

# Brotzauber

Wie leckere, mehl- und glutenfreie, sättigende, vegane Vollwertbrote, Keimlingbrote, Früchtebrote, Gewürzbrote usw. auch ohne Hefe und Sauerteig mühelos gelingen!

*Brotbacken gilt gemeinhin als aufwändiges und schwieriges Unterfangen, das nicht immer und vor allem nicht jedem gelingt. Wenn es gar um köstliche Früchtebrote, regionale Hutzelbrote, Kletzenbrote usw. geht, gilt das Backen dieser Spezialitäten manchmal regelrecht als „esoterische“ Betätigung, die nur einem engen Kreis erleuchteter Eingeweihter offen steht :-). Doch das war gestern! Heute ist das Backen maximal gesunder Vollwertbrote, Keimbrote, glutenfreier Brote, mehlfreier Brote, von Gewürzbrotten, Spezialitätenbroten, Früchtebroten etc. zu einem regelrechten Kinderspiel geworden – dank einer besonderen Zutat, die nicht nur das Prozedere des Brotbackens immens vereinfacht, sondern überdies auch noch den gesundheitlichen Wert des Brotes potenziert. Worum es sich dabei handelt und wie man mit Hilfe dieser Wundersubstanz einen regelrechten Brotzauber entfalten kann, das verrät der nachfolgende Artikel.*

**H** heute darf ich Ihnen ein beeindruckendes wie vielseitiges Brotrezept vorstellen, genauer gesagt, ein Grundrezept, aus dem Sie eine Vielzahl verschiedenartigster Brote selbst herstellen können: kinderleicht, mühelos, schnell, gesund, vegan, variationsreich, mehlfrei, glutenfrei, ohne Hefe, ohne Sauerteig, ballaststoffreich, verdauungs- und darmfördernd. Das Rezept ermöglicht Vollkornbrote, vollwertige Keimlingbrote, Gewürzbrote, aber auch Nussbrote, Früchtebrote, Schnitzbrote/Hutzelbrote (Birnenbrote) ... und zahllose weitere, die sehr lecker sind, super gesund und vor allem lange sättigend!

Bisher galt es bekanntermaßen als schwierig, überhaupt irgendwelche Brote ohne Hefe oder Sauerteig zu backen, da der Teig ja „aufgehen“ musste. Nicht minder schwierig war es, Vollkornbrote oder Früchtebrote gänzlich ohne Mehl zu backen, da Mehl als Bindemittel benötigt wurde. Roggenteig wiederum erforderte als Triebmittel Sauerteig und Weizen-teig Hefe und/oder Backpulver. Auf all das kann man verzichten, wenn man ein besonderes „Zaubermittel“ kennt. Die Substanz, die all dies ermöglicht, trägt einen recht seltsamen Namen, den ich Ihnen nach einer kurzen Einleitung gleich verraten werde...

## Die „Zaubersubstanz“

Fast jeder kennt ihn, den *Wege- rich*, wie er auf hiesigen Wiesen und an Wegesrändern (daher sein Name) wächst: Den essbaren und heilsamen Spitzwege- rich, den essbaren Breitwege- rich, vielleicht auch den an Ufern wachsenden, schmale- ren Sandwegerich. Ein afrikani- scher bzw. asiatischer Ver- wandter des Wegerichs ist der sog. „indische Wegerich“, auch indisches Flohkraut genannt (botanisch: *plantago ovata*).

Darüber, warum diese afrikani- sche bzw. asiatische Wegerich- art nun ausgerechnet als „Floh- kraut“ bezeichnet wird, gibt es



Der Wegerich (botanisch: plantago), wie wir ihn von jeder Wiese bzw. vom Wegesrand her kennen. Links: Breitwegerich, Mitte: Normaler Wegerich. Rechts: Spitzwegerich. Ein Verwandter unseres Wegerichs, der indische Wegerich (*plantago ovata*) – Abbildung unten – wird auch „Psyllium“ genannt.

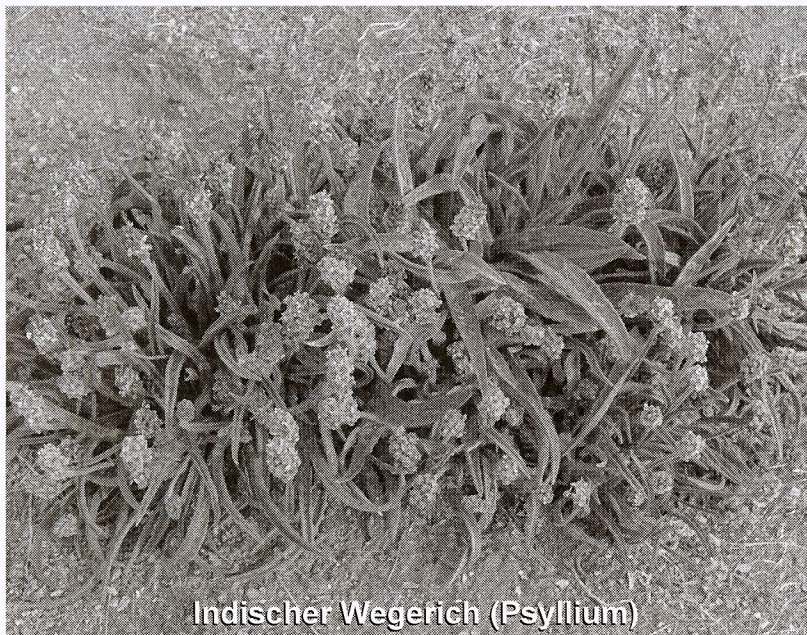
unterschiedliche Theorien. Die eine besagt, dass seine Samen optische Ähnlichkeit mit Flöhen aufweisen, eine zweite, die kleinen, leichten Samen würden gerne umherspringen wie eben Flöhe und eine dritte behauptet, die Samen des Krautes seien in früheren Zeiten gegen Flohbefall genutzt worden, was mir als die wahrscheinlichste Variante gilt. Aus dem griechischen Wort für Floh (*psyllos*) entstand später auch der latei-

nische Begriff der Flohsamenpflanze: „Psyllium“.

Aus den vermahlenden weißen Samenschalen (linkes Foto Seite 7) des indischen Flohkrauts nun entsteht das Flohsamenschalenpulver – ein Pulver, das eben so gar nichts mit den Samen lebendiger Flöhe gemeinsam hat, weshalb ich diese Bezeichnung gerne vermeide und lieber von *Psylliumpulver* oder verkürzend *Psyllium* schreibe.

