Sepp und Hilde machen das Brot erst richtig gut

Wer ein richtig gutes Brot selbst backen will, braucht dazu ein Lebewesen, den Sauerteig. Dementsprechend ist es nur recht und billig, ihn auch mit einem Namen zu versehen.

RICKY KNOLL

„Sepp" ist der Roggensauerteig, „Hilde" die berühmte Weizenversion namens Lievito Madre, die vor allem dem italienischen Ciabatta den unverwechselbaren Geschmack gibt. Beide „wohnen" beziehungsweise rasten die meiste Zeit im Kühlschrank von Irmgard Wöhrl, bis sie sie hervorholt, zum „Leben erweckt" und für ihre eigenen Brotkreationen verwendet. „Im Sauerteig wirken verschiedenste Mikroorganismen, die den Teig zum Gehen bringen und damit bewirken, dass er locker und luftig wird. Es handelt sich um ein Lebewesen, dem man mit Hochachtung begegnet und einen Namen gibt", weiß die passionierte Köchin.

Das Backen und Kochen hat sie schon in der Kindheit fasziniert. Vor allem der Großmutter Johanna Raudaschl, die um 1930 die Familie Trapp mit ihren Kochkünsten verwöhnte, schaute sie gern über die Schulter. „So mit vier, fünf Jahren hatte ich ein kleines Kochgeschirr aus Metall. Alles, was die Oma in Groß machte, habe ich in Klein fabriziert", erinnert sie sich noch mit Begeisterung. Erst Jahre nach ihrem Tod kam sie zu den handgeschriebenen Kochbüchern und war fasziniert: „Insgesamt 123 Suppenrezepte habe ich bei ihr gefunden, da hat sich eine völlig neue Welt für mich aufgetan. Überdies hat sie aus allem etwas gemacht, denn oft musste sie mit sehr bescheidenen Mitteln zurechtkommen." Die Kochleidenschaft brachte Irmgard Wöhrl schließlich sogar einen Preis ein: An der Seite von Haubenkoch Rudi Obauer wurde sie in der ORF-Sendung „Frisch gekocht" Kochchampion.

Karriere in der Bank statt in der Küche

Daraus entstand die Idee, ein biografisches Kochbuch über Johanna Raudaschl zu verfassen. „Ich musste mich erst durch den in Kurrentschrift verfassten Riesenfundus arbeiten. Dann habe ich die Rezepte auf heutige Größen adaptiert, denn wer macht heute noch einen Kuchen aus 15 Eiern. So entstand das ‚Trapp-Kochbuch', das inzwischen bereits in der vierten Auflage erschienen ist und sich auch in der ins Englische übersetzten Version recht gut verkauft." Beruflich hatte es Irmgard Wöhrl jedoch in eine Bank verschlagen und nicht in die Küche, obwohl die Eltern in Nußdorf am Attersee ein Seerestaurant betrieben. „Die Mutter meinte, ich solle etwas Solides anpacken. Gleich nach der Matura habe ich bei der Salzburger Sparkasse begonnen und bin 41 Jahre lang bis zu meiner Pensionierung heuer im Frühjahr geblieben."

Beim Kneten ist Handanlegen angesagt.

Nach dem Gehen das Brot „einschießen".

BILDER: SN/PRIVAT (3)

Dinkel-Seelen sind ein einfach zu bereitendes Sauerteig-Dinkel-Gebäck, das jeden Frühstückstisch bereichert.

Sauerteig-Diskussion mit Professor

Gern nutzte sie jedoch immer wieder den Rezeptefundus der Großmutter, auch das Brotbacken aus Sauerteig war darunter. Eine intensive Diskussion mit einem Professor im Gastrosophie-Lehrgang an der Universität Salzburg verhalf ihr schließlich dazu, sich intensiver mit dem Sauerteig auseinanderzusetzen. „Schon in der ersten Vorlesungsstunde war das ein Thema. Er behauptete, dass Sauerteig nur unter sehr kontrollierten Bedingungen herzustellen sei und nicht nach Gefühl, so wie ich es bei meiner Oma gesehen hatte. Das war für ihn eine Katastrophe. Aber mir machte diese heftige Debatte klar, dass in diesem Thema so viel drin ist", schildert sie ihren Weg zum Brot.

Die Begegnung mit Roswitha Huber vom Kalchkendlgut in Rauris trug ihr Übriges dazu bei, weiter in diese Welt einzutauchen. „Dort habe ich erlebt, um wie viel anders es ist, wenn das Brot Feuer sieht, also auf Stein im Holzofen gebacken wird. Da sind vielleicht noch Aschereste am Boden drauf und es hat eine besonders dicke Kruste. Freilich geht es im elektrischen Backrohr auch, aber der Geschmack ist ein ganz anderer", gerät sie ins Schwärmen.

