Das große Vollkorn-Backbuch

Ute Olk

Natürlich · Vollwertig · Bekömmlich

CONTE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

ISBN 978-3-95602-223-4

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.
Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© Conte Verlag, 2022
Am Rech 14, 66386 St. Ingbert, Tel: (0 68 94) 1 66 41 63
info@conte-verlag.de, www.conte-verlag.de

Fotografien: Markus Dawo
Umschlag und Satz: Markus Dawo
Druck und Bindung: Conte, St. Ingbert

INHALT

Vorwort 9
Ute Olks »Knoff-Hoff« 13

REZEPTE

Dinkelflockenbrot 35
Dinkel-Weizen-Mischbrot mit Röstzwiebeln 37
Dreikorn-Brot mit Balsamico und Antipasti-Tomaten 39
Freigeschobenes Emmer-Mischbrot mit Brühstück 41
Schnelles Brot mit Zeit 43
Karottenbrot 45
Wurzelbrot 47
Kerniges Brot 49
Pitabrot 51
Dinkel-Kamut-Buttertoastbrot 53
Toastbrot mit Schmand 55
Knäckebrot mit Sesam 57
Knäckebrot mit Roggen 59
Dinkel-Backfermentbrot *Backferment* 61
Dinkelbrot, leicht versäuert, mit langer Teigführung *Backferment* 63
Dinkelbrot mit Roquefort und Walnüssen *Backferment* 65
Tomaten-Oliven-Brot mit Pesto und Schafskäse *Backferment* 67
Dreikorn-Mischbrot mit Lievito Madre *Lievito Madre* 69
Mischbrot *Lievito Madre* 71
Karottenbrot *Lievito Madre* 73
Tomaten-Oliven-Brot mit Pesto und Schafskäse *Lievito Madre* 75
Bauernbrot, Freigeschoben *Sauerteig* 77
Lichtkornroggen-Saatenbrot mit Emmer *Sauerteig* 79
Mischbrot mit Kürbiskernen und Balsamico *Sauerteig* 81
Roggenschrot-Brot *Sauerteig* 83
Waldstaudenroggenbrot mit Salzsauerteig *Sauerteig* 85
Norddeutsches Schwarzbrot mit Emmer *Sauerteig* 87
Roggenbrot mit Rotkornweizen *Sauerteig* 89
Glutenfreies Brot mit Sauerteig und Kochstück *glutenfrei* 91

Schnelles Brot *glutenfrei* 93
Kartoffelbrot *glutenfrei* 95

Burger-Buns 99
Ciabatta 101
Gelbmehlweizen Brötchen 103
Kamutbrötchen 105
Laible mit Pfefferkruste 107
Laugenbrezeln 109
Süße Brötchen nach Art von Milchbrötchen 111
Müsli-Stangen 113
Rotkorn-Kamut-Brötchen 115
Schwäbische Seelen 117
Wardenburger Knubbelbrötchen 119
Ciabatta *Lievito Madre* 121
Dinkel-Baguette mit Autolyse und Poolish *Lievito Madre* 123
Schmandstangen *Lievito Madre* 125
Brötchen mit Lievito Madre-Resten *Lievito Madre* 127
Kamut-Hartweizen-Ciabatta-Brötchen *Lievito Madre* 129
Emmerbrötchen *Sauerteig* 131
Emmer Saatenbaguette *Sauerteig* 133
Fladenbrötchen Vinschgauer Art *Sauerteig* 135
Glutenfreie Brötchen aus der Muffinform *glutenfrei* 137

Berliner aus dem Backofen 141
Buchteln 143
Hamburger Butterkuchen 145
Apfelstrudel 147
Cantuccini 149
Gugelhupf Elsässer Art 151
Croissants 153
Dinkel-Mohn-Strudel 155
Hamburger Franzbrötchen 157
Marmorkuchen mit Schokoguss 161
Mohn-Apfel-Schnitten 163
Mohn-Marmorkuchen mit Schokoguss 165
Karottenkuchen 167
Brownies mit Walnüssen und Rosinen 169