### Psyllium

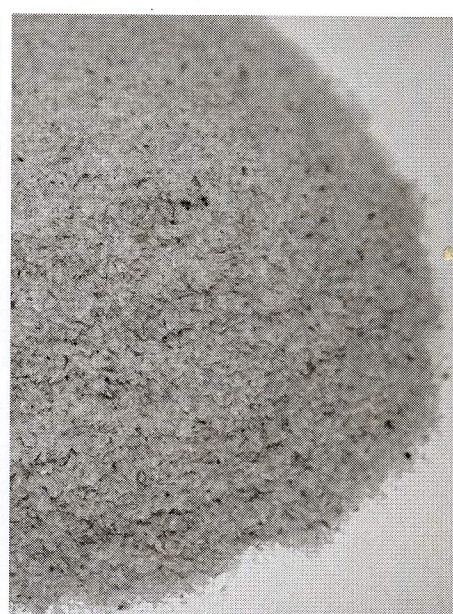
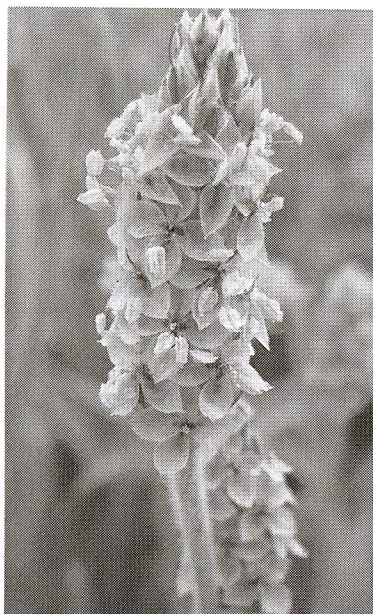
Psyllium ist eine der faszinierendsten Substanzen, die uns die Natur zur Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit zur Verfügung stellt – das natürliche Darmheilmittel schlechthin – mir selbst seit 1995 bestens bekannt, als ich zum ersten Mal das Kräuter Darmreinigungsprogramm „Clean-me-out“ durchführte, dessen elementarer Bestandteil Psyllium



Indischer Wegerich (Psyllium)



Indischer Wegerich



Links: Der Samenstand des indischen Wegerichs (Psyllium), wie er auch in den Bildern links unten erkennbar ist. Mitte: Ganze Samenschalen. Rechts: gemahlene Samenschalen, wie sie im Handel erhältlich sind als „Psylliumsamenschalen“ oder auch „Indische Flohsamenschalen“.

ist. (Das Programm haben wir im Themenhefter „Darm“ ausführlich beschrieben.)

Psyllium verfügt über eine Quellzahl von 40+, d.h. es quillt durch die Aufnahme von Wasser zum über 40-Fachen seines ursprünglichen Volumens auf, normalerweise sogar bis zum 50- oder 60-Fachen. Unter anderem diese besondere Eigenschaft macht es zum anerkannten Heilmittel bei sowohl Verstopfung als auch Durchfall.

So hilft Psyllium bei Verstopfung, weil es (1) dem Darm Ballaststoffe zur Verfügung stellt, es (2) im Darm aufquillt und dadurch die Darmtätigkeit anregt, es (3) reichlich Flüssigkeit mit sich führt und (4) viele Schleimstoffe enthält. Kurz gesagt: Durch sein Volumen übt das Psyllium im Darm leichten Druck auf die Darmwände aus, was, wie auch die Ballaststoffe, diese zu Aktivität anregt und den Stuhl weitertransportiert – der durch die Flüssigkeit und die Schleimstoffe leichter transportiert werden kann.

Psyllium wirkt aber ebenfalls gegen Durchfall, weil es Wasser und Schadstoffe an sich bindet sowie entzündungshemmende Substanzen enthält.

So wird Psyllium in der Medizin auch als Heilmittel gegen Darmentzündung eingesetzt, es fördert die gesunden Darmbakterien und gilt als natürlicher Cholesterinsenker (wen's interessiert :-). Und es hat noch einen weiteren Effekt, den man sich in der Medizin gerne zu Nutzen macht: Da Flohsamenschalen zum 50-Fachen ihres Volumens aufquillen, vermitteln sie ein Sättigungsgefühl (nicht Völlegefühl, sondern echte Sättigung), obgleich sie selbst keine Kalorien aufweisen. Somit wird Psyllium häufig als das Mittel der Wahl empfohlen, wenn es um natürliche Kuren zur Gewichtsreduktion geht.

Die Eigenschaft des Psylliums, Wasser zu binden, macht es auch zu einem idealen Bestandteil beim Brotbacken. Und damit kehren wir von unserem kurzen Ausflug ins Reich

der Darmgesundheit zurück in die Welt des Brotbackens:

### Das Grundrezept

Nachfolgend gebe ich Ihnen ein Grundrezept an für ein vollwertiges „Allzweckbrot“.

Dieses Rezept bildet die abwandlungsfähige Basis, von der aus Sie alle möglichen anderen Arten von Broten backen können. Doch zuerst sollten Sie sich natürlich einmal am originalen Rezept probieren, um (a) zu sehen, wie einfach es geht und (b) zu erleben, wie phänomenal dieses Basisbrot schmeckt.

Zur Herstellung des Basisbrots brauchen Sie griffbereit:

- eine große Schüssel,
- eine Brotbackform,
- Küchenmessbecher (ggf. Küchenwaage),
- Teigknetgerät/„Knehtaken“ (von Hand geht's zur Not auch, mit elektrischer Hilfe aber *deutlich* besser),
- Backpapier,
- Pinsel oder Sprühflasche,
- Geschirrtücher.



Das sind die 10 Zutaten für das Grundrezept: Haferflocken, Sonnenblumenkerne, geschroteter Leinsamen, Haselnüsse, Chia-Samen, Psylliumschalenpulver, Salz, Ahornsirup, Kokosöl, Wasser.

