kochen & genießen EXTRA

INFOS, TIPS UND NEUHEITEN

Brot aktuell

Thomas Effenberger, verantwortlicher Bäckermeister der Effenberger Vollkorn-Bäckerei in Hamburg

Profi-Tips

„Brot lagern Sie optimal in einem unlasierten Tontopf auf einem Holzrost. So entsteht kein Schwitzwasser, und es verschimmelt nicht so schnell.

● Für mich als ökologischer Bäcker gilt: Weniger ist mehr. (Vollkorn-) Mehl, Sauerteig, Wasser und Salz ergeben das beste Brot.

● Wenn Sie Ihr Brot auf natürliche Art mit Mineralstoffen anreichern möchten, kneten Sie etwas Sesam in den Teig. Er ist sehr reich an Magnesium und Eisen."

Brot und Brötchen im Kälteschlaf

◀ Ob selbstgebacken oder auf Vorrat gekauft: Brot und Gebäck lassen sich gut einfrieren. Wichtig ist eine luftdichte Verpackung, z. B. im Gefrierbeutel. So bleiben sie 1–3 Monate haltbar. Ab ca. 3 DM; Toppits

◀ Dieser große Brotbeutel (40x50 cm) aus Baumwolle mit perforierter Spezialfütterung sorgt immer für ein prima Klima. So bleibt die Kruste kroß und das Innere frisch. Dazu gehört das Brotschneidegitter aus schnittfestem Kunststoff mit Krümelrillen. Ca. 20 DM; HP

Wie von allein

▶ Brotbackautomaten haben bereits begeisterte Anhänger! Die Geräte erledigen das Rühren, Aufgehen, Backen und Abkühlen für 750 g–1,5 kg Brot. Der Clou: Sie sind bis zu 13 Stunden vorher programmierbar. So können Sie morgens schon frisches Backwerk genießen. Dazu gibt's ein Buch mit Lieblingsrezepten von Promis, 20 DM; Automaten 200–300 DM; beides von Le CAF

Frischer geht es nicht

▲ Hand-Kornmühle mit Präzisionsmahlwerk von fein bis grob. Aus Naturholz. 139 DM + Vers., ASV-Versand, Tel.: 07223/97 15 12

Schön und nützlich

▲ Dieses vielseitige Frühstücksmesser aus mattiertem Edelstahl eignet sich zum leichten Schneiden und Bestreichen – nicht nur von Brötchen. Ca. 35 DM; Rösle

GETREIDEPRODUKTE *sind wichtige Lieferanten für viele lebensnotwendige Nährstoffe: Die Mengen, die wir täglich verzehren, liefern 41 % der Kohlenhydrate (Stärke), 31 % der Ballaststoffe, 16 % des Fitneß-Mineralstoffs Magnesium, 14 % des Nerven-Vitamins B_1. Aber nur 3 % des Fettes sind in Getreideerzeugnissen enthalten. Also: (wieder) öfter mal zur Scheibe Brot greifen!*

▲ Ofenwarmes Brot ist ein unvergleichlicher Genuß! In dieser neuen Brotbackschale gelingt's garantiert: Der Ton hält die Hitze gleichmäßiger und verteilt sie besser als Metall. Schale vorm Einfüllen in Wasser einweichen – die Feuchtigkeit wird während des Backens langsam an den Brotteig abgegeben. Ca. 25 DM; Römertopf

Im nächsten EXTRA-Teil: Köstliches mit Erdbeeren

Es ist wieder Zeit für die süßen roten Früchtchen, auch im nächsten EXTRA:

● Kuchen, Waffeln und Torten, die gelingen und zum Schlemmen verführen

● Unwiderstehliche Desserts mit den saftigen Beeren. Mal als selbstgemachtes Eis, mal heiß aus dem Backofen

● Raffiniert einmachen, z. B. zum Verschenken: Rumtopf oder Konfitüre. Außerdem alles Wissenswerte rund um die Erdbeere

So wird daraus ein Kinderspiel

▶ *Zusammen mit dem Aurora-Backstudio entstand dieses neue Taschenbuch: Neben Hefe- & Sauerteig-Rezepten gibt's auch ein Kapitel mit Backmischungen. 9,90 DM; Falken-Verlag*