

GUT TEIG *will Weile haben*

Schmackhaft und bekömmlich zugleich soll **UNSER TÄGLICH BROT** sein. Der Winterthurer Bäcker Massimo Riboli weiss, was es dafür braucht: Beste Zutaten – und viel, viel Zeit.

Text Kathrin Fritz Fotos Martina Meier

Was ist besser als eine Scheibe frisches Brot?
Eine Scheibe frisches, gesundes Brot!



Rund zehnmal weniger Hefe (ganz links) braucht, wenn der Teig nach dem Kneten nur lang genug in Ruhe gehen kann.



Mit einem Baby auf dem Wickeltisch könnte man kaum liebevoller umgehen: Massimo Riboli bei der Teigvorbereitung in seiner Backstube.



Massimo Riboli hat schlecht geschlafen. Tags zuvor zog ein Unwetter über Winterthur hinweg. «Wenn es gewittert, stehe ich im Bett», sagt der 48-jährige Bäcker. Es ist nicht der Donner, der ihn erschreckt. Es ist die Hefe, die ihm Kummer macht. «Die Hefe ist ein sensibles Geschöpf, sie will ihre Ruhe haben», sagt er. «Plötzliche Wetterwechsel mag sie gar nicht. Dann wird sie störrisch, arbeitet schlecht.» Das Resultat: Der Teig geht nicht auf. Kann die Hefe jedoch ungestört arbeiten, dann wächst sie über sich selbst hinaus.

Massimo Riboli ist ein Bäcker, der nach alter Tradition arbeitet: Er lässt der Hefe viel Zeit für ihre Arbeit. Bis zu 24 Stunden ruhen seine Teige, bevor er sie formt und in den Backofen schiebt. Weil er die Teige so lange gehen lässt, benötigt er nur gerade 8 Gramm Hefe für 1,4 Kilogramm Mehl. In herkömmlichen Rezepten rechnet man mit dem Zehnfachen.

Diese Art des langsamen Backens ist selten geworden. Vor allem in Grossbäckereien, sagt Massimo Riboli, könne man es sich nicht leisten, so viele Stunden zu warten, Maschinen und Öfen müssten ausgenützt werden. In den meisten Grossbetrieben ruhen die Teige deshalb durchschnittlich ein bis zwei Stunden, bevor sie gebacken werden. Damit die Brote trotzdem gut aufgehen, braucht es mehr Hefe

oder andere Treibmittel. Und das, obwohl 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung gemäss der Schweizerischen Darmliga über Probleme bei der Verdauung von Lebensmitteln klagten. Fachleute sprechen vom sogenannten Reizdarm. Da die Beschwerden sehr oft nach dem Genuss von Brot auftreten, machte man früher das Gluten, einen Eiweissbestandteil des Kornes, dafür verantwortlich. Unter einer tatsächlichen Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) leiden allerdings nur wenige Menschen. «Heute gelten die sogenannten Fodmaps als Aus-

ALTES WISSEN NEU BELEBT

Die Winterthurer Food-Plattform Koch-Werk-Statt gibt vergessenes Wissen rund um gesundes Essen weiter. Das Brot als unser tägliches Lebensmittel soll wieder nach alter Tradition hergestellt werden. Und zwar von Bäckereien wie auch von Privaten. Mit Vorträgen, Aktionen und Brotbackkursen möchte der Verein die Bevölkerung dafür gewinnen. www.koch-werk-statt.ch



Mmh, wie das duftet: Im Gitterregal lässt Massimo Riboli seine frisch gebackenen Brotlaibe auskühlen.



Das freut die Kundschaft: Massimo Riboli bringt Nachschub ins Verkaufslokal.



«Heute gelten die sogenannten Fodmaps als Auslöser für den Reizdarm.»

Nicole Baur (l.) und Maria Jenzer, Gründerinnen von Koch-Werk-Statt

löser», erklärt Nicole Baur, die zusammen mit Maria Jenzer die Koch-Werk-Statt in Winterthur gegründet hat, mit dem Ziel, Wissen über gesundes Essen wieder zu verbreiten (siehe Box S. 30). Fodmaps sind bestimmte Kohlehydrate, die in manchen Lebensmitteln gespeichert sind. Besonders viele Fodmaps stecken in Weizen, Gerste und Roggen. Studien wiesen nach, dass der Gehalt von Fodmaps im Teig nach einer Stunde Gärzeit am höchsten ist. Nach 4½ Stunden Gärzeit sind jedoch nur noch 10 Prozent vorhanden. 90 Prozent haben sich durch die Gärung in bekömmlichere Stoffe gewandelt. Zudem stellten die Forscher fest, dass sich bei längerer Gehzeit auch die Aromen besser entfalten. Letzteres haben auch Konsumentinnen gemerkt, und dies ist sicher mit ein Grund, weshalb heute wieder mehr Bäcker wie Massimo Riboli ihre Brote nach der traditionellen Methode herstellen und ihren Teigen Zeit zum Gedeihen lassen, sie pflegen und hätscheln. Behutsam geben sie ihnen ihre Form und kreieren ihren speziellen Geschmack, indem sie Mehle kombinieren, Körner und Samen, manchmal auch Früchte dazugeben. Das Ergebnis sind bekömmliche Brote, die wunderbar schmecken.

