

EIN NÜTZLICH BÜCHLEIN FÜR DAS

BROT in der NOT

Mit vielerlei Hinweisen für die eigene Brotversorgung
ohne Strom, mit wenigen Zutaten und ohne Zubehör nebst
Ratschlägen für die sinnvolle Bevorratung mit Brot.

EMPFOHLEN FÜR ALLE HOBBYBÄCKER,
die bereits in normalen Zeiten ihr eigenes Brot gebacken haben,
ABER AUCH FÜR MENSCHEN, DIE ERST IN DER NOT
mit dem Brotbacken beginnen.

VON

LUTZ GEIßLER

HAMBURG

2022

*Für alle Menschen, die in Krisen gelitten haben,
leiden oder leiden werden.*

Kaum jemals – jedenfalls nicht in der Zeit des Friedens –
dürfte dem Publikum die hohe Bedeutung des Brotes so zum
Bewußtsein gekommen sein wie während des Krieges.

Prof. Dr. R. O. Neumann (1920)

INHALT

SCHWERE ZEITEN	4
DIE KRISE ERKENNEN UND HANDELN	6
AUS FAST NICHTS BROT BACKEN	12
SPERRIGES ZUBEHÖR ERSETZEN	14
Intuition statt Thermometer	14
Nach Gefühl statt Waage	15
Hand statt Knetmaschine	18
Schüssel statt Gärkorb	18
Ein Tuch für alle Fälle	19
Körperwärme statt Gärbox	20
Pfanne oder Topf statt Haushaltsofen	20
HANDGRIFFE IN DER NOT	23
Teige mischen und kneten	23
Teige dehnen und falten	24
Teige portionieren	25
Teige formen	25
Werkzeug und Hände säubern	26
GETREIDE IN KRISENZEITEN	27
Getreide bevorraten	27
Getreide mahlen	28
Mehl austauschen	29
Getreidemehl mit Nichtbrotgetreidemehl ersetzen	31
Mehl einsparen	31
Wasserreiche Teige verarbeiten	31
Teige mit anderen Zutaten anreichern	33
Teige mit Sauerteigresten anreichern	33
Sauerteigpflege mit wenig Mehl	34
WASSER UND ANDERE FLÜSSIGKEITEN	35
SALZ REDUZIEREN	35
HEFE BEVORRATEN UND EINSPAREN	37
Backhefe durch Einfrieren bevorraten	37
Mit Trockenhefe backen	37
BACKHEFE VERMEHREN	38
Fortlaufend geführter Vorteig	38
Hefevermehrung mit Wasser und Zucker	41

OHNE BACKHEFE BACKEN	42
Mit Sauerteig backen	42
Mit (Wild-) Hefewasser backen	46
Mit Natron backen	50
Ohne Triebmittel backen	52
OHNE STROM BACKEN	53
Ohne Kühlschrank backen	53
Brennmaterial bevorraten	54
Im Holzofen	54
Im Kamin	56
Im Kugelgrill	56
Am offenen Feuer	56
In der Glut	57
Auf dem Gas- oder Benzinkocher	57
In der Sonne	58
Im Wasserbad	58
AUF VORRAT BACKEN	59
Richtig lagern	59
Kalte Stückgare	60
Große Brote backen	60
Kleine Brote backen	60
Dauerbackwaren backen	61
Konservenbrote backen	61
Doppelt backen	62
Verkohlung	62
Brote einfrieren	63
REZEPTBEISPIELE	64
Roggenschrotbrot	67
Dinkelvollkornbrot	70
Weizenvollkornbrot	72
Roggenvollkornbrot	74
BEZUGSQUELLEN	77
Handbetriebene Mühlen	77
Backzubehör und Getreideprodukte	77
Literaturquellen	78
Empfehlungen von Lutz Geißler	78
NACHWORT	79

