

## Ein römisches Brot backen



Stell dir vor, du nimmst gerade ein frisch gebackenes Brot aus dem Ofen! Mmh, wie das herrlich duftet!

Es vergeht wohl kaum ein Tag, an dem du nicht ein Stück Brot isst, sei es zum Frühstück mit Butter und Honig oder als Znüni-brot mit etwas Salami.



Brot spielt bei den Menschen seit jeher eine wichtige Rolle. So auch bei den Römern. Neben Puls, einem gekochten Getreidebrei, durfte bei der täglichen Grundnahrung der Bevölkerung Brot nicht fehlen.



In der römischen Zeit waren Gerste, Hirse, Dinkel und Weizen die häufigsten Getreidesorten. Das Getreide mahlte man mit Steinmühlen. Vermutlich waren es die Römer, welche die grossen Wassermühlen als Erstes zum Mahlen von Getreide einsetzten und diese in unsere Gegend brachten. Diese Mühlen ermöglichten ihnen, das Getreide zu sehr feinem Mehl zu verarbeiten. Zudem waren es die Römer, die eine Vorrichtung zum Teigkneten erfanden. Ein Ochse oder ein Sklave lief um einen Trog herum, wodurch grosse Rührhölzer im Trog bewegt und die Zutaten zu einem Teig verarbeitet wurden. So waren denn schon vor 2'000 Jahren Grossbäckereien im alten Rom in der Lage, täglich riesige Mengen von Brot herzustellen.



Wenn du Lust bekommen hast, dich selbst als Bäckerin oder Bäcker zu versuchen, dann probier es doch mit folgendem leckeren Rezept.

### Römerbrot-Rezept:

350 g Weizenvollmehl  
150 g Dinkelmehl  
3 dl lauwarmes Wasser  
4 EL Honig  
15 g Salz  
20 g Hefe

Gib zuerst das Mehl, das Salz und den

Honig in eine Schüssel.

Löse dann in einer anderen Schüssel die Hefe im lauwarmen Wasser auf.

Giesse die Flüssigkeit zum Mehl und rühre das Ganze von der Mitte her an.

Knete den Teig, bis er geschmeidig ist. Lass ihn anschliessend zugedeckt an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen.

Forme den Teig zu einem grossen Laib.

Backe den Laib in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens, zuerst 10 min bei 230° C und dann noch etwa 25 min bei 180° C.

Guten Appetit!

