



JOSEF RÖNNER

*Vollwertig
backen*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Heute steht das Bäckerhandwerk vor großen Herausforderungen und Veränderungen

Natürliche Lebensmittel garantieren einen gesunden, vollwertigen Back-und Dessert Genuss. Verwenden Sie in Ihrer Küche nur Naturbelassene Süßstoffe.

Und wie steht es um das “tägliche Brot”?

Fühlen Sie sich fit, munter und gesund mit frischen Früchten

Genießen Sie die einzigartigen Bio – Zutaten für Ihre heimische Küche & Bio -Bäckerei

Einige Tipps – die in Ihrer Küche hilfreich sind!

Grundrezepte & Grundtechniken

Maracuja-(Passionsfrucht) Gelee

Schokoladen-Glasur (Schokoladen-Creme)

Eine leichte, Schokolade, Vanille, Mocca und Nuss-Buttercreme

Spitztütchen aus Pergamentpapier (zum Garnieren)

Schokolade richtig temperieren

Agar-Agar ist ein Geliermittel für Gelees, Cremes und Torten

Einfache Schokoladen Dekorationen für Torten & Desserts

Aufgespritzter Schokoladen -Dekor für Torten, Törtchen & Desserts

Verschiedene Biskuitmassen

Biskuitboden hell & dunkel

Biskuitboden 15-20 mm hoch - hell & dunkel

Triester Mandelbiskuitboden

Köstliche Cupcakes & Törtchen Rezepte „Mit viel Liebe gebacken“

Cupcakes mit Beeren in der Masse

Schokoladen-Cupcakes mit Himbeersahne-Creme

Schokoladen-Cupcakes mit Schokoladencreme

Schokoladen-Cupcakes mit Marzipan & flüssiger Schokolade in der Masse

Buttermandel- Cupcakes

Orangen-Rührkuchen-Cupcakes mit Passionsfrucht-Creme

Schokoladen - Haselnuss Cupcakes mit Schokolade in der Masse

Mandel - Schokoladen - Cupcakes

Zitronen - Rührkuchen-Cupcakes mit Kumquats & geh. Pistazien

Käsesahne Törtchen mit Erdbeeren

Trockenobst - Törtchen

Aprikosentörtchen aus Schokoladensandsteigplätzchen

Törtchen aus Haselnussplätzchen, Vanillecreme & frischen Früchten

Valentinsherzchen aus Haselnussmürbeteig mit Haselnuss-Creme gefüllt

Gebackene Käsetörtchen mit Himbeeren

Passionsfrucht - Törtchen

Klassische Kuchen und Torten

Aprikosenkuchen mit Mandelkruste
Böhmischer Pflaumenkuchen mit Haselnuss-
Butterstreusel
Elsässer-Zwetschgen-Kuchen
Rhabarber-Kuchen mit Crème - fraiche - Guss
Apple & Blackberry Pie
Birnen-Mandel-Tarte
Zitronen-Käsesahne mit Kirschkompott
Himbeer - Charlotte
Himbeer - Sahnecreme -Torte
Schwarzwälder Kirsch-Torte
Berner-Haselnuss-Cremetorte
Triester-Mandel-Schokoladentorte
Johannisbeer - Vanille - Schokoladentorte
Mohntorte

Feine Sandmassen

Mandel-Marmorkuchen
Schokoladen-Mandelkuchen
Mandelkranz mit einer Einlage von Walnüssen
Wiener Apfelkuchen
Osterlämmchen

Süßspeisen

Gefüllte Schokoladenplätzchen mit Canache -Creme
& Himbeersahne
Schokoladen - Beerentörtchen mit Himbeersauce &
Honigsahne

Crêpes mit Kompott aus frischen Früchten

Schokoladenaufwurf mit Kirschkompott &
Schokoladensauce

Weißer Mousse-Schokolade mit Waldfrüchten

Köstlichkeiten aus Schokolade

Honigkuchen mit Nüssen und Früchten

Vorwort

Heute steht das Bäckerhandwerk vor großen Herausforderungen und Veränderungen

Leider gibt es nur noch wenige traditionelle Handwerksbäcker, die sich mit Qualität gegen die Bäckereiketten behaupten. Eine gewaltige Backhilfsindustrie hat die Herstellung vieler Produkte in den Bäckereien optimiert, um mehr Backwaren in den Bäckereiketten unters Volk zu bringen. Natürlich geht das alles zu Lasten der Qualität. Altüberlieferte Backrezepte für Brot, Kuchen, Torten und Kleingebäck werden durch die Industrialisierung vergessen und verdrängt. Die Art der Zubereitung für alle Backwaren hat sich über die Jahre stark verändert.