Rosinenstuten 171
Rührkuchenschnitten mit Obst 173
Süße Hörnchen 175
Tangzhong-Hefekuchen 177
Käsekuchen »Elli« 179
Rahmkuchen 181
Mohnkuchen mit Schmand 183
Nussecken & Walnussschnitten 185
Wiener Biskuitboden 187
Butter-Mandelkrokant-Kuchen 189
Bienenstich *Lievito Madre* 191
Brioche *Lievito Madre* 193
Dinkel-Buchteln *Lievito Madre* 195
Biskuitboden für Sahneschnitten *glutenfrei* 197
Zitronen-Mandel-Kuchen *glutenfrei* 199
Mohnkuchen *glutenfrei* 201
Schmandkuchen mit Obst *glutenfrei* 203
Lebkuchen *glutenfrei* 205

Dinkel-Gemüse-Schnitten 209
Fladenbrot mit Knoblauch und Pfeffer 211
Flammkuchen 213
Focaccia mit Oliven und Thymian 215
Frisée-Wähe 217
Lauchquiche 219
Marmorschnecken, -schmetterlinge und -stangen 221
Pizzazungen 223
Sauerkrautschnecken 225

Kühlschrankteig 229
Strudelteig 231
Über-Nacht-Teig für Brötchen und Baguette 233
Mischteig für Kuchen 235
Hefeteig für süße Gebäcke 237
Lagersauer 238
Backferment-Grundansatz 239
Maissauerteig *glutenfrei* 239

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich lade Sie herzlich ein, mir in die faszinierende Welt der Vollkornbäckerei zu folgen. Auf den folgenden Seiten möchte ich meine Erfahrung und mein Wissen aus über vierzig Jahren Backleidenschaft mit Ihnen teilen. Das Herzstück meines Buches bilden 100 Rezepte, die ich im Laufe der Jahrzehnte kreiert, gesammelt und immer weiter verfeinert habe. Darunter finden sich zahlreiche Brotvarianten – wie Wurzel-, Karotten- oder Schwarzbrot –, raffinierte Brötchenrezepte – wie Burger-Buns, Gelbmehlweizen- und Kamutbrötchen –, aber auch regionale Spezialitäten – wie Schwäbische Seelen, Ciabatta und Cantuccini. Alle Rezepte folgen den Grundprinzipien vollwertigen Backens: Es werden ausschließlich hochwertige Zutaten verarbeitet, die Getreidekörner – meist alte, samenfeste Sorten – werden unmittelbar vor der Teigbereitung gemahlen und schonend weiterverarbeitet. Vollwertiges Backen ist Backen mit Zeit, nicht mit Eile.

Als Tochter eines Bäckers hat mich die Backkunst schon mein ganzes Leben begleitet, doch die Welt der Vollkornbäckerei habe ich mir selbst erobert. Sie ist zu meiner Leidenschaft und meinem Lebenswerk geworden.

In den Vierziger Jahren geboren und mit Eltern und Schwester aus Wien geflohen, lebten wir zwei Jahre in Göttingen. Dort absolvierte mein Vater seine Konditormeister-Prüfung. Unseren kleinen Puppen-Verkaufsladen versorgte er mit kleinen »Puppenbroten«. Mit diesen spielten wir Kaufmannsladen und freuten uns immer, so etwas Besonderes zum Essen zu haben.

Für meine Eltern war stets klar gewesen, dass sie sich selbständig machen wollten. So machten sie sich auf nach Oberwürzbach, einem Stadtteil St. Ingberts und Heimatort meiner Mutter. Dort fand mein Vater zunächst eine Arbeit als Zimmermannsgehilfe, ergriff aber bald schon die Chance, in der Bäckerei eines Nachbarortes als Bäcker zu volontieren. Es folgte die Meisterprüfung und 1952 war es dann endlich soweit: Die eigene Backstube wurde gebaut und die »Bäckerei Konditorei Herbert Apel« gegründet.

