

Roggenbrot



Getreide spielte in allen Schichten der Bevölkerung eine grosse Rolle für die Ernährung. Brot war auf den Tischen sowohl der Bauern als auch der Herren zu finden. Man brockte es in Suppen, Saucen oder auch in Wein, denn es war nicht gesalzen, da Salz teuer war. Aus Getreide wie Hafer, Gerste, Hirse oder Roggen wurden Breie zubereitet und dunkles Fladenbrot gebacken. Auf dem Lande gehörte das Brotbacken zu den Tätigkeiten der Frau, in den Städten boten Bäcker in ihrem Laden verschiedene Brote an. Das aus fein gemahlenem Weizenmehl hergestellte «Weissbrot» konnte sich die einfache Bevölkerung nicht leisten und galt daher als «Herrenbrot» (= *schœnez brôt* oder *sêmel* genannt).

Um einen Brotfladen wie im Mittelalter zu backen, brauchst du:

200 g Weizenschrot
200 g Roggenmehl
200 g Weizenmehl
60 g frische Hefe
5 dl Wasser
1 EL Öl
2 TL Salz
1 EL Zucker



- Mische den Weizenschrot, das Mehl, das Salz und den Zucker in einer Rührschüssel.
- Zerkleinere die Hefe und rühre sie mit 1 dl lauwarmem Wasser an.
- Gib das Öl zum restlichen Wasser und giesse es mit der Hefe zu den restlichen Zutaten in die Schüssel.
- Mische jetzt alles und knete den Teig, bis er weich und geschmeidig ist.
- Forme den Teig zu einer Kugel und lege sie in die Teigschüssel.
- Nun bedeckst du die Schüssel mit einem feuchten Tuch und lässt den Teig ungefähr eine Stunde aufgehen.
- Forme dann auf einer bemehlten Unterlage einen flachen Fladen aus dem Teig.
- Den Fladen bäckst du während ca. 50 min bei 120 Grad im Backofen.