Buchtipps

Martin Pöt Stoldt: «Gutes Brot braucht Zeit», Ulmer, 33.50 Fr.

Carine Buhmann, Caroline Kiss: «Das Fodmap-Konzept», AT Verlag, 35.90 Fr.

Praktische Tipps für Fodmap-Sensible: www.fodmampf.ch

SCHWEIZER BÄCKER, DIE DEM TEIG ZEIT LASSEN

- Riboli Laden und Markt, Winterthur ZH, www.znuenibeck.ch
 - Haus des Brotes, Markt, Winterthur ZH
 - Schneider, Flaach ZH, Winterthur ZH, www.beckschneider.ch
 - Brühlgutstiftung, Winterthur ZH, www.bruehlgut.ch
 - John Baker, Zürich, www.johnbaker.ch
 - Seri Wada, Zürich, www.seri.li
 - Bio Beck Lehmann, Lanterwil TG, www.lehmann-holzofenbeck.ch
 - Sutterbegg, Basel, und Zentrale für Gutes, Zürich, www.sutterbegg.ch
 - Holzofenbäckerei Bio Andreas AG, Basel, www.bio-andreas.ch
 - Sundaram, Uster ZH, www.sundaram.ch
 - Obstberg, Bern, www.obstberg-beck.ch
 - Ängelibeck, Bern, www.aengelibeck.ch
 - Kornhaus, Dussnang TG und Wil SG, www.korn.haus
 - Haueter, Adelboden BE, www.haueter-adelboden.ch
 - Eigenbrötler, Wauwil, Luzern, LU, <https://eigenbroetler.info>
 - Ganz-Heis, Davos GR
- Infos und weitere Bäckereien: www.koch-werkstatt.ch/info-brot/
Die Liste wird laufend ergänzt.

RETROBROT

Rezept: Nicole Anja Baur in Zusammenarbeit mit Jens Jung von John Baker

ZUTATEN
650 g Mehl (¼ Vollkorn, ¾ Ruchmehl), 3 TL Meersalz, ½ TL Trockenhefe, 5 dl Wasser (oder 3,5 dl Wasser und 1,5 dl Bier)

ZUBEREITUNG
1. Mehl, Salz und Hefe in eine grosse Schüssel geben. Flüssigkeit dazugießen, mit der Kelle max. 1 Minute rühren, bis der Teig gemischt ist. Schüssel mit Folie verschliessen, damit das sich bildende Gas nicht entweichen kann. Bei Raumtemperatur 12–18 Stunden auf das doppelte Volumen (bei Vollkorn etwas weniger) gehen lassen.
2. Geschirrtuch in der Mitte mit Mehl bestreuen und Teig mit

dem Teigschaber aus der Schüssel schaben. Jede der 4 «Ecken» zur Mitte falten und 15 Minuten ruhen lassen. Dies dreimal wiederholen.
3. Teig zu einem Laib formen und mit den Tuchecken locker bedecken. 1–2 Stunden bei Raumtemperatur nochmals aufgehen lassen.
4. Römertopf mindestens 15 Minuten wässern. Boden einölen. Römertopf leer und mit Deckel in den kalten Ofen auf die unterste Rille stellen. Ofen auf 220 Grad (Umluft) heizen. Nach Erreichen der Temperatur Topf herausnehmen.
5. Mit Hilfe des Geschirrtuches das Brot mit der Oberseite nach unten in den heissen Topf geben. Zudecken und in den Ofen schieben und

TIPP

Es muss nicht immer das Blech sein. Backen Sie Ihr Brot doch mal im Römertopf!



30 Minuten backen. Temperatur auf 200 Grad reduzieren, Deckel entfernen und nochmals 25 Minuten knusprig backen. Herausnehmen (Klopprobe machen: Klingt

es hohl, ist es gut). Auf Kuchengitter auskühlen lassen. **Zubereitung:** ca. 65 Minuten **Gehen lassen:** mindestens 14 Stunden (oder mehr) **Backen:** 55 Minuten

ANZEIGE

Vorteil Volg:
Nah & einfach.

Mit dem Velo auf Einkaufstour.

Einkaufen im Dorf ist bequem, umweltfreundlich und zeitsparend. Nähe bedeutet bei Volg persönlicher Kontakt zwischen Kunden, Ladenpersonal und lokalen Produzenten. Wer das schätzt, weiss: Gäbe es den Dorfläden nicht, man müsste ihn erfinden!



«Besorgungen im Dorf mache ich am bequemsten mit dem Velo. Auch das Einkaufen im nahen Volg-Laden.»
Barbara Ries, Velofahrerin und seit jeher Volg-Kundin



Volg. Im Dorf daheim. In Eiken AG zuhause.