#### Trockene Zutaten:

- 150 g Haferflocken
- 135 g Sonnenblumenkerne
- 90 g geschroteter Leinsamen
- 65 g Haselnüsse
- 2 EL Chia-Samen\*
- 4 EL Psylliumschalenpulver

#### Gewürze:

- 1 ½ TL Meersalz

#### Flüssige Zutaten:

- 1 EL Ahornsirup
- 3 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 350 ml Wasser

#### Anmerkung zu den Zutaten:

1) Wenn Sie sich streng glutenfrei ernähren müssen, verwenden Sie „glutenfreie Haferflocken“. (Haferflocken sind eigentlich sowieso glutenfrei, werden aber in Maschinen zu

Flocken gepresst, die auch glutenhaltige Getreide bearbeiten. „Glutenfreie Haferflocken“ hingegen werden in Maschinen hergestellt, in denen ausschließlich glutenfreie Bestandteile verarbeitet werden.) Falls Sie auch auf *Haferiweiß* allergisch reagieren, können Sie anstatt des Hafers eben so gut auch Buchweizenflocken oder Hirseflocken oder beide gemischt verwenden. Ich persönlich benutze gern eine Mischung aus Hafer, Buchweizen- und Hirseflocken.

2) Die Haselnüsse können Sie – je nach Geschmack – entweder halbieren, kleinhacken, als gemahlene Haselnüsse begeben oder wenn Sie es gerne kernig mögen, auch am Stück.

#### Zubereitung:

Bereiten Sie den Teig am besten abends zu, da er über Nacht stehen bleiben muss.

1) Kleiden Sie eine Brotbackform mit Backpapier aus, das an den Rändern übersteht (sie-



Das fertig gebackene Psylliumbrot (Grundrezept)

\***Chia-Samen** (gesprochen „tschia“): Samen einer mexikanischen Pflanzenart aus der Gattung der Salbeigewächse, die aufgrund ihrer besonderen Nährstofffülle als sog. „Superfood“ gelten. Für die alten Maya waren Chia-Samen Grundnahrungsmittel. Es gibt weiße und schwarze Samen, im Handel werden oft Mischungen daraus angeboten. Chia-Samen werden viele Heilwirkungen nachgesagt, u.a. sollen sie gut für die Haut sein und das Abnehmen unterstützen, weil sie für ein langes Sättigungsgefühl sorgen. Chia-Samen können in der Küche verwendet werden wie Leinsamen.

he Foto rechts), so dass Sie das Brot später bequem aus der Backform herausheben können, und behalten Sie diese ausgekleidete Backform bei sich auf der Arbeitsplatte, damit Sie den fertigen Teig später leicht einfüllen können.

2) Halten Sie das Küchenrührgerät (Teigknetgerät) griffbereit.

3) Geben Sie alle trockenen Zutaten in die große Schüssel (siehe Foto unten).

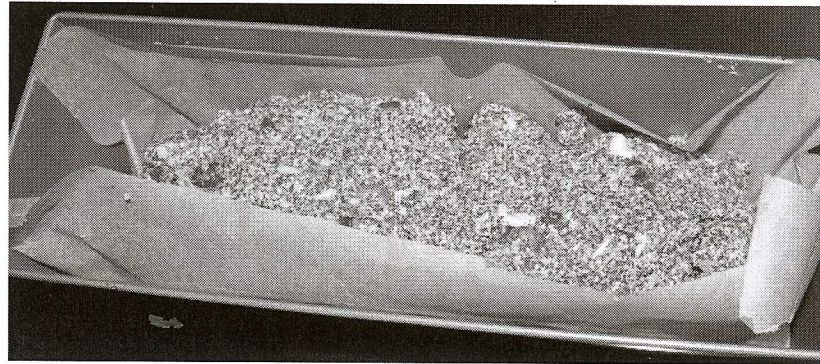
4) Fügen Sie die Gewürze bei (beim Grundrezept ist das lediglich Salz).

5) Bringen Sie drei Esslöffel (gutes) Kokosfett zum Schmelzen.

6) Füllen Sie 350 ml Wasser in einen Messbecher, geben Sie einen Esslöffel Ahornsirup bei und gießen Sie das verflüssigte Kokosfett zum Wasser.

7) Schalten Sie das Küchenrührgerät ein, rühren/kneten Sie die trockenen Zutaten mit der einen Hand, während Sie mit der anderen Hand nach und nach die Flüssigbestandteile dazu schütten.

Alle trockenen Zutaten kommen in eine große Schüssel (hier für ein Früchtebrot – mit vielen Trockenfrüchten und Gewürzen). Alle flüssigen Zutaten sind im Messbecher vermengt. Das Teigknetgerät und die ausgekleidete Backform stehen „Gewehr bei Fuß“.



Kleiden Sie die Backform unbedingt mit Backpapier aus, denn nach der Hälfte der Backzeit wird das Brot am Backpapier aus der Form gehoben und auf ein Backblech umgesetzt (d.h. ohne Brotform weitergebacken). Das Bild zeigt übrigens ein Cashew-Nuss-Mohnbrot (süßlich).

8) Rühren und kneten Sie das Ganze durchaus drei, vier Minuten lang durch, bis Sie das Gefühl haben, dass alle Zutaten gleichmäßig vermengt sind.

9) Der Teig erscheint danach *nicht* homogen, sondern leicht flockig, ist *leicht* feucht – nicht nass, aber auch nicht trocken. Schalten Sie dann das Rührgerät aus, und kneten sie den Teig von Hand zu einer homogenen Masse, die in sich geschlossen ist. Wenn sie auseinanderbricht, fehlt noch etwas Wasser, wenn sie zu feucht-beweglich ist, ist sie zu nass – in diesem Fall einfach etwas Psyllium und/oder Hafer, Buchweizen, Hirse zugeben.

10) Geben Sie die fertige, geformte Teigmasse in die vorbereitete Brotform (oben), decken Sie diese mit einem Geschirrtuch zu und lassen Sie sie *über Nacht* stehen bzw. ziehen.

### Ausbacken

1) Wärmen Sie den Backofen gut vor (rund 20 Minuten).

2) Benetzen Sie die Oberfläche des Brotes mit ein wenig Wasser (Sprühflasche oder Pinsel). Nach Wunsch können Sie auf die Oberfläche des Brotes auch Kerne streuen, wie etwa Sonnenblumenkerne o.ä.

3) Backen Sie das Brot bei 180° C auf der mittleren Schiene im Backofen. Nehmen Sie es nach 30 Minuten heraus, benetzen Sie die Oberfläche erneut (Sprühflasche oder Pinsel) und backen Sie es dann *ohne* Backform weitere 30 Minuten auf 180°C aus. Nehmen Sie das Brot danach aus dem Ofen, lassen Sie es auskühlen, fertig!