SCHWERE ZEITEN

DIESES BUCH ERSCHEINT in einer Zeit, in der wir von Krisen geschüttelt werden. Die Corona-Pandemie hat die ganze Welt kalt erwischt und auch im deutschsprachigen Raum den Alltag verändert. In der ersten Pandemiewelle wurden Mehl und Hefe knapp, weil immer mehr Menschen aus verschiedenen Gründen begonnen hatten, ihr eigenes Brot zu backen. Zwei Jahre später brach der Ukraine-Krieg aus. Der erste Angriffskrieg seit dem Zweiten Weltkrieg. Innerhalb weniger Tage flüchteten Millionen Menschen aus der Ukraine. Menschen, die kurz zuvor noch davon überzeugt waren, dass es schon nicht so schlimm kommen würde. 2021 traten Flüsse in Westdeutschland über die Ufer und zerstörten hunderte Häuser und Leben. Der Klimawandel wird uns noch auf Jahrzehnte mit weiteren Wetterextremen beschäftigen. Kriege, Naturkatastrophen und Pandemien kündigen sich selten an. Die Folgen sind aber immer die gleichen: kein Strom, kein Wasser, keine Lebensmittel, Verlust an Hab und Gut, Flucht oder Vertreibung. Selbst wenn es uns nicht so schlimm trifft, sorgen derartige Krisen für steigende Getreidepreise und einen Mangel an vielen Ecken und Enden.

DIE GUTE NACHRICHT ist, wir können uns ein Stück weit auf Notsituationen vorbereiten. Wir können natürlich nicht alle Möglichkeiten bedenken, aber wir können uns verschiedene Szenarien bewusst machen und uns fragen, was wir dann am nötigsten brauchen. Brot gehört zu unseren Grundnahrungsmitteln und es ist nicht ausgemacht, dass es immer und überall verfügbar sein wird, wenn eine Notlage eintritt. Schon ein mehrtägiger Stromausfall bringt sämtliche Bäckereien und Brotfabriken zum Stillstand, mal abgesehen von der einen oder anderen Holzofenbäckerei, die aber für Knetmaschinen und Kühlung auch auf Strom angewiesen sind.

**DIESES BÜCHLEIN MÖCHTE SIE ANREGEN,
IN NOTSITUATIONEN IN DER LAGE ZU SEIN,
IHR EIGENES BROT ZU BACKEN.**

Dafür spielt es die verschiedenen Notsituationen durch, vom einfachen Stromausfall zu Hause bis hin zur Flucht. Es gibt Ratschläge und Denkanstöße, wie Sie auf ein Minimalmaß reduziert auch unter widrigsten Umständen noch die wohl nahrhafteste und haltbarste Quelle von Ballaststoffen, Mineralstoffen, Vitaminen und Fetten herstellen können.

DAS BUCH IST kein Brotbackbuch zum Erlernen der grundlegenden Fähigkeiten, sondern ein Buch über die Frage, was Sie in Notzeiten beim Brotbacken bedenken und ändern sollten oder wie Sie sich darauf vorbereiten können. Nutzen Sie die guten Zeiten, um sich mit den Grundlagen des Brotbackens vertraut zu machen. Dann können Sie an schlimmen Tagen allen Ballast liegen lassen und nur dieses kleine Büchlein in die Hosentasche stecken. Es wird Ihnen ein hilfreicher Begleiter in vielen Zeiten sein, in denen vermeintlich keine Hoffnung mehr auf Brot besteht.

DIE KRISE ERKENNEN UND HANDELN

KRISEN JEDER ART, die von außen kommen (z. B. Pandemien, Kriege), sind schlimm und beeinträchtigen unser bisheriges Leben massiv. Einen Teil der Auswirkungen können wir aber durch gute Vorbereitung zumindest für eine gewisse Zeit abpuffern. Wenn wir von der Lebensmittelversorgung abgeschnitten sind, dann kann gerade das Brotbacken nicht nur eine psychische Stütze sein, sondern im Extremfall den Unterschied zwischen gesund und krank oder gar Leben und Tod ausmachen. Brot liefert fast alle wichtigen Nährstoffe. Deshalb ist es immer sinnvoll, einen Getreidevorrat zu Hause zu haben, der sich im Notfall auch unter widrigsten Umständen zu Brot verarbeiten lässt.