2020, zum Abschluss ihrer TEH-Ausbildung (Traditionelle Europäische Heilkunde), hat sie sich mit Brot und seinen Beigaben beschäftigt, insbesondere mit Hunger- und Notbroten in Mittelalter und Neuzeit. „Da ging es vor allem darum, magere Zeiten zu überstehen und das wenig vorhandene Mehl mit etwas Brauchbarem zu strecken, beispielsweise mit Eichelmehl, Brennnesseln, Lindenblättern oder Isländisch Moos, einer Flechte", erzählt sie. Nach dem Zweiten Weltkrieg haben die Menschen in Island eine große Hungersnot nur dadurch überlebt, dass sie das enorm bittere Isländisch Moos ess- und genießbar machten.

BILD: SN/RICKY KNOLL

Mit Butter bestrichen und mit Salz und Wildkräutern bestreut, wird frisch gebackenes Brot zum Hochgenuss.

Die Prozedur ist aufwendig und braucht viel Zeit: Unzählige Male muss die Flechte gewässert und aufgekocht werden, um die Bitterstoffe loszuwerden. Zum Schluss bleibt eine gallertige Masse übrig – Algen nicht unähnlich –, die schließlich getrocknet und vermahlen wird. „Aber dieses Mehl hat die Fähigkeit, das Zwölffache seiner Menge an Wasser aufzunehmen. Ich habe es mit normalem Mehl vermischt und mit Sauerteig angesetzt. Daraus ist ein erstaunlich gutes, saftiges Brot entstanden." Ähnlich mühsam ist der Weg zum Eichelmehl, weil ebenso viele Bitterstoffe enthalten sind. „Früher haben die Leute einen Sack voll Eicheln tagelang in einen Bach gehängt."

Was sehr gut schmeckt und überdies noch reichlich gesund ist, sind Brennnesselsamen, in den Brotteig gemischt, neben den üblichen Brotgewürzen Kümmel, Fenchel, Koriander und Anis. „Ich röste die Gewürzkörner zuerst an und vermahle sie und als meine Extra-Zutat kommen noch wenige Steinkleesamen dazu, das gibt einen besonderen Geschmack", verrät sie eines ihrer Geheimnisse. Besonderen Wert legt sie auf das Mehl, zumal es einige hervorragende Mühlen in Salzburg gibt. Überdies ist das Ziel, mit wenig beziehungsweise gar keiner Hefe auszukommen. „Brot braucht viel Zeit, dadurch wird es bekömmlich und Unverträglichkeiten haben kaum eine Chance."

Brotbacken im alten Holzofen

Ihre Erfahrungen im Brotbacken gibt Irmgard Wöhrl inzwischen unter dem Titel „Alpenbrot" auch bei Kursen und Seminaren weiter, entweder über das LFI (Landwirtschaftliches Fortbildungs-Institut) oder privat. Gern arbeitet sie dabei mit dem Zederberghof in Sankt Johann im Pongau zusammen, wo der Seniorchef den alten Holzbrotofen wieder aktiviert hat. „Es ist ein Erlebnis, wie der Ofen angeheizt wird oder wie ohne Thermometer die richtige Temperatur zu überprüfen ist." Oft kombiniert sie das Brotbacken mit einer Kräuterwanderung zuvor. Dabei werden Wildkräuter für diverse Aufstriche gesammelt, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer anschließend herstellen und die das selbst gebackene Brot noch einmal so gut schmecken lassen.

Rezept: Dinkel-Seelen

Mehlkochstück: 12 g Dinkelmehl 630, 60 g Wasser und 9 g Salz gut verrühren und kochen, sodass eine klebrige Masse entsteht. Sofort vom Herd nehmen und mit Folie bedeckt auskühlen lassen.

Hauptteig: Mehlkochstück, 375 g Dinkelmehl 630, 25 g Roggen-Sauerteig, 180 g Wasser A, 120 g Wasser B (beide 20 Grad), 8 g Butter, 3 g Frischhefe, 1 TL Honig. – Alle Zutaten außer Wasser B ein paar Minuten zusammenmischen. Wasser B dazugeben und zu einem sehr weichen, elastischen Teig vermischen. Den Teig 8–10 Stunden bei 12–14 Grad stehen lassen – oder im Kühlschrank 16–20 Stunden. Das Volumen sollte sich verdoppelt haben. Dann den Teig auf eine mit Wasser benetzte Unterlage geben, mit nassen Händen Teiglinge abziehen, auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit grobem Meersalz bestreuen und bei 250 Grad 15 Minuten unter Dampf backen.