Vielerorts wird mit minderwertigen Auszugsmehlen, Vormischungen, Fertigmehlen, Industriefetten und viel zu viel Zucker gearbeitet.



In den Backwaren sind auch unglaublich viele Zusatzstoffe erlaubt und sie müssen, bis auf wenige Ausnahmen, nicht deklariert werden. Viele Backwaren werden heute in Backshops, Bäckereiketten, Supermärkten und Tankstellen hergestellt, wobei Qualität und Verträglichkeit nicht im Vordergrund stehen, denn sie müssen billig und in Massen verfügbar sein. Brot und Feinbackwaren sind für uns ein unverzichtbares Lebensmittel!

Warum die Qualität der Backwaren immer schlechter wird, ist zur Zeit ein allgemeines, aktuelles Thema. Viele Kunden würden sicherlich auch mehr Geld für wirkliche Handwerksqualität ausgeben.

Leider backen nur noch wenige Bäcker mit handwerklich, traditionellen Arbeitsverfahren und mit reinen, unverfälschten Rohstoffen.

Früher duftete es in den Bäckerläden intensiv nach frischen Brötchen und Brot, oder süßlich nach Kuchen und Gewürzen: wie Zimt, Vanille und Orange. Vom Verkaufsraum aus konnte man in die Backstube schauen.

Es wurden Mehl, Wasser, Hefe und Salz zu Teig angesetzt, der dann einige Stunden ruhen durfte, bevor er gewogen, geformt und gebacken wurde.

Das war gutes Handwerk!

Deutsche Bäcker und Konditoren waren im Ausland sehr geschätzt und trugen den guten Ruf unserer Erzeugnisse in alle Welt.

Anfang der 60er Jahre befand sich der Backberuf in einer ständigen Weiterentwicklung und man konnte feststellen, dass Höchstleistungen in der Bäckerei - Konditorei erzielt wurden, und die Qualität der Erzeugnisse erstklassig war. Brot, Kuchen, Torten und Kleingebäck waren ein Kulturgut, um das man die Deutschen oft beneidet hat.

In den vergangenen 30 -40 Jahren haben sich die Zutaten und vor allem die Zubereitung gewaltig geändert. Chemische Zusatzstoffe, künstliche Aromen, Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Konservierungsmittel, Fertigprodukte wie Backmischungen, Industriefette und Fertigmehle sind in den meisten Bäckereien an der Tagesordnung.

Selbst zu backen ist wieder verstärkt ein aktuelles Thema und viele Backfans suchen nach leckeren Rezepten, mit allerbesten bekömmlichen, und gesunden Zutaten.

Ein Stück selbstgebackenen Kuchen, hergestellt aus naturbelassenen Lebensmitteln wie: frisch gemahlene Vollkornmehle und Bienenhonig ist immer eine kleine Sünde wert!

Außerdem verarbeite ich grundsätzlich Butter zum Backen, wobei man das köstliche Aroma genießt, dass von Öl oder Industriefetten nicht ansatzweise erreicht werden kann.

Zur Vollwertkost habe ich auf ärztlichen Rat hin gefunden. Durch die Umstellung meiner Ernährung auf naturbelassene

Lebensmittel habe ich selbst erfahren, wie sehr diese problemlose Ernährungsform die Gesundheit und die Lebensqualität verbessert.

Diese Erfahrungen habe ich schon vor einigen Jahren in meinem ersten Buch „DAS GROSSE VOLLWERT- BACKBUCH“ dokumentiert, für alle, die gesünder leben wollen.

Wie wir altern und welche Einschränkungen mit diesem natürlichen Prozess verbunden sind, können wir zum Teil selbst stark beeinflussen. Ich verwende in meinen Rezepten nur Bio- Produkte und gesunde frische Zutaten.



Neben Vollkornmehl kommt auch Dinkel zum Einsatz, denn er ist reich an Mineralstoffen und leicht verdaulichen Kohlenhydraten. In meinem Buch finden Sie alles über vollwertige Köstlichkeiten.

