BIRGIT FAZIS

Brot & HONIG

Rezepte
FÜR EIN
GUTES LEBEN

THORBECKE

BIRGIT
FAZIS

Brot & HONIG

Rezepte
FÜR EIN
GUTES LEBEN

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.
Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2021 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der
Schwabenverlag AG, Ostfildern

Fotos: Autorenfoto S. 184: Stephanie Winkler. Alle übrigen Fotos stammen von Birgit Fazis und ihrer Tochter Emma.
Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
ISBN 978-3-7995-1475-0 (Print)
ISBN 978-3-7995-1516-0 (eBook)

INHALT

Herzlich willkommen! ... 7
Die Wiederentdeckung der Langsamkeit ... 9
Das gute Leben in der Küche ... 11
Mehr Nachhaltigkeit in der Küche –
Meine 10 besten Tipps ... 12

Rezepte
Gutes auf Vorrat! ... 15
Frühling auf dem Land ... 47
Rezepte aus der Sommerküche ... 77
Herbstzeit in der Küche ... 103
Der Duft der Winterzeit ... 133
Ideen zum Selbermachen ... 157

Anhang
Register ... 180
Danksagung ... 184
Zur Autorin ... 184

ALL YOU
NEED IS
less

Herzlich WILLKOMMEN!

Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an das echte, gute und ursprüngliche Leben, nach dem wir uns in dieser schnellen und überhitzten Welt alle sehnen. Die Rezepte und Anleitungen sind nicht nur ein wesentlicher Bestandteil dieses Kochbuchs, sondern gleichzeitig auch ein leidenschaftliches Plädoyer für mehr Gelassenheit und Natürlichkeit in der Küche. Brot und Honig stehen dabei stellvertretend für eine nachhaltige und gleichzeitig moderne Küche, die sich wieder mehr auf das Wesentliche besinnt. Starre Regeln, Ernährungsdogmen und Stress haben in der Küche nichts verloren, finde ich, denn Kochen und Genießen sollen Freude bereiten und Körper, Geist und Seele gleichermaßen nähren.

Weil Sauerteigbrot und Honig vor einigen Jahren meine ganz persönlichen Türöffner zu einem langsameren Leben voller wohltuender Einfachheit, Genuss und Naturverbundenheit waren, bekommen die beiden Nahrungsmittel in diesem Buch einen ganz prominenten Platz. Neben vielen regionalen, saisonalen und vom entschleunigten Leben auf dem Land inspirierten Rezepten und Anleitungen, möchte ich dir vor allem zeigen, wie einfach und erfüllend es sein kann, allerhand Gutes, Köstliches und Praktisches selbst zu machen.
Um Freude an diesem Buch zu haben, musst du weder überragende Brotback- oder Kochkünste haben noch ein eigenes Bienenvolk besitzen. Mit ein bisschen Zeit, Hingabe und Liebe zu gutem Essen wird es dir eine kleine Bereicherung im Alltag sein und dich zu einem langsamen Leben im Einklang mit Mensch und Natur inspirieren. Noch mehr Rezepte, Anregungen und Video-Tutorials findest du auch auf dem diesem Buch zugehörigen Instagram-Kanal @breadandhoney.de.

Viel Freude beim Backen, Kochen, Genießen und Selbermachen!

Deine Birgit

Die Wiederentdeckung DER LANGSAMKEIT

Mein Weg in ein Leben voller Langsamkeit, Naturverbundenheit und der Rückbesinnung aufs Wesentliche begann vor ziemlich genau fünf Jahren. An einem sonnigen Tag im Mai zog mein erstes Bienenvolk in die sorgsam vor dem großen Fliederbusch aufgestellte Behausung und ich platzte fast vor Aufregung, Stolz und gespannter Vorfreude. Ein paar Jahre zuvor waren wir aus der Stadt in ein kleines Bauernhaus auf dem Land gezogen, unsere dritte Tochter wurde kurze Zeit später geboren, und wir hatten uns gut in unserem neuen, dörflichen Leben im bayerischen Fünfseenland eingerichtet.

