

Heimatmuseum
Museumstrasse 1
7260 Davos Dorf

Tel. 081 416 26 66
Email: info@heimatmuseum-davos.ch



Brot backen ist keine Hexerei

Es ist ein wirklicher Genuss, in sein eigenes kreiertes Brot zu beissen! Brot backen ist nämlich keine Hexerei. Fixfertige Backmischungen gibt es zwar in den Läden zu kaufen, aber aus dem riesigen Angebot an Mehlen, Schrot und Körnern eine eigene Kreation zusammen zu stellen, macht wirklich Spass. Zudem ist selbst gebackenes Brot gesund und wird in der Familie, bei Einladungen oder als Mitbringsel zu Partys stets freudig und anerkennend gewürdigt. Unzählige Varianten und Kombinationen sind möglich. Versuchen Sie es doch einmal! Und nebenbei: Ein Eigenbrötler ist einer, der sein eigenes Brötchen bäckt. Gerne empfehlen wir unseren Lesern das nachstehende Rezept als Beispiel eines aromatischen bekömmlichen Vollkornbrot. Zur Herstellung wird das im Heimatmuseum erhältliche, auf unserer alten Walsermühle aus dem 16. Jh. gemahlene Gran Alpin-Weizenmehl verwendet.

REZEPT für Mühlebrot

Vorteig:

21 g Backhefe (½ Block)
3 – 4 Esslöffel lauwarmes Wasser (unter 36 Grad)
1 – 3 Esslöffel Ruch- oder Weissmehl

Teig:

350 g Weizen-Vollkornmehl Gran Alpin
150 g Ruch- oder Weissmehl
1 Esslöffel Salz
3,5 dl lauwarmes Wasser (unter 36 Grad)



Für den Vorteig die Hefe während ca. 5 Minuten im Wasser auflösen. Das Mehl dazu rühren und ca. 1 Stunde stehen lassen, bis der Vorteig kleine Blasen bildet.

Für den Teig die beiden Mehlsorten mit dem Salz mischen. Eine Mulde anbringen und den Vorteig hineingeben. Vom Rand her das Mehl mit dem Vorteig mischen. Das Wasser beifügen, vermischen und auf bemehlter Arbeitsfläche kneten und schlagen, bis der Teig geschmeidig ist. Alternativ: Mit der Maschine (Knethaken) ca. 1 Minute bearbeiten, dann von Hand einige Male im Strang kneten.

Die Teigkugel wieder in die Schüssel geben, diese mit einem feuchten Tuch bedecken und den Teig bei Zimmertemperatur (kann 2 – 5 Stunden dauern) oder im Kühlschrank über Nacht um das Doppelte aufgehen lassen.

Blech mit Backpapier belegen. Den Teig 30 – 60 Sekunden mit dem Handballen leicht kneten. Einen Laib formen und auf das Blech geben. Weitere 30 – 45 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 230 Grad vorheizen. Beim Brotlaib einige ca. 1 cm tiefe Schnitte anbringen. Ein ofenfestes Gefäss mit Wasser auf das Blech stellen (Dampf beschleunigt das Aufgehen des Brotes). In die Mitte des Ofens schieben und 35 Minuten backen.

Das Wassergefäss herausnehmen und das Brot bei leicht geöffneter Ofentür weitere 5 Minuten backen, damit es schön knusprig wird. Das Brot ist durchgebacken, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl tönt.

Verwöhnen Sie sich mit bekömmlichem Vollkornbrot aus bündnerischem Gran Alpin-Weizen in Bio-Qualität. Das schonungsvolle Mahlen auf der alten Steinmühle ergibt ein vollwertiges, naturbelassenes, gesundes Mehl.

Tipp: Unser Mehl eignet sich auch gut für Omeletten. Dazu das Vollkornmehl zur Hälfte mit Weissmehl mischen.

Gran Alpin Vollkorn-Weizenmehl in Bio-Qualität sowie Maismehl (Bramata) kann im Heimatmuseum gekauft werden. Periodisch werden Backtage durchgeführt, an welchen selbstgemachte Teiglinge gebacken und fertig gebackenes Brot gekauft werden kann. Siehe: [Preisliste](#)

Weitere feine Rezepte sind als Broschüre [hier](#) zu finden

GRAN ALPIN-WEIZEN

Gran Alpin-Weizen wird erst seit kurzem im Bündnerland angebaut. Die Ähren reifen in Höhenlagen mit viel Sonne bis September aus. Das ganze Korn wird zwischen den Steinen in zwei bis drei Mahlgängen schonend gemahlen. Danach wird die Grösche (Kleie) wieder zum Mehl gegeben. Das so erhaltene Vollkornmehl enthält noch immer alle Vitamine und Ballaststoffe, was dem Mehl seinen besonderen Wert verleiht.