Die angegebenen Backzeiten gelten für einen herkömmlichen Backofen ohne Umluft und ohne Schnickschnack. Bei modernen Backöfen oder Brotbackautomaten sind die Zeiten entsprechend anzupassen.

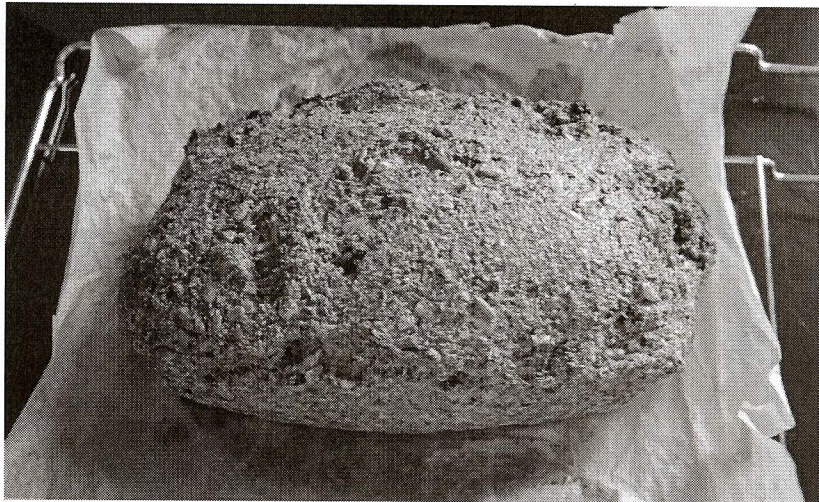
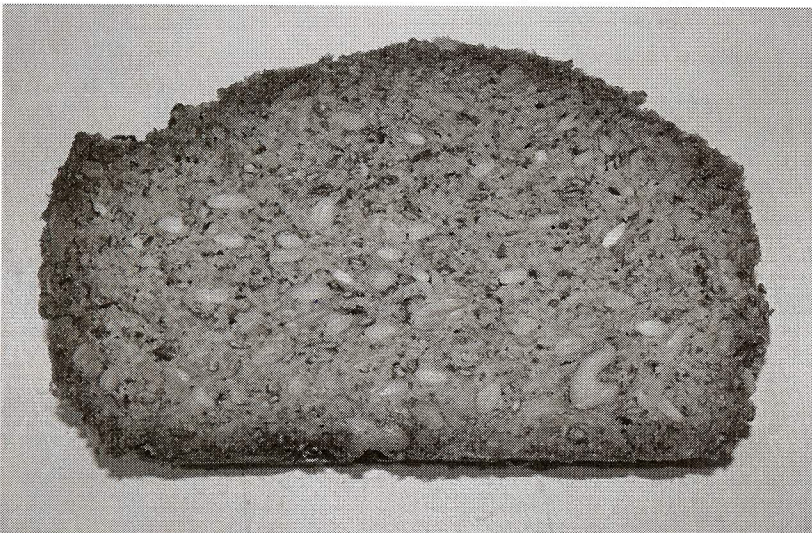
Sie können das Brot natürlich gerne kosten, wenn es ganz frisch ist (lecker), *sehr viel* bekömmlicher ist es ab dem Folgetag. Man kann es auch erst am dritten oder vierten Tag anschneiden (empfehlenswert), denn eine Besonderheit dieses Brotes ist es, dass es sehr lange frisch und feucht bleibt und auch nach einer Woche noch mit Genuss verzehrt werden kann – was u.a. am Psyllium und den Nüssen liegt.

### Größere Brote

Exakt nach Rezept hergestellt, ergibt dies einen kleinen Laib von knapp einem Kilogramm Gewicht. Die kleinste Backform ist hierfür völlig ausreichend.

Selbstverständlich können aber auch größere Brote hergestellt werden. Hierzu einfach die Mengenangaben verdoppeln oder verdreifachen. Werden größere Brote gebacken, muss unter Umständen auch die Backzeit verlängert werden. Das unten abgebildete Gewürzbrot, von dem ich einen recht großen Laib gebacken habe (Fotos diese Seite), ließ ich zweimal 45 Minuten backen.

Selbst gebackenes Psyllium-Vollkornbrot mit Gewürzen – Brotklee, Fenchelsamen, Kümmel, Anis, Koriander und Oregano.



Ganz frisch aus dem Ofen: selbst gebackenes Psyllium-Vollkornbrot mit Gewürzen (siehe auch unten, aufgeschnitten).

### Die Variationen

Das Grundbrot schmeckt *leicht* süßlich-nussig, kann mit Butter, süßen und salzigen Aufstrichen gegessen werden. Wer es einmal gekostet hat, wird möglicherweise nie wieder „normales“ Brot essen wollen, denn es schmeckt, sättigt, hilft beim Abnehmen, ist eine Wohltat für den Darm und tut der Gesundheit spürbar gut.

Während es also passieren kann, dass „normales“ Brot plötzlich stinklangweilig wird, fängt das richtige Brotabenteuer dennoch erst mit den zahl-

losen Variationsmöglichkeiten des Grundrezeptes an!

Dabei lässt sich jeder einzelne Bestandteil des Grundrezeptes variieren – Flocken, Samen, Kerne, Nüsse, Gewürze, weitere Beigaben – was dem Hobbybäcker eine nahezu unendliche Palette an Variationsmöglichkeiten für immer neue Psylliumbrotabenteuer eröffnet:

### Flocken

Statt der (glutenfreien) Haferflocken können natürlich beliebige andere Flocken verwendet werden: Urkornflocken, Dinkel-, Emmer-, Einkornflocken usw., aber auch glutenfreie Sorten wie Hanf-, Buchweizen-, Hirse- oder Reisflocken, Süßlupinen- oder Erdmandelflocken\* (Chufa\*, macht sich super bei süßlichen Broten), Braunhirse-, Teff- oder Amaranthflocken usw. – oder eben beliebige Variationen daraus. Der Auswahl sind keine Grenzen gesetzt. Außerdem können, vor allem natürlich bei süßlichen Brotvarianten, Kokosflocken o.ä., beigegeben werden.

