vorfahren der heute verwendeten Hefe stammen aus der Alkoholherstellung. Ein klassisches Rezept für Sauerteigbrot mit wilder Hefe ist das Rezept 1, für das eine eigene Wildhefen-Kultur angelegt wird. Sie lässt sich - einmal gezüchtet - im Kühlschrank mehrere Wochen aufbewahren und immer wieder verwenden.

Ostern markiert im christlichen Glauben das freudige Fest der Auferstehung. Die Freude muss sich in den Speisen wiederfinden. Wir schlagen deshalb zu den salzigen Rezepten ein Süssteigbrot vor (Rezept 3). Mit dem Herstellen dieses Brotes lässt sich nicht nur die Auferweckung von Jesus gebührend feiern, sondern auch die bereits 2000 Jahre alte Backkunst.

HO

Historisch begründete Brotrezepte

Rezept 1

Sauerteigbrot

Zutaten für die Hefekultur (muss vier Tage zuvor vorbereitet werden):
200 g Roggenvollkornmehl
200 ml Wasser

Zubereitung

Tag 1 abends: 50 g Mehl und 50 g Wasser vermischen und verrühren, sodass eine homogene Masse ohne Mehlklumpen entsteht. In ein Konfitüreglas mit Deckel geben und bei 20 Grad stehen lassen.

Tag 2 abends: Zum Gemisch vom Vortag 50 g Mehl und 50 g Wasser hinzugeben und wieder verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Wieder abdecken und einen Tag stehen lassen.

Tag 3 und 4 abends: Die Prozedur vom Vortag wiederholen. Wenn alles geklappt hat, sind schon einzelne Blasen im Teig sichtbar und ein saurer Geruch stellt sich ein. Jetzt kann der Vorteig zubereitet werden.

Zutaten für den Vorteig (muss einen Tag zuvor vorbereitet werden):
100 g Hefekultur (Rezept siehe oben)
200 g Roggenmehl (Typ 1150)
200 ml Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten gut vermischen und für 24 Stunden abgedeckt stehen lassen. Danach kann der Hauptteig in Angriff genommen werden.

Zutaten für den Hauptteig:
420 g Vorteig (vorheriges Rezept)
300 g Roggenvollkornmehl
230 g Roggenmehl (Typ 1150)
280 ml Wasser
1 gestrichener Esslöffel Salz

Zubereitung

Alle Zutaten während 4 bis 5 Minuten vermengen. Danach von Hand gut durchkneten. Teig für 30 Minuten ruhen lassen und danach nochmals durchkneten. Wenn die Masse sich wie ein Kaugummi auseinanderziehen lässt, den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Nun soll aus dem unförmigen Klumpen eine schöne Kugel werden. Dafür den Teig von aussen nach innen zur Mitte hin falten und das Ganze in der Mitte zusammen drücken. Nun den Teig mit der gefalteten Seite nach unten wenden und mit den flachen Händen zu einer Kugel streichen und bei 30 Grad für zwei bis drei Stunden aufgehen lassen. Dabei vergrössert sich das Volumen um etwa ein Drittel.

Den Ofen auf 230 Grad (Unter- und Oberhitze) vorheizen und eine ofenfeste Pfanne, die einen Zentimeter hoch mit Wasser befüllt ist, auf das unterste Blech im Ofen stellen. Den Brotlaib aufs Backblech in der Ofenmitte geben und 10 Minuten backen. Dann Ofentür weit öffnen, um Wasserdampf abzulassen. Die Pfanne mit dem Wasser entfernen. Das Brot für 35 Minuten weiterbacken. Ein paar Minuten vor dem Ende der Backzeit die Ofentür einen Spalt weit öffnen, damit das Brot besonders knusprig wird.



EDITION A



Die Rezepte sind dem neuen Buch «Gerichte, die die Welt veränderten» entnommen. Das Buch enthält 33 Menüs, die bei grossen Anlässen gegessen wurden. Sarah Wiener, edition a Verlag, 38.90 Fr.

Rezept 2

Abendmahlbrot

1 Würfel frische Hefe
650–700 ml Wasser, lauwarm
1 kg Weizenmehl
1 EL Salz
3 EL Olivenöl

Zubereitung

Hefe in einer ausreichend grossen Schüssel im Wasser auflösen. Mehl beigeben und gut durchkneten. Teig 10–15 Minuten gehen lassen. Danach Salz und Öl untermengen und den Teig nochmals gut durchkneten. Sollte Ihnen der Teig womöglich zu feucht erscheinen - genau so gehört es sich! Die Ähnlichkeit zur Focaccia ist nicht zu übersehen. Jetzt den Teig mindestens 40 Minuten an einem warmen Ort (unter 40 Grad) stehen lassen. Das Volumen sollte sich in etwa verdoppeln. In der Zwischenzeit ein Backblech mit Backpapier auslegen und dann den Teig gleichmässig darauf verteilen. Das gelingt besonders gut, wenn das Backpapier zuvor mit etwas Olivenöl bestrichen wurde. Den Teig mit einem Nudelholz auswallen. Das Blech in den ungeheizten Backofen schieben und ihn auf 200 Grad Ober-/Unterhitze einstellen. Für 30 Minuten backen. Wenn die Oberfläche des Brotes goldbraun ist und bei sanftem Druck mit dem Finger zurückfedert, ist das Brot fertig. Nach dem Backen auf einem Tuch auskühlen lassen. Tipp: Beträufeln Sie den Teig unmittelbar vor dem Backen mit Olivenöl. Das verleiht ihm eine zusätzliche Note.

Rezept 3

Süsses Osterbrot

1 kg Mehl
6 EL Kristallzucker
250 g Quark
0,5 l Frischmilch
100 g zerlassene Butter
35 g frische Hefe
1–2 Eigelb zum Bestreichen
1 Schuss Rum
Abrieb von zwei Bio-Zitronen, Salz
100 g Rosinen

Zubereitung

Aus allen Zutaten (mit Ausnahme Rosinen) einen gleichmässigen, geschmeidigen Hefeteig kneten und mindestens eine halbe Stunde «gehen», also zugedeckt ruhen lassen. Den Teig in mehrere Stücke aufteilen und die Rosinen zu gleichen Teilen einkneten. Wiederum eine Zeit lang den Teig gehen lassen (je länger man ihm gibt, desto luftiger wird das Brot). Den Backofen auf 180 °C vorheizen, Teig mit Eigelb bestreichen und 30–35 Minuten backen.

Schweiz am Wochenende

Der 3. Bund «wochenende» ist ein fester Bestandteil (Beilage) der «Schweiz am Wochenende» mit den Ausgaben «Aarau», «Baden», «Freiamt», «Frick», «Basel», «Solothurn», «Olten», «Limmattal / Zürich» und der «nationalen Ausgabe».

Herausgeberin
AZ Zeitungen AG, Stadtturmstrasse 19, 5401 Baden
Verleger: Peter Wanner
Publizistischer Leiter: Pascal Hollenstein
Chefredaktor: Patrik Müller
Stv. Chefredaktor: Beat Schmid
Leiterin «wochenende»: Sabine Kuster