Als Mitarbeiterin im Betrieb wurde ich auserkoren. Nach meinen eigenen Wünschen – ich träumte davon, Dolmetscherin zu werden – fragte niemand. Es wurde als selbst-

verständlich angesehen, dass ich eine Bäckerlehre absolvieren würde. 1957 schloss ich die Gesellenprüfung ab und übernahm nach dem Tod meines Vaters die elterliche Dorfbäckerei. Mit dem steigenden Angebot der florierenden Backhilfsmittel-Industrie war ich bestens vertraut. Als damals noch konventionelle Bäckerei stand uns ein immer größer werdendes Angebot an Hilfsmitteln zur optischen Standardisierung unserer Backwaren zur Verfügung. Auch zur Arbeits- und Herstellungserleichterung waren genügend technische und chemische Hilfsmittel auf dem Markt. Die Auswahl an Convenience-Produkten zur Backwaren-Herstellung wurde fast unüberschaubar. Die natürlichen Merkmale und die daraus resultierenden wechselhaften Eigenschaften unseres Hauptrohstoffes, des Mehls, wurden bereits in den Mühlenbetrieben immer mehr »ausgeglichen« und »verbessert«. Mein Ziel war jedoch immer die Herstellung eines Brotes, ausschließlich aus den natürlichen Rohstoffen Voll-Getreide, Wasser und Salz, gewesen. Also machte ich mich auf die Suche, wie ich altes Bäckerwissen und Know-How in meiner Backstube umsetzen konnte.

1984 gab mir der Besuch eines Vollwert-Seminars den nötigen Mut und die Durchsetzungskraft, mein Ziel konsequent zu verfolgen. Mit einer professionellen Getreidemühle und einer kleinen Haushaltsgetreidemühle begann ich, meinen Wunschtraum in die Tat umzusetzen. Zuerst mussten wir uns in unserer Backstube wieder mit dem Heranziehen hauseigenen Sauerteiges befassen. Zu dieser Zeit wurde in kaum einer Bäckerei Sauerteig selbst herangezogen und eingesetzt. Glücklicherweise gelang es mir, meine Mitarbeiter für meine Pläne zu begeistern und bereits im Herbst 1984 verkauften wir in unserem Geschäft unser erstes echtes Vollkornbrot aus frisch gemahlenem Bio-Getreide. Dank einer überregionalen Anzeige war unser »Vollwertbrot« bereits am ersten Tag komplett ausverkauft. Die Kunden wollten jetzt außerdem auch frisch gemahlenes Getreide kaufen, also holten wir die Getreidesäcke und die Haushaltsmühle in den Laden und auch hier war die Nachfrage groß.

Die Nachfrage nach echtem Vollkorn und Vollwert-Backwaren stieg und stieg: von anfangs drei Brot- und zwei Brötchen-Sorten wuchs unser Angebot innerhalb eines Jahres auf zwölf Sorten reiner, zusatzstofffreier, echter Vollkornbrote und -brötchen aus täglich frisch gemahlenem Bio-Getreide. Hauseigener Sauerteig und Frischhefe waren neben Wasser, Saaten, Salz und Vollkorn unsere einzigen Zutaten.

Es meldeten sich immer mehr Naturkostläden und Reformhäuser, die von uns beliefert werden wollten. Mit persönlichem Einsatz waren wir auf vielen Bio-Märkten und Veranstaltungen vertreten. 1988 wurden wir Bioland-Vertragsbäckerei und stellten seitdem Backwaren aus regionalem Bioland-Getreide her. Bis 2005 waren wir zu einem regionalen Marktführer herangewachsen, belieferten ca. 80 Naturkostläden, Reformhäuser, Schulen und regionale Supermärkte.

»Olk's Vollkornbackhaus« ließ ich in den Neunziger Jahren als eingetragenes Firmenzeichen patentrechtlich schützen. Fünfzehn Jahre später zog ich mich aus altersbedingten Gründen aus der Firma zurück. Der Betrieb wird seitdem von einem Nachfolger unter gleichem Namen weitergeführt.

Seit meinem »Unruhestand« bin ich in ganz Deutschland unterwegs, um in Backkursen – den inzwischen unzählbaren – Teilnehmerinnen und Teilnehmern vollwertiges Backen zu vermitteln. Ich teile mein Wissen und meine Rezepte gerne und hoffe, dass auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, in diesem Buch manch Interessantes und Nützliches entdecken und an den Rezepten viel Freude haben werden.

Ich wünsche viel Vergnügen beim Backen!

Ute Olk