

GENUSS.kochen

Kochkurse boomen. Wir nehmen für Sie das Angebot unter die Lupe und verraten Ihnen, wo Sie mit Freude dazulernen können.



In Kopenhagen gibt es Sauerteighotels. „Kunden können dort ihren Teig vor dem Urlaub abgeben, man kümmert sich gut um ihn, und wenn sie zurück kommen, holten sie ihn wieder ab“, bringt uns Dr. Claudia Nichterl mit ihren Geschichten aus der Welt des Brotbackens zum Staunen. Viel Zeit, in ihrem Kochstudio essen:z anzukommen, lässt uns die Ernährungsberaterin, TCM-Expertin und Buchautorin nicht, will doch die Zeit fürs Brotbacken gut genutzt sein. Nicht nur, weil der aktuell so beliebte Sauerteig schon vier Tage vor seiner Weiterverarbeitung angesetzt werden muss. Auch beim Mehl Mahlen, Kneten, Teig Rastenlassen und Verkosten sollte man sich nicht hetzen, sondern lieber ein paar Mehrstunden einkalkulieren. Es ist zehn Uhr an einem Samstag. Fünf Teilnehmerinnen und drei Teilnehmer – „beim Brotbacken und Fischkochen kommen auch Herren“, freut sich Nichterl – scharren in den Startlöchern. Die Herausforderung: in sechs Stunden zehn Brotsorten backen, vom Roggenbrot bis zum Haselnuss-Brotmuffin, vom glutenfreien Schwarzbrot bis zum Mandel-Olivenbrot. „Mehl, Salz, Wasser und auf einer höheren Stufe Treibmittel – alles andere hat in einem Brot nichts zu suchen“, stellt unsere Brotbacklehrerin zu Beginn klar. Mit dem anderen meint sie aber nicht hochwertige Öle, Gemüse oder das typische Brotgewürz aus Anis, Fenchel, Kümmel und Koriander. Während natürliche Zutaten wie diese mehrfach in unsere Teige kommen, haben künstliche Zusatzstoffe nichts in Nichterls Brot verloren. „Die traditionell chinesische Medizin rät, nicht zu viel Brot zu essen“, kommt sie beim Kurs immer wieder auf ihre Erfahrung als Ernährungsberaterin zurück, „ich empfehle, eher zum Roggenbrot zu greifen. Das ist einerseits mit seinem niedrigen glykämischen Index gut verträglich, andererseits braucht man für ein Roggenbrot Sauerteig. Den muss der Bäcker selbst ansetzen und kann keine fertige Backmischung verwenden.“ Mit zwei hundertprozentigen Roggenbroten – einmal mit selbst angelegtem, einmal mit gefriergetrocknetem Sauerteig – starten auch wir in die Praxis. Die ist heute vor allem von einem geprägt: vom Kneten. „Der Backprofi Christian Ofner empfiehlt, den Teig mit der Küchenmaschine oder einem Unterhaken zu kneten. Dann wird die Qualität des Teigs besser“, erklärt Nichterl, „doch bei so einem Kurs lasse ich Sie schon gern einmal selbst kneten.“ Spricht’s

und ignoriert den zweifelnden Blick der Teilnehmerin, die mit ihren Händen bereits tief im Teig steckt. Sie wird nicht die Letzte sein, der es so geht. Hand anlegen darf nämlich jede(r). Wir portionieren aus einem Baguette mit der Schere kleine Jourgebäck-Stücke, walzen einen Teig mit dem Nudelholz auf dem Backpapier so aus, dass sich ein schönes Viereck und später daraus ein köstliches Knäckebrot ergibt und wir kosten uns durch Chia- und Mandelmehl, die wir für ein glutenfreies Schwarzbrot einsetzen. Ständig wird ein Teig gemischt, ein anderer zum Rasten abgedeckt und wieder ein anderer bereits in den Ofen geschoben. „Zehn Brote in einem Haushaltsofen zu backen, ist eine ganz schöne Herausforderung“, gibt Nichterl zu. Dass nicht jedes Brot gleichzeitig fertig wird, stört uns nicht. Wir sind nach der ersten Verkostungsrunde ohnehin satt und packen die restlichen Stücke ein, um sie zuhause zu genießen. ◀



Kochstudio essen:z

- 1060 Wien, Brückengasse 4
Tel.: 0681 204 08 485, www.essenz.at
- Termine: XX.2016, von 10 bis 14 Uhr
- Kosten: € 98,- pro Person
(inklusive Zutaten und Kursunterlagen)

Termine werden nachgereicht.