Viele köstliche Honigbrote später ist die wohltuende Langsamkeit und Ruhe, die mit den Bienen in unser Leben kam, zur Lebensphilosophie geworden. Seitdem kann ich das gute Leben nicht nur fühlen, sondern auch schmecken, denn in meiner Küche tüftele ich beinahe täglich an neuen Rezepten und Kreationen mit und ohne Honig, die alle eines gemein haben: Sie bringen das Gefühl von Unbeschwertheit, Natürlichkeit und Naturverbundenheit auf unsere Teller und schmecken genauso wie das gute Leben sich anfühlt.
Nach dem Einzug der Bienen war der Weg zum ersten selbst gebackenen Brot nicht mehr weit, denn was schmeckt besser als eine ofenwarme Scheibe Brot mit einer dicken Schicht Butter und Honig? Also mir fällt da kaum etwas ein, das eine solche zuckersüße Stulle nicht augenblicklich noch besser machen könnte.
Heute ist Heimat für mich überall dort, wo es nach frisch gebackenem Brot riecht, nach dem betörenden Duft des Lebens, der so viele Kindheitserinnerungen in uns wachruft und die Sehnsucht nach Geborgenheit und Unbekümmertheit in sich trägt. Selbst gebackenes Brot ist eine einfache Freude, die jeder hinbekommen kann. Alles, was man dafür braucht, ist ein kleines bisschen Wissen und Zeit, denn Langsamkeit ist Teil der Rezeptur und Hingabe das Erfolgsgeheimnis.
Auf den folgenden Seiten lade ich dich dazu ein, die Langsamkeit und Natürlichkeit auch in deiner Küche wiederzuentdecken. Neben einer Schritt-für-Schritt-Anleitung für selbst gebackenes Brot, findest du in diesem Buch viele andere saisonale Rezepte, die lecker, nahrhaft und gesund sind. Bei der Auswahl der Lebensmittel greife ich am liebsten zu regionalen und saisonalen Produkten. Gesüßt wird bevorzugt mit Honig, aber bei einigen Rezepten lasse ich auch gerne dem Zucker mal den Vortritt. Ansonsten gibt es in diesem Buch wenig Regeln, denn beim Kochen und Genießen geht es immer auch ein wenig ums Loslassen und die Achtsamkeit für den Moment.

Bal
MASON

Das gute Leben IN DER KÜCHE

Viele meiner schönsten Kindheitserinnerungen sind auf die eine oder andere Weise mit Essen verbunden. Heute noch löst der Duft von ofenwarmem Brot, langsam vor sich hin kochender Erdbeermarmelade oder frisch gepflückten Holunderblüten dieses wunderbar wohlige Gefühl von Geborgenheit und Unbekümmertheit in mir aus.

Das größte Geheimnis in meiner Küche ist die Einfachheit, und in diesem Buch habe ich eine Sammlung meiner besten und liebsten Rezepte aufgeschrieben. Mein größter Wunsch ist es, dass sie auch dir Anregung und Inspiration für ein Leben mit mehr Leichtigkeit, Genuss und Wohlgefühl sind. Weil jede Zeit ihre eigenen Köstlichkeiten mit sich bringt, sind die Rezepte nach Frühling, Sommer, Herbst und Winter ausgerichtet. Mit den Jahreszeiten zu kochen hilft, ein besseres Gespür für den natürlichen Rhythmus des Lebens zu bekommen, und lässt uns gleichzeitig bewusster und achtsamer mit Nahrung und anderen Naturkostbarkeiten umgehen.
Ein Vorrat an hochwertigen Grundnahrungsmitteln ist die wichtigste Grundzutat in meiner Küche. Auch wenn unser Leben auf dem Land, mit all seiner Vielfalt an saisonalen und regionalen frischen Zutaten, mich zu vielen dieser Rezepte inspiriert hat, brauchst du natürlich keinen eigenen Garten, um all diese Köstlichkeiten selbst herzustellen. Die allermeisten Zutaten sind überall leicht erhältlich, manche davon (z.B. essbare Blüten und Wildkräuter) wachsen vielleicht sogar vor deiner Haustüre oder zumindest in der Nähe.
Achte dennoch beim Einkaufen (und Sammeln) auf die bestmögliche Qualität, die du bekommen kannst, denn so stellst du sicher, dass deine Lebensmittel eine hohe Nährstoffdichte haben. Wenn möglich, bevorzuge regionale Produkte. Diese sind in der Regel nicht nur frischer und nährstoffreicher, sondern meist auch noch die preiswertere und wesentlich schmackhaftere Alternative.
Sich in der Küche auf das Wesentliche zu besinnen, ist in zweierlei Hinsicht wunderbar. Zum einen sorgen abwechslungsreiche, einfache Gerichte aus natürlichen Zutaten für mehr Freude, Genuss und Wohlbefinden, zum anderen lässt sich diese Lebensweise auch mit einer minimalistischen Küchenausstattung im Alltag ganz leicht umsetzen. Das spart nicht nur Platz, sondern auch Geld. Die meiste Arbeit erledigt beim Brotbacken die Zeit, du brauchst also weder eine teure Küchenmaschine noch andere Spezial-Utensilien, denn auch ohne Hochleistungs-Knethilfe zeige ich dir, wie du Brote backen kannst, die aussehen wie vom Lieblingsbäcker um die Ecke. Versprochen!