Den Anfang machen köstliche Cupcakes mit frischen Beeren in der Masse. Weiter geht es mit klassischen Kuchen & Torten wie: Elsässer - Zwetschgen-Kuchen, Aprikosenkuchen mit Mandelkruste, Rhabarber - Kuchen mit Crème - fraich- Guss, Apple & Blackberry Pie, Birnen - Mandel- Tarte, usw.

Wer sich an eine besondere Torte wagen möchte, kann sich an der Triester Mandel - Schokoladentorte oder an der Berner - Haselnuss Cremetorte versuchen. Passend zu den Feiertagen kann man Osterlämmchen zubereiten. „Die fruchtig, leichten Desserts“ laden zum Schlemmen ein.

Wie wäre es mit Schokoladen - Beerentörtchen mit Himbeersauce & Honigsahne. Selbst zu backen ist aufwendig. Aber der Geschmack des Selbstgebackenen ist Belohnung für die viele Arbeit.

Schritt für Schritt wird erklärt, wie man beim Backen vorgehen muss.





Im Buch „Vollwertiger Backgenuss“ gibt es zahlreiche Fotos, aber keine gestellt wirkenden vom Food Fotografen aus dem Studio. Die Bilder stammen vom Autor selbst und sind direkt in der Küche gemacht. Man sieht also, wie das Backwerk zum Schluss wirklich aussieht, sozusagen ungeschminkt.

Ein Mensch der sich vollwertig ernährt und sich nicht durch jahrzehntelange Mangelkost bereits Schäden zugezogen hat, wird kaum durch ein paar Naschereien einen gesundheitlichen Schaden nehmen.

Es sind nicht immer die Kalorien, die zu Übergewicht und Zivilisationskrankheiten führen, sondern eine jahrelange Fehlernährung mit stark industriell verarbeiteter Nahrung.

Wer kalorienarm kochen und backen will, der muss auf den leckeren Geschmack verzichten!

Machen Sie in der Küche einfach Ihre eigenen Erfahrungen und geben Sie überwiegend den unbelasteten, biologischen Lebensmitteln den Vorzug.

Verarbeiten Sie frisch gemahlene Vollkornmehle statt weißes Auszugsmehl und Bienenhonig statt weißen Backzucker. Damit meine ich auch Lebensmittel ohne Zusatzstoffe, ohne Farbstoffe und möglichst ohne Geschmacksverstärker.

Zum Schluss wünsche ich mir, dass das Bäckerhandwerk wieder seinen ehrbaren, guten Ruf erhält und die Kunden für Backwaren mit höchster Qualität sensibilisiert werden.

Gott schütze das ehrbare Bäckerhandwerk!

Herzlichst
Ihr Josef Rönner



Natürliche Lebensmittel garantieren einen gesunden vollwertigen Back- und Desserts Genuss.

Nach meiner Erfahrung steht „Backen & das Herstellen von Desserts mit naturbelassenen Lebensmittel für eine gesunde Ernährung ohne Verlust an Lebensfreude.

Alle Rezepte in diesem Buch für Kuchen, Torten, Törtchen Süßspeisen und Kleingebäck, kommen ganz ohne raffinierten Industriezucker und Auszugsmehle aus.

Mit dem täglichen Verzehr von Auszugsmehlprodukten, angereichert mit Industriefetten und viel zu viel Zucker, wird der Grundstein für unsere Zivilisationskrankheiten leider schon in der Bäckerei gelegt.

Der Verzehr von raffinierten Kohlenhydraten - besonders der Industriezucker sollten Sie einschränken, in manchen Krankheitsfällen sogar strikt vermeiden. Geben Sie den komplexen Kohlenhydraten also Obst, Gemüse und Vollkornprodukten den Vorzug.

Es ist mir aber wichtig, zu erwähnen, dass der Hinweis auf die Schädlichkeit des Zuckers niemanden zu der übertriebenen Schlussfolgerung verleitet, dass jedes Krümelchen Zucker schädlich wäre.

Im Grundsatz ist es mit anderen Genussmitteln genau dasselbe. Allerdings, wer gesünder leben will, sollte auch mal die Ratschläge vieler Experten befolgen. Wenn Sie mit kalt gepresstem Honig, Bio-Rohrohrzucker und Ahornsirup statt mit weißem Industriezucker süßen, dann wird Ihrem ernährungsbedingten Wohlbefinden nichts mehr im Wege stehen.



Anstelle von weißem Zucker sollten Sie Honig, Bio-Rohrohrzucker, Ahornsirup und Agavendicksaft in Ihrer Küche verwenden.

