

MARTINA KITTLER
CHRISTA SCHMEDES
MARION GRILLPARZER

fido*lino*
E-BOOKS

GLYX-BACKEN

VON TORTE BIS PIZZA ...

GENUSS OHNE REUE
DIE ALTERNATIVEN ZU
ZUCKER UND WEISSMEHL



Zimmt.

“Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht. Würde der Städter kennen, was er frisst, er würde umgehend Bauer werden.”

Oliver Hassencamp

DIE GLYX-BACKSTUBE

Haben Sie sonntags Lust auf blitzschnelle Quarkbrötchen, unser supergesundes Eiweißbrot – frisch aus dem Ofen – oder ein knuspriges Roggen-Sauerteigbrot? Macht es Ihnen Spaß, Freunde zu Flammkuchen oder zur Pizza-Party einzuladen – oder Mama zu verblüffen mit Zucchinikuchen oder Joghurt-Torte? Knabbern Sie gerne Erdnuss-Cookies oder Käsetaler? Dann backen Sie selbst. Warum? Weil's frisch ist. Weil man weiß, was drin steckt. Weil es GLYX-niedrig schlank hält und gesund ist. Weil es schmeckt. Weil es Spaß macht und ein Liebesdienst ist an den Menschen, die es einem wert sind. Und unsere Rezepte passen bestimmt auch in Ihr Zeitbudget.



© Foto von Marcel Weber

Viel Spaß beim Lesen, Backen, Genießen wünscht

Marion Grillparzer

INHALT

DIE THEORIE

Warum selber machen?	6
Back to the Back-Roots	10
Know-how in der GLYX-Backstube	11
Lauter tüchtige Helfer	13
Das gehört in die GLYX-Backstube	15
Tipps und Tricks	18
Schlau ersetzen	20

DIE REZEPTE

Ofenfrisch – Brot & Brötchen

Lauter knusprige Gaumenfreuden – von Eiweiß-Brot bis Amaranth-Zöpfchen

21

Herzhaft – Pizza & Co.

Zu der italienischen Freude vom Blech gesellen sich herzhaft Fladen, Kuchen, Quiches und Tartes

37

Fruchtig – Kuchen & Torten

Himmlische Gaumenfreuden, die der Schwerkraft trotzen: von Beeren-Tarte bis Joghurt-Torte

47

Gebäck – klein & fein

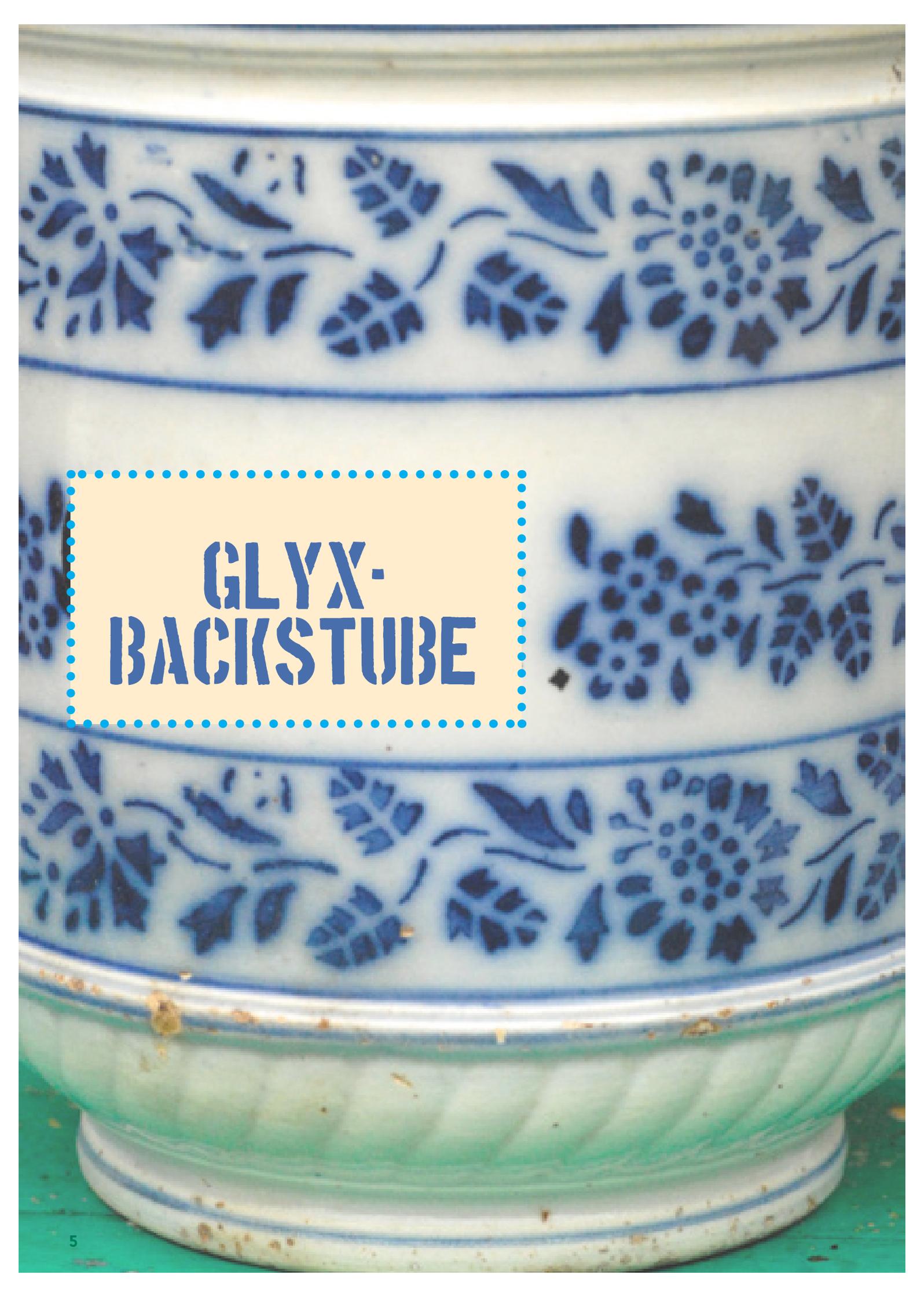
Snacks aus der GLYX-Backstube für den kleinen Hunger: von Amaretti über Muffins bis zu Käsetalern