Es müssen noch nicht mal zwingend Flocken sein. Selbstverständlich können Sie auch

Gries (z.B. Maisgries) benutzen oder sogar (in geringer Menge) ganze Körner, da der Teig ja die ganze Nacht über stehen bleibt und die Körner somit einweichen. Es sollten jedoch insgesamt nie zu viele Körner im Verhältnis zu den anderen Zutaten verwendet werden, da das Brot sonst zu bröselig wird und leicht auseinanderfällt. Bei sehr harten Körnern (Amaranth, Quinoa usw.) empfiehlt es sich, diese durchaus schon einen Tag vorher in Wasser einzulegen, so dass sie ankeimen und weich werden.

### Kerne

Statt der Sonnenblumenkerne lassen sich auch Kürbiskerne nutzen, Pinienkerne, bei salzigen Broten evtl. auch (natürlich ungesalzene, ungeröstete) Pistazienkerne (Grünmandeln) – oder natürlich eine beliebige Mischung daraus.

### Samen

Egal, wie viel und gerne Sie auch variieren, die Chia- und Leinsamen würde ich persönlich nicht aus dem Rezept streichen, da beide besonders verdauungsfördernd sind. Sie können aber ergänzt werden, etwa durch Sesam oder Mohn.

### Nüsse

Eine sehr weite Palette an Variationsmöglichkeiten bietet sich durch die Zugabe der Nüsse. So können statt Haselnüssen natürlich jederzeit auch Walnüsse verwendet werden, Pekanüsse, Erdnüsse (ungesalzen, nicht geröstet), Macadamianüsse, Paranüsse, Mandeln, Cashewkerne usw. Selbstverständlich können auch etwa (zerkleinerte) Maroni beigegeben werden (leckerer Kastanienbrot) – einzeln oder natürlich auch in beliebiger Mischung.

### Gewürze

Auch bei Gewürzen stehen die Türen für reichhaltige Variationen weit offen. Bei salzigen Broten kommt die ganze Palette von Brotgewürzen zum Tragen, die Hannelore Zech in ihrer kürzlichen Depesche zum Brotbacken vorgestellt hat: Salz, Brotklee, Kümmel, Koriander, Fenchelsamen, Anis, Muskat, Oregano, Majoran u.v.a. – oder natürlich auch fertige Brotgewürzmischungen aus dem Bioladen. Auch kann natürlich einmal mit orientalischen Gewürzmischungen experimentiert werden. Einfach der Intuition freien Lauf lassen und fröhlich experimentieren.

Bei süßen Broten (und Fruchtbrot) können ggf. zum Einsatz kommen: Zimt, Kokos, Vanille, *gemahlene* Gewürznelken, *gemahlene* Muskatblüten, *gemahlene* Weihnachtsgewürzmischungen oder auch Obstler und Rum(gewürz).

### Flüssige Zutaten

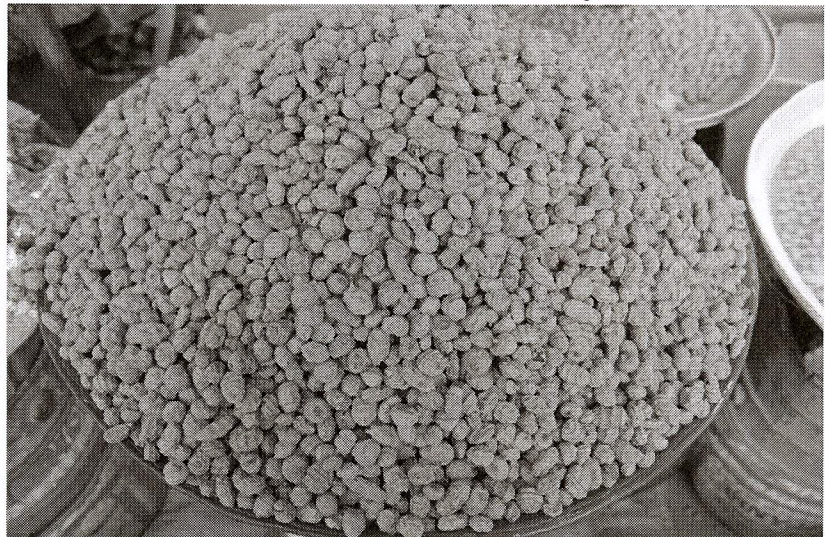
Anstatt Ahornsirup kann natürlich nach Wunsch jede belie-

bige andere Süße verwendet werden: Vollzucker, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Agavendicksaft, bei süßen Broten und Fruchtbrot aber empfiehlt sich natürlich auch (flüssiger) Honig. Wer mag, kann auch mal Stevia und Xylit probieren (was *mir persönlich* im Fruchtbrot nicht wirklich schmeckt).

Beim Öl empfiehlt sich geschmolzenes (hochwertiges) Kokosöl vor allem für neutrale und süße Brote. Bei salzigen oder Gewürzbrot kann man wunderbar auch Olivenöl nehmen, gutes Sonnenblumenöl, Leinöl oder andere gute Öle. Nussbrote laden natürlich zur Verwendung von Nussölen ein.

Theoretisch kann sogar das Wasser ersetzt werden, bei Fruchtbrot etwa durch Buttermilch. Wer aber auf der veganen Ebene bleiben möchte, kann auch einen Versuch mit Reis-Kokosmilch oder anderen Getreidemilchsorten (Hafermilch etc.) unternehmen. Alles ist möglich. Das Brot mit Psyllium klappt praktisch immer.

**\*Erdmandeln** (spanisch \*Chufa, deutsch auch „Tigernüsse“): sind sehr wohl-schmeckende, braune, runde, etwa erbsengroße, stark ölhaltige Knollen (Verdickungen an den Wurzeln). Der Geschmack erinnert ein wenig an Haselnüsse oder Mandeln (aber süßer). Erdmandelflocken werden bei Darmträgheit oder auch als Schonkost empfohlen, da Hungergefühl durch die Ballaststoffe und den besonderen Nährstoffreichtum der Knollen abgemildert wird.



## Beigaben

Für süße Brote (Früchtebrote): Datteln, Kokosraspeln, Feigen, Äpfel oder getrocknete Apfelingeringe (Apfelbrot), Trockenfrüchte (z.B. Birnen, Aprikosen, Dörripflaumen), Rosinen, Cranberries (Moosbeeren).

Für salzige Brote bzw. Gewürzbrote: Oliven, Kapern, Kräuter, Pistazien, Nüsse.

