

Brotbacken



Ideen und Ziele der Aktion:

Viele junge Menschen kaufen ihre Lebensmittel im Discounter und machen sich wenig Gedanken, wie diese Lebensmittel hergestellt werden und welche Produkte darin verarbeitet sind. Regionale Bäckereien, in denen die Backwaren noch von Hand hergestellt werden, kämpfen ums Überleben, weil der Preiskampf gegenüber der industriellen Discounter-Ware enorm ist und kein Nachwuchs zu finden ist. Unsere Projektidee möchte dem entgegenwirken. Die jungen Menschen sollen kennen lernen, wie einfach Brot selber hergestellt werden kann, was man dazu alles braucht und dass es Spaß macht, mit den eigenen Händen selber Nahrungsmittel herzustellen. Der Vorteil regionaler Produkte wird diskutiert und auch errechnet, wieviel so ein selbst gebackenes Brot kostet. Selber backen oder kaufen? – beim Bäcker oder Discounter? – der Meinungsaustausch wird Jung und Alt den Blickwinkel erweitern. Während des Teigknetens berichten die Senioren aus früheren Zeiten. Vom Korn zum Mehl – diesem Prozess früher und heute haben wir uns mit den Schülern vorab bereits beim gemeinsamen Besuch einer Mühle gewidmet.

Zutaten:

1. Senioren, die mit den Jugendlichen Brot backen
2. Motivierte Jugendliche, mit Interesse am Brot backen
3. Eine Küche – eine Schulküche ist optimal, da mehrere Backrohre zur Verfügung stehen, um die Brote zeitgleich backen zu können
4. Einkauf der Zutaten laut Rezept, Küchenutensilien, Geschirrtücher und Einweghandschuhe

Einordnung der Lernform im intergenerationalen Lernen:

SX MITEINANDER LERNEN

Zeitaufwand:

Vorbereitung:

- Einkauf der Zutaten und Gummihandschuhe ca. 1 Stunde
- Rezept für alle Teilnehmer kopieren
- Notwendige Utensilien beschaffen (Teigschaber, Messer,...)
- Vorbereitung des Teiges eine halbe Stunde

Wir haben bereits einen Teig vorab hergestellt, damit er schon „gehen“ kann. Aus diesem verarbeitungsbereiten Teig haben die Jugendlichen Laibe und Kleinteile geformt, mit Gewürzen verfeinert und gebacken. Gemeinsam wurde dann erneut ein Teig von den Jugendlichen hergestellt, der im Nachgang zu diesem Nachmittag von den Senioren gebacken wurde.

Vor Ort:

- Rezepte austeilen
- Zutaten bereit stellen
- Küchenutensilien bereit legen

Kosten:

Sachkosten für die Zutaten (Mehl, Hefe, Sauerteig, Gewürze) ca. 25 Euro

Vorbereitung:

Kümmern Sie sich am besten frühzeitig um ein passendes Atelier und um eine(n) passende(n) Künstler(in), denn diese sind oft bereits Wochen vorher ausgebucht. Danach sollten Sie sich genau mit dem Künstler absprechen, welche Materialien eventuell mitgebracht werden müssen, wie viele Teilnehmer mitmachen können und auch wie lange die Aktion ungefähr dauern wird. Mitgebracht werden muss Sprechern Sie sich am besten mit der Künstlerin ab, wie die Veranstaltung ablaufen soll und wie lange es ungefähr dauern sollte.

Zubereitung:

1. Wenn das Konzept sowie die Akteure feststehen, kann die Bewerbung erfolgen Erfahrungsgemäß ist die persönliche Ansprache am effektivsten
2. Führen Sie eine Anmelde-liste um die maximale Teilnehmerzahl im Auge zu haben
3. Kaufen Sie ein und bereiten Sie die Utensilien sowie die Rezepte vor
4. Achten Sie auf Hygiene und Sauberkeit vor Ort

Ablaufplan:

1. Projektpartner suchen
2. Konzept erstellen
3. Termine und Ort festlegen
4. Teilnehmerakquise planen; ggf. Werbemittel erstellen
5. Anmelde-liste führen
6. Einkaufen
7. Teig vorbereiten
8. Brot backen

Sonstige Tipps zum Gelingen:

- aus Hygienegründen arbeiten alle „Teigkne-ter“ mit Einweghandschuhen
- informieren Sie sich vorab über die Preise der Zutaten, über Brotpreise im Discounter sowie die Möglichkeit vom Einkauf regionaler Produkte, um die Diskussion sinnvoll führen zu können
- jeder Teilnehmer darf die Rezepte und „sein“ Brot mit nach Hause nehmen
- zum geselligen Abschluss des Brotbacknachmittags haben wir die gebackenen Kleinteile mit frischer Butter vor Ort gemeinsam verköstigt



Rezeptvorschlag 1

Bauernbrot

2 kg Roggenmehl Typ 997
 2 kg Weizenmehl Typ 1050
 Brotgewürz (fein und/oder ganz)
 2 Würfel Hefe
 2 Teelöffel Zucker
 lauwarmes Wasser
 8 Teelöffel Salz
 2 Päckchen Fertigsauerteig

Das Mehl in eine große Teigschüssel sieben und mit 4 Esslöffel feinem und ggf. mit 4 Esslöffel ganzem Brotgewürz (je nach Geschmack) gut durchmischen.

In der Mitte eine Einbuchtung machen, darin 2 Stück Hefe einbröckeln, 2 Teelöffel Zucker und 0,75 l lauwarmes Wasser zugeben und ein breiartiges „Dampferl“ herstellen.

Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen bis es schöne Blasen wirft (20 – 30 Minuten, je nach Temperatur und Hefemenge).

In ca. 1,8 Liter lauwarmes Wasser 8 Teelöffel Salz auflösen und in die Teigschüssel geben. 2 Päckchen Fertigsauerteig zugeben und alles gut vermischen bis sich ein Teig bildet (nach Bedarf Mehl nacharbeiten).

Teig von der Schüssel auf ein bemehltes Teigbrett oder die Arbeitsfläche geben und gut durchkneten, anschließend Teig in die Schüssel zurückgeben und mit einem feuchten Tuch zudecken, ruhen lassen bis der Teig auf die doppelte Menge anwächst.

Kurz auf der Arbeitsfläche nochmal durchkneten, in 4 – 8 Teile aufteilen (je nach gewünschter Größe der Laibe) und auf gut bemehlter Fläche Laibe formen, auf Backpapier setzen, mit trockenem Geschirrtuch zudecken und „Gehen lassen“, bis das fast doppelte Volumen erreicht ist.

In Laibe ca. 1 cm tiefes Muster einschneiden oder mit Gabel einstechen, gut nass machen und in den vorgeheizten Backofen (240 Grad für die ersten 15 Minuten / anschließend 220 Grad) 1 – 1,5 Stunden backen, je nach Laibgröße.

Zitate von Teilnehmern:

„Ich hätte nicht gedacht, dass Brot backen so einfach ist – das werde ich zu Hause auch mal ausprobieren“ (Klara – 14 Jahre)

Rezeptvorschlag 2

Weissbrot

1 kg Weizenmehl Typ 550 oder 405
2 Teelöffel Salz
2 Würfel Hefe
1 Teelöffel Zucker
0,5 Liter lauwarmes Wasser (oder $\frac{1}{4}$ l Milch und $\frac{1}{4}$ l Wasser)
Gewürze (z. B. grobes Salz, Kümmel, Mohn, Sesam, Kürbiskerne)
Olivenöl

Mehl in Teigschüssel sieben und mit Salz vermengen. 2 Würfel Hefe bröckeln und 1 Teelöffel Zucker in 0,5 Liter Wasser (oder Wasser/Milch) auflösen und in die Teigschüssel schütten, alles gut vermischen bis sich ein Teig bildet (nach Bedarf ggf. mit Mehl nacharbeiten).

Teig von der Schüssel auf ein bemehltes Teigbrett geben und sehr gut durchkneten, anschließend den Teig in die Schüssel zurückgeben und mit feuchtem Tuch zudecken, ruhen lassen bis der Teig auf die doppelte Menge anwächst.

Kurz auf dem Teigbrett durchkneten dann je nach Wunsch zu Weißbrotlaiben, Fladen, Brezen oder Zöpfen formen, auf Backpapier setzen und mit trockenem Geschirrtuch zudecken. „Gehen lassen“ bis das doppelte Volumen erreicht ist.

Nach Wunsch Muster einschneiden, mit Gewürzen bestreuen und leicht mit Olivenöl bestreichen und vor dem Backen gut nass machen.

Variante: es können aus geröstete Zwiebeln oder Speck eingearbeitet werden.

Bei 220 Grad in das vorgeheizte Backrohr schieben und bis zur gewünschten Bräune backen.