MEHR NACHHALTIGKEIT IN DER KÜCHE

Meine 10 besten Tipps

Für einen achtsamen und nachhaltigen Umgang mit Lebens- und Nahrungsmitteln habe ich dir hier meine besten, im echten Leben erprobten Tipps aufgeschrieben. Denke daran: Die Liste ist weder vollständig noch geht es darum, alles immer richtig zu machen. Entscheidend sind vielmehr all die kleinen Veränderungen und Gewohnheiten, die irgendwann zu neuen Routinen werden. Auch viele kleine Schritte können Großes bewirken!

- Bereite deine Nahrung so oft wie möglich selbst zu und verzichte auf Convenience-Produkte. Selbst kochen ist nicht nur deutlich gesünder und preiswerter, sondern spart auch viel Verpackungsmüll.
- Bevorzuge saisonale, regionale und, wenn möglich, ökologisch angebaute Lebensmittel.
- Gehe mit offenen Augen durch die Welt. In der freien Natur findest du eine Vielzahl von essbaren Pflanzen und Blüten, die nicht nur komplett kostenlos sind, sondern dein Essen auch noch mit vielen gesundheitlichen Vorteilen und neuen Aromen bereichern.
- Wirf keine essbaren Lebensmittel weg. Es gibt so viele tolle Verwendungsmöglichkeiten für überreife Früchte, angeschlagenes Gemüse oder trockenes Brot. Ein paar Anregungen für die Wiederverwertung von trockenem Brot und anderen übrig gebliebenen Lebensmitteln findest du in diesem Buch, viele andere Rezepte und Ideen sind frei im Internet verfügbar.
- Reduziere deinen Plastikverbrauch, indem du beim Einkaufen Gemüsenetze verwendest, in Plastikfolie verpackte Lebensmittel meidest und statt zu Konserven eher zu Glasverpackungen greifst.

- Schaffe dir eine kleine Auswahl an Glasbehältern in allen Größen für die Vorratshaltung in deiner Küche an. Große und kleine Marmeladen- oder Vorratsgläser sind nicht nur superpraktisch zur Aufbewahrung deiner Lebensmittel in Kühlschrank, Vorratskammer & Co., sondern auch sehr preiswert, langlebig und umweltfreundlich.
- Ersetze Küchenhelfer wie Alufolie, Frischhaltefolie, Butterbrotpapier oder Plastiktüten durch Bienenwachstücher (siehe Anleitung auf Seite 158). Eine gute Alternative zu Backpapier sind Dauerbackmatten oder Backbleche aus hitzebeständigem Glas.
- Greife beim Putzen und Reinigen zu altbewährten Hausmitteln wie z.B. Natron, Essig und Zitronensäure. Ein paar Ideen für selbst gemachte, nachhaltige und sehr wirkungsvolle Putz- und Reinigungsmittel findest du auf Seite 160.
- Reduziere den Verbrauch von Küchenpapier, denn die Produktion der Wegwerftücher verbraucht viele Ressourcen. Eine wunderbare Alternative sind selbst zugeschnittene, waschbare und wiederverwendbare Baumwolltücher (z.B. aus alter Bettwäsche).
- Bilde dein eigenes Sharing-is-caring-Netzwerk mit Freunden und Familie und teilt euch Küchengeräte, die nur selten zum Einsatz kommen. Das spart Geld, und Fonduetopf, Raclettegeschirr und Eismaschine werden so besser ausgenutzt.