Rechnet man all diese Variationsmöglichkeiten zusammen, ergeben sich daraus potentielle Brotvariationen für die nächsten Jahrzehnte :-)

Da lässt sich nur sagen: Viel Spaß beim Ausprobieren!

Einige der Variationen, die ich selbst innerhalb der letzten paar Tage ausprobiert und mit großem Genuss verspeist habe, präsentiere ich im Folgenden.

## Früchtebrot

Bei Früchtebrot belässt man das Grundrezept im Wesentlichen und gibt einfach verschiedene Trockenfrüchte, Nüsse und Gewürze hinzu. Dabei sollte die Salzmenge etwas reduziert und dafür die Ahornsirupmenge etwas erhöht werden (nach Geschmack).



So sieht (m)ein Frühstücksbrot aus: Selbst gebackenes Psyllium-Vollkornbrot mit Butter, Kräutern und Sprossen – herrlich!

Ich habe in der Zwischenzeit vier Früchtebrote ausprobiert:

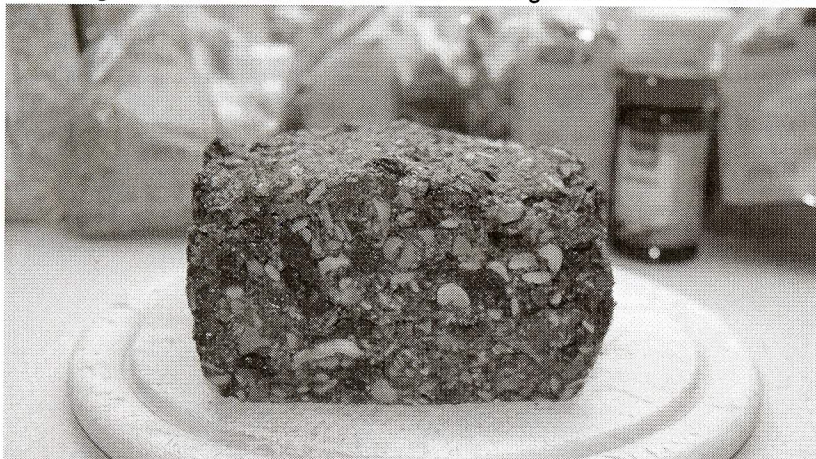
Das erste davon buk ich mit Haferflocken, Hirse und Erdmandeln, mit Sonnenblumenkernen, gehackten Haselnüssen, Walnüssen und Cashewkernen. Ich benutzte *weniger* Leinsamen und Chia-Samen als im Grundrezept, einen Teelöffel Salz, drei Esslöffel Ahornsirup und sehr viele, ganz verschiedene Trockenfrüchte: Cranberries, Rosinen, getrocknete Pflaumen (kleingeschnitten), Aprikosen (kleingeschnitten), Weichspeckbirnen (siehe Foto, ebenfalls kleingeschnitten) sowie kleingeschnittene Datteln. Dieses Brot hatte praktisch keine Chance, richtig kalt zu wer-

den, da war es schon ratzfatz weg :-). Man hätte natürlich auch noch Feigen beigegeben können – nur hatte ich die vergessen einzukaufen :-)

Das zweite Früchtebrot buk ich ganz ähnlich, nur dass ich noch 200 Gramm Mohn dazugab. Das schmeckte exzellent, ergab allerdings eine recht bröselige Konsistenz (grade so an der Grenze). Auf die Mengenangabe im Grundrezept bezogen empfiehlt sich also maximal 50 Gramm Mohn.

Beim dritten Früchtebrot ließ ich den Mohn weg, gab dafür aber Gewürze bei: eine gute Portion Zimt, gemahlene Gewürznelken, einen Schuss Obstler

Unvergleichlicher Gaumenschmaus: selbst gemachtes Früchtebrot!



Weichspeckbirnen





(ca. 20 ml) und einen Schuss Rum (ca. 30 ml). Keine Bange: der gesamte Alkohol verfliegt beim Backen *restlos*, zurück bleibt das reine Aroma. Ebenfalls super lecker.

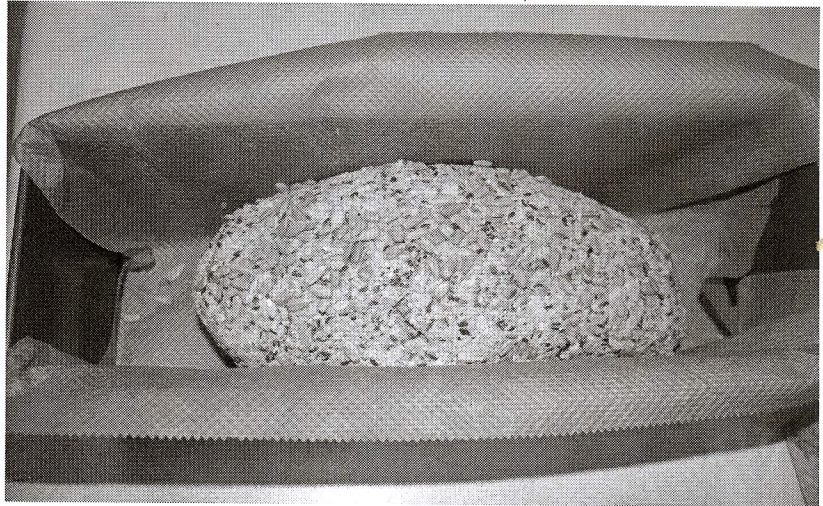
Als viertes buk ich mal ein richtiges Hutzelbrot, also mit weniger anderen Früchten, vielen Weichspeckbirnen (Foto), Rosinen, reichlich Mandeln, ein wenig Gewürzen (Zimt und Nelken), ohne Obstler oder Rum-Aroma, dafür aber mit fünf Esslöffeln flüssigem Honig.

Wir sehen, dass sich allein bei den Früchtebrotten schon ohne Ende experimentieren lässt.

### „Normale“ Brote

In noch ausgeprägterem Maße trifft dies natürlich auf die nicht-süßen, „normalen“ Brotvarianten zu.

