

## **VHS - Brotbackkurs 2013**

### **Die Zutaten:**

#### **Die Gewürze:**

Machen die Abwechslung! Das täglich Brot muss keineswegs immer denselben Geschmack haben.

#### **Das Salz:**

Siehe Zutaten!

#### **Anis, Koriander, Kümmel und Fenchel:**

Die Klassiker: Sorgen für das besondere Aroma und sorgen außerdem für Bekömmlichkeit im Sauerteigbrot. Sie können diese in gemahlenem Zustand, gemischt oder einzeln zugeben. Kurz geröstet und gemahlen ergeben sie ein besonderes Aroma – evtl. im Mörser zerkleinern oder in der Gewürzmühle mahlen. Oder einfach fertig gemischt einkaufen.

#### **Sonnenblumen- und Kürbiskerne:**

Sorgen für nötigen Biss, hoher Öl-Fettgehalt lassen keine lange Lagerzeit zu!  
Kürbiskerne sorgen auch für eine farbliche Note. Vorher in Wasser kochen und quellen lassen, macht sie weich!

Achtung – wenn sie Ihr Brot damit bestreuen, verbrennen diese leicht und schmecken bitter.

#### **Mohn, Sesam, Leinsamen:**

Mohn wird häufig zum Bestreuen verwendet, kann aber auch in gemahlener Form in den Teig eingearbeitet werden. Sesam wird ebenfalls häufig zum Bestreuen benutzt – kann aber auch im Teig verwendet werden, besonders, wenn er vorher in der Pfanne geröstet wurde.

Leinsamen enthält viele Omega 3 Fettsäuren. Sollte immer einige Stunden vorher in Wasser einweichen, bevor er dem Teig zugegeben wird. Ansonsten kann er dem Brot Wasser entziehen und Ihr Brot wird trocken.

#### **Hanf:**

Ganz oder geschrotet verwenden, geschält oder ungeschält – ergibt körniges Brot – allerdings keine berauschende Wirkung!

#### **Chili:**

Für Feuer im Brot! Getrocknete oder frische Schoten, als Pulver zu verwenden.

Faustregel: 2 % der Mehlmenge!