Gutes AUF VORRAT!

Die Grundrezepte, die ich dir auf den folgenden Seiten dieses Buches vorstelle, haben sich in meiner Küche mit den Jahren sehr bewährt. Frische Gemüsebrühe-Paste, selbst gemachter Joghurt, die schnellste und beste Tomatensoße der Welt oder das Bratapfelmus aus dem Backofen sind aus unserem kulinarischen Alltag kaum mehr wegzudenken. Ein gut gefüllter Vorratsschrank ist nicht nur eine wunderbare Möglichkeit, köstliche Dinge selber zu machen, die man sonst im Supermarkt kauft, sondern auch eine großartige Art und Weise, Geschmack und Nährstoffe haltbar zu machen. Eines meiner wichtigsten Lebensmittel auf Vorrat ist mein selbst gezüchteter Sauerteig-Starter. Damit backe ich seit über drei Jahren tagein tagaus die allerfeinsten Sauerteigbrote. Eine ausführliche Anleitung für die Herstellung eines Sauerteig-Starters findest du auf der nächsten Seite. Damit steht deinem ersten selbst gebackenen Sauerteigbrot nichts mehr im Weg!

DER SAUERTEIG-*Starter*

Selbst gebackenes Brot ist eine einfache Freude, die jeder hinbekommen kann. Um dein eigenes Sauerteigbrot zu backen, benötigst du einen sogenannten Sauerteig-Starter. Diese Mischung aus Wasser und Mehl verwandelt sich in wenigen Tagen in einen Teig mit aktiven Mikroorganismen, z.B. Milchsäurebakterien und wilden Hefen. Der Sauerteig-Starter dient beim Backen als natürliches Triebmittel und verleiht Backwaren ein unvergleichliches Aroma. Durch die Fermentation sind Sauerteigbrote zudem wesentlich bekömmlicher und länger haltbar. Hier erkläre ich dir, wie du in wenigen Tagen deinen eigenen Sauerteig-Ansatz herstellen kannst und was du tun musst, um damit viele, viele Jahre lang köstliche Brote für dich und deine Liebsten zu backen.

Zubereitungszeit: 4 Tage
Ergibt ca. 400 g Sauerteig-Starter

Zutaten
200 g Roggenvollkornmehl
200 ml lauwarmes Wasser

Außerdem
1 großes Weckglas
1 Löffel
1 Stück Stoff oder Küchenpapier zum Abdecken
2 Haushaltsgummis

Tag 1: Vermische 50 g Roggenvollkornmehl mit 50 ml lauwarmem Wasser zu einer zähen Masse und fülle diese in ein großes Marmeladenglas. Decke das Glas mit einem Stück Stoff oder Küchenpapier ab und spanne ein Gummiband rundherum, so dass der Sauerteig-Ansatz zugedeckt, aber nicht luftdicht verschlossen ist.
Lasse die Mehlmischung bei angenehmer Zimmertemperatur etwa 24 Stunden lang reifen. Idealerweise suchst du dir dafür den wärmsten Raum deines Zuhauses aus (z.B. die Küche oder das Badezimmer).

Tag 2: Nach 24 Stunden sieht der Sauerteig-Starter vermutlich noch wenig verändert aus, möglicherweise kannst du aber auch schon ein paar erste Luftbläschen an der Glaswand oder der Unterseite des Gefäßes erkennen. Gibt heute erneut 50 g Roggenvollkornmehl und 50 ml lauwarmes Wasser zum Teigansatz, verrühre die Masse gründlich und decke das Glas wie gewohnt ab. Der Starter darf nun weitere 24 Stunden bei Zimmertemperatur reifen. Mit großer Wahrscheinlichkeit wird sich der Ansatz in den nächsten Stunden heben und die Luftbläschen zeigen sich deutlicher.

