



Ein Buch von:

Tim Lüdtké
Erik Strauß
Sebastian Steinmann



Vom Korn zum Brot

Version: 2.0
Copyright © 2005

Inhaltsverzeichnis

Seite

2	Einleitung
3	Das Getreide
5	Das Mahlen
6	Das Mehl
7	Das Müsli
7	Das Brot
10	Anhang

Einleitung

Jeden morgen essen wir frische Brötchen oder Brot zum Frühstück. Doch wie wird eigentlich aus dem Korn, wie es auf den Feldern wächst, das Brot das wir kennen? Wer schon einmal die Sendung mit der Maus gesehen hat, weiß bereits: Das Korn wird abgemäht und gemahlen, danach zu Brot gebacken.

Doch wie schwer ist es, dies selbst zu tun, so wie die Menschen im Mittelalter, die auch keine modernen Maschinen zur Hilfe hatten. In den folgenden Seiten soll veranschaulicht werden, wie sie selbst aus dem rohen Korn ein fertig Brot backen können. Nicht nur ein spaßiges und erfahrungsreiches Erlebnis mit ihren Kindern, sondern auch bestens geeignet, ihrer Pfadfindergruppe diesen Verarbeitungsablauf des Brotes besser verständlich zu machen. Ich würde mich über Berichte oder Fotos von ihren Aktionen freuen. Eine Adresse finden sie im Anhang.

Und jetzt wünsche ich ihnen gutes Gelingen und viel Spaß beim selbst ausprobieren.

Ihr Tim Lüdtke



Das Getreide

Brot ist ein traditionelles Nahrungsmittel der westlichen Welt. Zwar wird schon seit etwa 10.000 Jahren Getreide zur Ernährung angebaut, doch dieses Korn wurde ursprünglich nur gemahlen, mit Wasser vermischt und als Brei gegessen. Einige Zeit später wurde der Brei oder auch Teig auf heißen Steinen oder auf der Asche zu Fladenbrot gebacken. Heutzutage ist Brot nicht nur ein Grundnahrungsmittel, sondern hat auch eine große spirituelle Bedeutung, insbesondere in der christlichen Liturgie ("Unser täglich Brot gib uns heute"). *Auszug aus der Wikipedia (www.wikipedia.org)*

Brot besteht in erster Linie aus Getreide, zwar sind auch andere Zutaten erforderlich, um ein Brot zu backen, doch ist das Getreide der Hauptbestandteil. Brot wird meistens aus Weizen, Dinkel, Kamut oder Roggen gebacken. Andere Getreidesorten eignen sich nicht so gut. Um also selbst ein Brot backen zu können, müssen sie zuerst klein anfangen. Wir selbst haben unser Getreide einfach vom Feld genommen, da es nur eine kleine Menge war. Sie sollten natürlich darauf achten, nur Getreide von einem Feld zu nehmen, wo sie dies auch dürfen.

Pflücken sie nur die Ähren, also den obersten Teil der Pflanze ab, dies ist die Frucht. Der Rest der Pflanze ist für uns nicht zu gebrauchen.



Zwar bräuchten sie eigentlich recht viel Getreide für ein Brot normaler Größe. Doch wäre dies sehr viel Arbeit. Begnügen sie sich lieber mit einem 1-2 Liter vollen Gefäß mit Ähren.

Für den nächsten Schritt breiten sie nun am besten eine große Unterlage aus. Lösen darüber die Körner mitsamt der Spelzen nur von den Ähren ab, sodass sie einzeln auf der Unterlage liegen. Dies geht indem sie die Körner einfach zu mehreren „abziehen“.

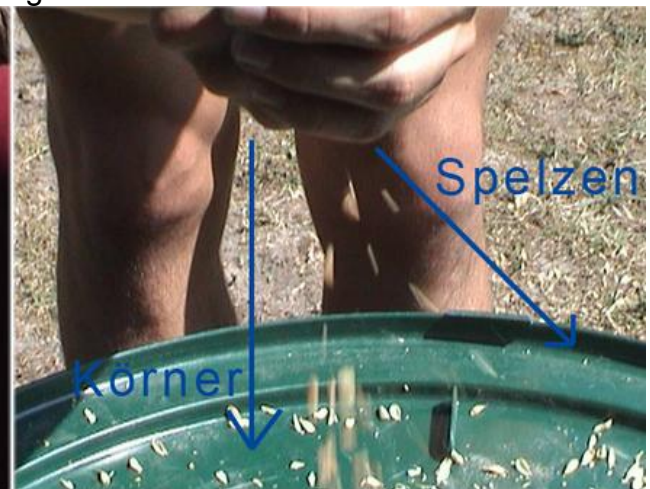




Sie können nun die leeren Fruchtstände entsorgen und damit beginnen, "die Spreu vom Weizen zu trennen", also die Spelzen von den Körnern zu lösen. Dies geht am einfachsten, indem sie eine Ähre zwischen die Hände nehmen und dann die Hände aneinander Reiben. Dadurch werden die Körner mit den Spelzen von der Ähre gelöst und liegen so auf der Unterlage.



Nun müssen die abgelösten Spelzen aus dem Haufen entfernt werden. Um nicht jede Spelze einzeln aussortieren zu müssen, pusten sie vorsichtig, wodurch die leichteren Spelzen wegfliegen, während die schwereren Körner liegen bleiben. Wenn es etwas windig ist, nutzen sie den Wind für die Trennung.