Zuerst probierte ich ein großes Vollwertbrot mit gut der doppelten Zutatenmenge des Grundrezepts. Ich nahm etwas weniger Nüsse, nur 1 EL Ahornsirup, etwas mehr Salz als angegeben und gab proportional mehr Flokken bei. Als Gewürze benutzte ich Kümmel, Fenchel, Anis, Brotklee und ein



Mein Psyllium-„Hellbrot“, ein einfaches, glutenfreies Brot aus Hirse-, Reis- und Buchweizenflocken, ohne Nüsse, ohne Gewürze. Herrlich als neutrales Brot für Aufstriche aller Art oder als Butterbrot zum Salat. Ewig sättigend.

wenig Oregano sowie – maßvoll – andere italienische Kräuter. Das Ergebnis lässt sich auf Seite 10 bewundern. Es schmeckte ebenfalls hervorragend und wurde nicht sehr alt.

Zum Vergleich probierte ich dann auch einmal ein *helles* glutenfreies Brot aus (Fotos oben und unten) – ohne Hafer, ganz ohne Nüsse, ohne Sonnenblumenkerne (nur auf der Kruste), mit Hirse-, Buchweizen- und Reisflocken. Proportional benutzte ich mehr Psyllium (insgesamt 8 gehäufte Esslöffel), keine Gewürze, Salz nach Angaben, etwas weniger Ahornsirup. Es schmeckte naturgemäß

neutral, aber dennoch sehr angenehm. Es war Sabines Lieblingsbrot (bisher).

### Körnerbrote

Als nächstes probierte ich ein Körnerbrot völlig ohne Flokken aus, nur mit Quinoakörnern, Amaranth, Leinsamen, Chiasamen usw. Ich wollte erkunden, ob der Zusammenhalt des Brotes allein durch das Psyllium gewährleistet würde. Das Ergebnis war allerdings ein Fehlschlag. Geschmacklich zwar sa-gen-haft (!!), viel schlimmer noch als zuvor beim Mohnbrot führte das Anschneiden jedoch zu einem Haufen kaum zusammenhaltender Brösel.

Von daher lässt sich sagen: Wer mit Körnern arbeiten will, OK, das geht, aber nur in bestimmten Mengen. Die Körner aus dem Grundrezept (Lein- und Chiasamen) lassen sich (ggf. etwas reduzieren) und in gewissem Umfang durch andere Körnersorten ergänzen. Größere Mengen allerdings lockern den Zusammenhalt des Teigs auf und das Brot wird bröslig. Wer also mit anderen Getreide- oder Samenarten usw. arbeiten will,

Eine Scheibe Psyllium-Hellbrot (siehe auch Foto oben)



sollte diese zumindest als Schrot (= grob zerkleinert bzw. gewalzt), besser aber als Flocken verwenden: Quinoa, Amaranth, Erdmandeln, Teff, Lupinen – all das ist in den meisten Bio- und Naturkostläden bzw. Reformhäusern problemlos in Flockenform erhältlich.

### Das Verdauungsbrot

Etwa 20 Prozent der Deutschen leiden offiziellen Angaben zufolge an Verstopfung. Während man viel tun kann, um dem Problem auf *natürlichem* Wege beizukommen (kein Fleisch essen, morgens direkt nach dem Aufstehen einen halben Liter lauwarmes, reines Wasser trinken, immer wieder frisches Obst essen, EM Präparate\* mit gesunden Darmbakterien zuführen), leistet auch das nachfolgende „Zauberbrotrezept“ Abhilfe:

*Psylliumschalen* sind ein Wundermittel für den Darm – wie generell alle ballaststoffreichen Lebensmittel unterstützenden Einfluss auf die Darmtätigkeit ausüben (*alle* Brotzutaten sind ballaststoffreich). *Leinsamen* sind sehr gut für die Verdauung, *Chia-Samen* noch besser, *Erdmandelflocken* ebenfalls und *Dörrpflaumen* gelten als Abführmittel schlechthin. Da bietet es sich an, genau diese Zutaten miteinander zu kombinieren, aus der Not eine Tugend zu machen und ein super leckeres „Verdauungsbrot“ zu backen. Dazu einfach das Grundrezept benutzen, den Haferflockenanteil zur Hälfte mit Erdmandelflocken ersetzen, den

\*EM: Abkürzung für „Effektive Mikroorganismen“, eine vom Japaner Prof. T. Higa entwickelte Kombination gesunder Bakterien, die auch in Darmpräparaten eingesetzt werden wie etwa „EM1“ (emiko.de, em-produkte.de u.a.) „Pro-EM-san“ (von tisso.de), Vitabiosa (bios.a.de) u.v.a.

Anteil der Lein- und Chia-Samen erhöhen, dasselbe gilt beim Psyllium. Dann noch etliche Dörrpflaumen begeben – backen – fertig!

### 1001 Variation

So viel zu den Brotvariationen, die ich selbst ausprobiert habe. Dutzende werden folgen. Mich juckt es schon in den Fingern. Doch es wäre fade, hier zu viele Einzelrezepte zu präsentieren, denn ein Mensch alleine kann niemals dieselbe Kreativität entfalten wie ein Team.

Viel interessanter also als das, was ich mir so alles ausdenken und probieren könnte, ist die Frage, was *Sie* können? Wenn Sie sich durch die heutige Depesche inspiriert fühlen, legen Sie los, experimentieren Sie – und dann freuen wir uns riesig, wenn Sie uns Ihre Rezepte zuschicken, damit wir sie für alle Depeschenbezieher abdrucken können. Bestimmt kommen da die leckersten und gesündesten Varianten heraus, die man sich nur vorstellen kann!

### Die drei wichtigsten Elemente

Es sind drei wesentliche Elemente, die das vorgestellte Brot zu einem regelrechten „Zauberbrot“ machen. Deren besondere Bedeutung möchte ich abschließend noch einmal zusammenfassend hervorheben:

(1) Psyllium: Es macht Hefe und Sauerteig überflüssig, lässt das Brotbacken zum Kinderspiel werden, sorgt für den Zusammenhalt des Teigs und hohe Wasserspeicherung (Frische) – sowie für hervorragende Sättigung und verbessert die Darmgesundheit.

(2) Gesunde Zutaten: Fast sämtliche Zutaten des Brotes sind sog. „Superfoods“, wertvollste, gesunde Supernahrungsmittel, glutenfrei, gut verträglich und extrem nährstoffreich.

(3) Das Einweichenlassen: Indem der Brotteig über Nacht ziehen kann, keimen die beigefügten Samen an. Streng genommen handelt es sich also um ein Keimbrot. Deshalb ist diese Phase auch elementar für das gute Gelingen des Brotes und sollte nicht abgekürzt werden.