Tag 3: Bevor der Starter morgen für den Brotteig verwendet werden kann, muss er noch ein letztes Mal gefüttert werden. Rühre erneut 100 g Roggenvollkornmehl und 100 ml lauwarmes Wasser unter den Teigansatz und lasse die Mischung weitere 24 Stunden abgedeckt reifen. Spanne das zweite Gummiband um das Glas und schiebe es auf die Höhe der Teigrands. Mit etwas Geduld verdoppelt sich dein Sauerteig-Starter in den nächsten Stunden und die Luftbläschen sind unverkennbar. Mit Hilfe der Gummiband-Markierung kannst du erkennen, ob das Teigvolumen ausreichend zugenommen hat.

Tag 4: Am vierten und letzten Tag sollte deine Starter-Kultur sich deutlich gehoben haben. Backreif ist der Ansatz, sobald sich sein Volumen etwa verdoppelt hat und langsam beginnt leicht einzufallen. Das Einsinken bedeutet „Huuuuunger!“.
Sollte dein Ansatz nur eine geringe Bläschenbildung zeigen und sich nur wenig gehoben haben, kannst du eines der folgenden Dinge probieren:

- Lasse den Teigstarter ein paar weitere Stunden an einem besonders warmen Ort (ideal ist eine Temperatur von 25–28 °C) reifen ODER
- verwirf etwa die Hälfte deines bisherigen Teig-Ansatzes, füttere den Rest erneut mit 100 g Roggenvollkornmehl und 100 ml Wasser und lasse den Starter nochmals 24 Stunden abgedeckt bei wohliger Zimmertemperatur reifen.

Sobald dein Starter fertig ist, kannst du ihn zum Brotbacken verwenden. Rezepte für meine liebsten Sauerteigbrote findest du in diesem Buch auf den folgenden Seiten.

Was passiert mit dem restlichen Starter?

Da du zum Brotbacken meist nur etwa 100 g Sauerteig-Starter benötigst, bleibt ein großer Rest Sauerteig-Ansatz übrig. Hier verrate ich dir, was du damit tun kannst.

Wenn du öfter Brot backen möchtest, empfehle ich dir, den übrigen Sauerteig-Ansatz in ein sauberes Marmeladenglas zu füllen, einen passenden Deckel aufzulegen (nicht zudrehen!) und den Starter im Kühlschrank bis zu seinem nächsten Einsatz zu lagern. Dort hält er es ohne Probleme und ohne weitere Fütterungen mindestens 7–14 Tage aus. Nach einer bzw. spätestens nach 2 Wochen sollte der Ansatz wieder „geweckt" werden. Dafür holst du ihn aus dem Kühlschrank, fütterst ihn wie gewohnt mit 50 g Roggenvollkornmehl und 50 ml lauwarmem Wasser und lässt ihn erneut etwa 24 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen.
Nach der Reifezeit kannst du wieder wie gewohnt deinen Brotteig herstellen und den übrigen Starter zurück in den Kühlschrank stellen. Überflüssigen Starter kannst du auch zu köstlichen Sauerteig-Crackern verarbeiten. Das Rezept findest du auf Seite 137.
Falls du keine Verwendung mehr für den Ansatz hast, kannst du diesen verschenken oder entsorgen.

Mein Tipp: Mit der Zeit wird dein Sauerteig-Starter immer stärker und triebfähiger. Ein Ansatz, der schon etwas älter und reifer ist, verdoppelt sich nach der Fütterung in der Regel schneller als eine noch sehr junge Starter-Kultur. Durch das regelmäßige Füttern und die lange Reifezeit wird auch der Geschmack des Brotes immer köstlicher und komplexer, es lohnt sich also, einen triebfähigen Ansatz liebevoll zu hegen und pflegen. Ein mit Hingabe und Zuverlässigkeit gehegter Sauerteig kann steinalt werden – mein Sauerteig-Starter ist nun schon drei Jahre alt, darf ab und an sogar mit in den Urlaub und wird von der ganzen Familie behandelt wie ein besonders beliebter Mitbewohner.

Sauerteigbrote

Meine besten Rezepte:

Sauerteigbrot – Das Grundrezept (Seite 48)
Knusprige Dinkelbaguettes (Seite 56)
Aromatisches Maiwipferlbrot (Seite 59)
Sommerliches Blütenbrot (Seite 78)
Würzige Focaccia mit Kräutern (Seite 81)
Gelbweizenbrot (Seite 104)
Rustikales Oliven-Parmesan-Brot (Seite 107)
Sauerteigbrot mit gerösteten Nüssen (Seite 134)