Danach sammeln sie die Körner ein und entsorgen die Spelzen. Diesen Vorgang müssen sie wohl mehrere Male wiederholen, bis nur noch das Korn übrig bleibt.

Das Mahlen

Früher mahlten die Müller das Getreide mithilfe von Wassermühlen oder Windmühlen zu Mehl und Schrot. Da sie wohl gerade keine Mühle zur Hand haben, lösen wir das Problem anders. Zum Mahlen suchen sie sich zwei Steine, zwischen denen sie die Körner zerreiben können. Am besten geeignet sind zwei, gleich große, flache Steine mit rauer Oberfläche.



Das Mahlen erfordert eine Menge Kraft und Ausdauer, sodass bei unserem Beispiel zwei Stunden nötig waren, um alle Körner zu mahlen.

Das Mehl

Beim Mahlen entstanden Mehl und Schrot, welche sie nun durch sieben trennen müssen. Bei unserem Versuch haben wir ein einfaches Küchensieb verwendet. Wahrscheinlich müssen sie auch das Sieben mehrere Male wiederholen. Sammeln sie Mehl und Schrot in zwei getrennten Gefäßen.



Mit dem Mehl können sie also nun ihr Brot backen, doch auch mit dem Schrot lässt sich noch etwas anfangen. Schrot ist eigentlich noch ungemahlenes Korn, welches sich mit unseren Methoden nicht mehr kleiner mahlen lässt, doch wenn sie sauber gearbeitet haben und wenig Schmutz dort hinein gekommen ist, sollten sie auf der nächsten Seite weiter lesen.

Das Müsli

Das Schrot können sie verwenden, um daraus ein Müsli zu bereiten. Geben sie einfach das Schrot in eine Schale, garnieren sie es am besten mit ein paar frischen Früchten und geben sie Milch dazu. Eventuell schmeckt das Müsli auch mit etwas Zucker oder Honig besser.



Leider schmeckte das Müsli bei unserem Versuch wirklich miserabel . Es lag vielleicht an einigen Sandkörnern, die mit in das Getreide geraten sind, so könnten sie das Müsli natürlich auch weglassen, wenn sie nicht so probierfreudig sind.

Das Brot

Da sie nun das Mehl gemahlen haben, können sie nun endlich beginnen, das Brot zu backen. Für den Teig füllten wir bei unserem Versuch alles Mehl, das wir hergestellt hatten in eine Schüssel, gaben ein Ei, Milch, Salz, Zucker und Backpulver dazu und rührten den Teig gut durch.



Die Mengen der Zutaten müssen sie abschätzen, wenn sie kein Rezept für ihre Menge Mehl zur Hand haben. Wir selbst haben wohl genau die richtigen Mengen hinein gegeben, doch dazu später mehr.



Wenn sie den Teig gut durchgemengt haben, lassen sie ihn ein paar Minuten stehen.

Um den Teig zu einem schmackhaften Brot zu backen benötigen wir starke Hitze. Machen sie also ein Feuer, unter Berücksichtigung der Regeln für Feuerstellen.

In unserem Versuch haben wir einen sog. Aztekenofen benutzt, auf dessen Abzugsöffnung ein Stein gelegt wurde, der die aufsteigende Hitze aufnehmen sollte. Den Stein hatten wir mit Alufolie umwickelt, damit der Teig nicht direkt auf dem Stein lag. Ob sie dies nun genauso machen, oder ihnen vielleicht sogar etwas besseres einfällt, bleibt ihnen natürlich selbst überlassen.



Ist der Stein heiß genug, geben sie etwas Teig darauf. Haben sie Geduld, das Backen dauert einige Zeit.



Wenn die Oberfläche des Teiges fest genug ist, schneiden sie ein Schlitz hinein, dies hilft bei der Entlüftung des Teiges.





Nach einer Backzeit von 1 ½ Stunden war das Brot im Versuch fertig. Wir lösten es von der Form und probierten. Es hat wirklich unglaublich gut geschmeckt!

Ende

Hat ihnen das Backen auch soviel Spaß gemacht wie uns? Schicken sie uns doch einen Bericht, oder ein/einige Fotos von ihrer Aktion zu, wir würden uns freuen!

Schicken sie es an die Email-Adresse: webmaster@royal-rangers-gifhorn.de

Besuchen sie doch auch unsere Internetseite: www.royal-rangers-gifhorn.de

Dort erfahren sie eine Menge über die Christlichen Pfadfinder Royal Rangers und den Stamm Gifhorn. Wir freuen uns auf sie!

Ihr,

Tim Lüdtké,
Erik Strauß &
Sebastian Steinmann

Copyright

Bitte beachten sie auch das Copyright dieses eBooks. Der Text und alle verwendeten Fotos sind Urheberrechtlich geschützt, das bedeutet, das sie keinen Teil dieses Buches, auch nicht auszugsweise, veröffentlichen dürfen, ohne die Genehmigung des Urhebers. Sie dürfen dieses Buch ebenfalls nicht verändern und ohne schriftliche Genehmigung von uns auf anderen Internetseiten ausstellen. Dies alles dürfen sie nur, wenn sie nach Anfrage, eine schriftliche Bestätigung von uns bekommen.