Süßspeisen sind erlaubt, solange sie mit viel frischen Früchten hergestellt und zuckerarm sind.

Honig

Honig sollte ohne Zusätze und ganz naturbelassen in den Handel kommen. Kaufen Sie Ihren Honig im Naturkostladen - oder direkt beim Imker - dann sind Sie auf der sicheren Seite. Honig besitzt wichtige Nährstoffe, ist ein uraltes Hausmittel und wurde als solches auch wieder entdeckt. Honig ist kein chemisches Isolat, sondern ein naturgegebenes Kohlenhydrat, das Vitalstoffe enthält. Honig enthält Trauben- und Fruchtzucker, wertvolle Mineralstoffe und Enzyme.

Ich bevorzuge den echten deutschen Bienenhonig, aus kontrolliert ökologischer Erzeugung. Ahornsirup Süßmittel aus dem eingedickten Saft von Ahornbäumen. Ahornsirup enthält viele Mineralstoffe und ist eine gute Ergänzung besonders für Obstsalate und Kompott. Ahornsirup, der im Naturkostladen angeboten wird, stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

Agavendicksaft

Die Agave wächst in den heißen Ländern der Erde. Zur Dicksaft Gewinnung wird das Mittelstück der Pflanze zerkleinert, das gewonnene Mus gepresst, der Saft gefiltert und eingedickt. Agavendicksaft hat die gleiche Süßkraft wie Zucker. Auch hier sollte man auf biologischem Anbau achten!

Bio - Rohrohrzucker

Rohrohrzucker ist ein reines Naturprodukt und wird aus frisch geerntetem Zuckerrohr gewonnen. Er wird durch ein schonendes Verfahren bei niedriger Temperatur gewonnen und ohne chemische Raffination hergestellt. Das Zuckerrohr wird gepresst, eingedickt, getrocknet und gemahlen. Rohrohrzucker hat einen leicht karamellartigen Eigengeschmack.

Und wie steht es um das „tägliche Brot“?

Aus dem Weizenkorn wird durch Verarbeitung ein minderwertiges Auszugsmehl gewonnen. Dadurch gehen viele wertvolle Bestandteile verloren, unter anderem Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Das Vollkornmehl unterscheidet sich vom Weißmehl darin, dass beim Mahlen die zahlreichen Vitamine und Nährstoffe, die im Keim, aber auch in den Schalen enthalten sind, zum Großteil erhalten bleiben.

Jahrtausende hat die Getreidenahrung eine zentrale Rolle in der Ernährung der Menschen gespielt, anfangs als Fladenbrot. Erst später kamen andere Brotsorten hinzu. Im Lauf der Zeit hat sich die Zusammensetzung unseres Brotes erheblich verändert. So wurde Getreidenahrung aus Dinkelkorn, Weizen, Gerste, Hafer und Roggen bis zum 19. Jahrhundert ausschließlich aus dem vollen Korn hergestellt.

Später wurde im Zuge der Vorratshaltung der Kern entfernt.

Inzwischen weiß man, dass Keim und Randschichten des Getreidekorns wertvolle Vitalstoffe enthalten.

Es ist längst allgemein bekannt, warum sich gute, wohlschmeckende Vollkornbackwaren in der Bevölkerung durchgesetzt haben.

Auch einige Bäckermeister haben es gelernt, solche gesundheitlich hochwertige Backwaren herzustellen.



Fühlen Sie sich fit, munter und gesund mit frischen Früchten.

Ein frischer, knackiger Apfel strotzt geradezu vor Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen.

Frische Früchte sollten kühl gelagert werden. Am besten ist es, sie möglichst frisch zu verzehren.

Äpfel enthalten Vitamin C und eine Reihe von B-Vitaminen. Die meisten Inhaltsstoffe sitzen direkt unter der Schale. Essen Sie Äpfel deshalb ungeschält. Natürlich vorher gründlich abwaschen.

Übrigens: Verzichten Sie auf Äpfel deren Schale gewachst ist. Äpfel lassen sich durch die modernen, klimatisierten Lagerhallen viele Monate ohne Einbußen auf Vorrat halten. Obwohl viele Früchte das ganze Jahr über erhältlich sind, schmecken sie doch am besten, wenn sie Saison haben.

Besonders Früchte mit viel Fruchtsäuregehalt, wie Steinobst, Kernobst, Beeren und Zitrusfrüchte, müssen an der Sonne gereift sein, um ein gutes Aroma zu haben.