Wenn es einmal gar nicht anders geht und man dringend ein Brot braucht, kann man den Teig nach der Zubereitung vier Stunden gehen lassen und dann ausbacken. Kürzere Zeiten sind nicht zu empfehlen.

Ausnahme: Wenn man die harten Körner weglässt und einfach nur ein Brot aus Flocken und Psyllium usw. backt. Doch selbst dann sollte der Teig noch ca. zwei Stunden ziehen.

Wer sehr harte Körner verwenden will, kann diese auch einen ganzen Tag vorkeimen lassen (einen Tag in Wasser legen), bevor er sie im Teig verarbeitet. Voraussetzung ist dabei natürlich, dass man auch *keimfähige* Körner eingekauft hat! (*Alle* Körner, die man in Reformhaus usw. einkauft, sollten generell ihre Keimfähigkeit noch besitzen, sonst ist 'was faul).

### Veganes Brot

Dieses Brot ist ideal geeignet für Veganer, die sich Sorgen um ihre Versorgung mit Proteinen und manchmal auch mit gesunden Fetten (Ölen) machen. Alle Nüsse, Sprossen, Keime und Samen in diesem Brot sind ä-

ßerst reich an pflanzlichen Proteinen und gesunden Fetten.

Ich suche im Internet immer wieder Vegetarier-Foren und Gruppen auf, und verfolgte dort neulich eine Diskussion, wo die Teilnehmer ihre Sorge zum Ausdruck brachten, dass langjährige Vegetarier teils sogar noch nach 20 Jahren „rückfällig“ werden könnten – so schlimm sei die *Sucht* nach Fleisch.

Nein, so ist das nicht! Es gibt keine Sucht nach Fleisch – zumindest nicht mehr als nach Bohnen oder Salat! Es mag möglicherweise eine Art Gewohnheitsverlangen geben in den ersten Tagen nach einer Umstellung auf fleischlose Kost. Es mag eventuell ein psychisches Verlangen geben, aber keine *körperliche* Sucht!

Wenn der Körper des Vegetariers zu ihm „spricht“ und „sagt“, ja regelrecht „schreit“: „Los, iss Fleisch, kauf Dir ein Steak – blutig, beiß rein, los, mach! Jetzt!“ dann handelt es sich dabei nicht um ein Indiz für eine Sucht, sondern um ein ernst zu nehmendes Warnsignal, dass dem Körper einerseits Eisen fehlt und andererseits Proteine – und ganz vielleicht ein bisschen Vitamin B12. Es ist in diesem Zusammenhang bemerkenswert, dass der Verzehr des Zauberbrotes dazu führt, dass dieses Verlangen *nachlässt*!

### **Ernährungsumstellung**

Das bringt mich zu einem weiteren Punkt: Wenn Sie das heute vorgestellte Brot backen, sollten Sie sich darauf gefasst machen, dass dies Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten ändern wird. Es ist mir vergangene Woche gleich zweimal passiert,

dass ich um ca. 16.00 Uhr zwei, drei Scheiben eines frisch fertiggestellten Brotes gekostet habe. Ich hatte schon frische Lebensmittel fürs Abendessen eingekauft. Es wurde 18:00 Uhr, 18:30, 19:00, 19:30 und schließlich 20:00 Uhr – und ich hatte noch immer keinen Hunger, so dass ich das Abendessen *ausfallen* ließ.

Essen Sie das Brot also besser nicht zwischendurch und richten Sie sich darauf ein, dass Sie generell kleinere Portionen brauchen werden (ich esse abends seither nur etwa zwei Drittel der Menge, die ich zuvor zu mir genommen habe) und dass sich das Verlangen nach Fleischlichem reduzieren und den Appetit nach Frischem und Gesundem steigern könnte.

Doch nicht nur das Essverhalten ändert sich, ganz besonders auch das Trinkverhalten. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie mehr Durst haben.

Falls Sie täglich Psylliumbrot essen, kann es passieren, dass Sie locker einen Liter mehr pro Tag trinken werden. Einfach so, weil Sie mehr Durst haben. Das ist kein Anlass zur Sorge, Psyllium zieht Wasser, bindet Wasser an sich, und scheidet dieses Wasser letztlich auch wieder aus (erhöhte Stuhlmenge).

Die Flüssigkeit, die Sie dann „nachgießen“ sollte aber definitiv nur *echte* Flüssigkeit für den Körper sein, also reines Wasser oder aber Kräutertee.

Generell gilt: Selbst dann, wenn Sie sich – wie ich – total in dieses Brot verlieben sollten, selbst dann, wenn Sie am liebsten eine Variante nach der anderen ausprobieren würden, so

lassen Sie es dennoch bitte langsam angehen!

Denn selbst dann, wenn das Brot gut tut, selbst dann, wenn es der Verdauung spürbar auf die Sprünge hilft usw., jede (beliebige) Veränderung der Ernährungsweise sollte (immer) in kleinen Schritten vollzogen werden. Denn viel zu viel auf einmal, tut selbst von diesem Brot nicht gut.

Zuletzt sei vorwarnenderweise auf eine letzte Besonderheit hingewiesen: Da Psyllium Wasser bindet, kann das Volumen Ihres Darminhaltes zunehmen, sobald Sie größere Mengen dieses Brotes essen, d.h. ein eventuell vorhandenes Bäuchlein könnte anfangs „aufgeblähter“ erscheinen. Tatsächlich jedoch ist zu jeder beliebigen Zeit einfach nur mehr Inhalt (gebundenes Wasser) im Darm als früher. Während Psyllium mittelfristig das Abnehmen begünstigt, könnte es anfangs so aussehen, als sei das Gegenteil der Fall. Lassen Sie es dann einfach zwischendurch mal wieder weg und Sie werden bemerken, dass das Bäuchlein aufs frühere Niveau zurückgeht.

Das war auch schon alles an „Warnungen“. Bei dieser Gelegenheit: Auf der Verpackung meines im Reformhaus gekauften Psylliums steht der bemerkenswerte Satz: „Bei insulinpflichtigen Diabetikern kann eine *Reduzierung der Insulinmenge* erforderlich sein.“

Krass, was? Andere Nebenwirkungen des Psylliums sind nicht bekannt. Also, hinein ins Vergnügen und lassen Sie es sich schmecken!!

*Michael Kent*