SCHNELLE HILFE, WENN EINE KRISE DAS BROTBACKEN SCHWIERIG MACHT

MANGEL AN	ABHILFE	TIPPS
<i>Mehl bzw. Getreide</i>	Mehl einsparen durch weichere Teige und andere Zutaten	S. 31, 33
	Mehl austauschen gegen andere Mehltypen und Getreidearten	S. 29
	Mehl austauschen gegen Nichtgetreidemehle	S. 31
	in guten Zeiten Getreidevorrat anlegen	S. 27
	selbst mahlen	S. 28
<i>Backhefe</i>	mit sehr wenig Hefe backen	S. 37
	Hefe einfrieren	S. 37
	mit Trockenhefe backen	S. 37
	Backhefe vermehren	S. 38
	ohne Backhefe backen mit Sauerteig, Hefewasser oder Backpulver	S. 42
<i>Salz</i>	Salz reduzieren und ersetzen	S. 35
	ohne Salz backen	S. 35

<i>Wasser</i>	durch andere Flüssigkeiten ersetzen	S. 35
	sehr feste Teige herstellen	S. 35
<i>Strom</i>	mit Augenmaß oder Messbecher Zutaten „abwiegen“	S. 15
	Zutaten- und Teigtemperatur nach Handgefühl temperieren oder die Temperaturen als gegeben hinnehmen	S. 14
	Umgebungstemperaturzonen nutzen	
	Backen mit alternativen Hitzequellen (Holz, Holzkohle, Gas, Benzin, Sonne)	S. 54
	Sauerteig/Anstellgut ohne Kühlschrank durch extrem wenig Anstellgut regelmäßig auffrischen	S. 42
<i>Brotvorrat</i>	in guten Zeiten Brotvorrat anlegen	S. 59
	Brote optimal lagern	S. 59
	Dauergebäck backen	S. 61
	Brote haltbarer machen	S. 61
<i>Zubehör</i>	mit Ersatz improvisieren	S. 14
THERMOMETER	Zutaten nach Gefühl temperieren	S. 14
	veränderte Gehzeiten einplanen	
WAAGE	mit Augenmaß oder Messbecher Zutaten „abwiegen“	S. 15
KNETMASCHINE	von Hand kneten oder nur mischen („no knead“-Rezepte)	S. 18
GÄRKORB	festere Teige herstellen und frei gehen lassen	S. 35
	ohne Stückgare arbeiten (lange Stockgare)	
	in Schüssel gehen lassen	S. 18
GÄRBOX	Umgebungstemperaturzonen nutzen	
	längere Gehzeiten bei Raumtemperatur einplanen	
	Körpertemperatur nutzen	S. 20
	Gewächshauseffekt nutzen	S. 20
TEIGKARTE	von Hand portionieren	S. 25
	mit Messer portionieren	S. 25
BACKOFEN	Backen mit alternativen Hitzequellen (Holz, Holzkohle, Gas, Benzin, Sonne) in Pfannen, Töpfen oder auf Stöcken und Steinen	S. 54

Ganz gleich ob in guten oder in schlechten Zeiten – dieses Büchlein nimmt Sie an die Hand, wenn ZUTATEN und ZUBEHÖR fehlen, der STROM ausfällt, WASSER knapp ist oder unterwegs gebacken werden muss. *Lutz Geißler* diskutiert kurz und bündig FALLBEISPIELE, zeigt LÖSUNGEN auf und gibt viele PRAXISTIPPS, damit Sie sich in JEDER LEBENSLAGE mit eigenem BROT versorgen können. Inklusive der GRUNDREZEPTE für Roggen-, Weizen- und Dinkelbrot gelockert wahlweise mit Sauerteig, Hefe oder Hefewasser.

DIESES BUCH SOLLTE
IN KEINER HOSENTASCHE FEHLEN

www.brotbacken.de

ISBN 978-3-98617-033-2



9 783986 170332