61

IMPRESSUM

82





**GLYX-
BACKSTUBE**

Warum selber machen?

Der erste Versuch

Auf das erste selbst gebackene Roggen-Sauerteigbrot war ich unglaublich stolz. So wie auf meine erste Sachertorte und die beste Beeren-Tarte der Welt. Die Kruste meines ersten Brotbackversuches sah auf der einen Seite aus wie Russisch-Brot-Buchstaben und auf der anderen wie die Kraterlandschaft von Lanzarote. Das Innere ähnelte Marzipan. Mein Mann saß skeptisch vor dem braunen Brocken und kämpfte mit dem Brotmesser. Es roch fantastisch, und geschmeckt hat es mir auch. Mir. Nur mir. Darum hatte ich dann märchenwolfsmäßige sieben Wackersteine im Bauch. Und beim Joggen am nächsten Morgen murmelte ich mit Schweiß auf der Stirn vor mich hin: Du schaffst es heim, du schaffst es heim ...

Dieses erste Roggenbrot backte ich in einem Backautomaten. Einem billigen. Das zweite und dritte Roggenbrot auch, dann habe ich den Automaten verschenkt. Und erst mal nur noch selbst Hand angelegt.

Lust am TUN

Selbstgebackenes kostet zwar mehr Zeit als ein Baguette oder ein süßes Teilchen aus der Tüte zu nehmen, aber diese Zeit ist eine Investition in Gesundheit, Genuss und Lebensfreude. Es ist wunderbar, Käsegebäck für den Weinabend mit Freunden selbst zu machen, oder die schnellste Blaubeer-Tarte der Welt zu zaubern und dafür auch noch Komplimente einzuheimsen. Aber am wunderbarsten ist es, Brot zu backen. GLYX-Brot. Eines, von dem ich weiß, dass es köstlich schmeckt, kaum Insulin lockt, weil es nämlich



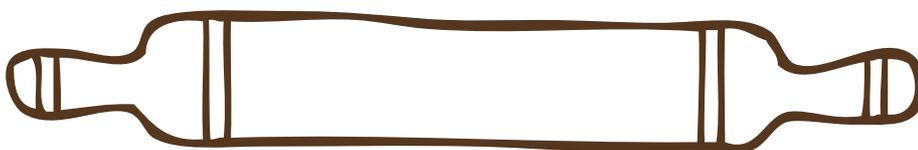
alle Anteile vom Korn drin hat, und keine technischen Backzutaten enthält, die im Industrie-Brot immer stecken. Mir macht es Spaß, den Teig zu kneten (pure Fitnesskur für die Oberarme), meine Nase in das Werden meines Brotes zu stecken, einen herrlich geformten Laib aus dem Ofen zu holen. Brotbacken macht Spaß – allerdings nicht, wenn man keine Zeit hat. Darum habe ich mir doch noch einen Backautomaten zugelegt. Dann und wann bäckt der für mich. Nachts. Mit Zeitschaltautomatik. Und morgens ist das Brot warm. Genauso, wie ich es mag.

Im Trend: Backautomaten

Mit Einführung des Euro kam's zu einem Run auf Backautomaten. Lag daran, sagte mir ein Backautomatenhersteller, dass die Bäcker ihr Brot statt für 1 Mark für 1 Euro verkauften. Die meisten Automaten, so der Hersteller, seien zweimal benutzt worden. Und landeten dann im Keller. Jetzt sei wieder ein Trend zu verbuchen, weil das Gesundheitsbewusstsein zunimmt. Für den unabhängigen Heim-Bäcker stehen in jedem Haushaltwarengeschäft Brotbackautomaten bereit. Da gibt man die Zutaten in die Maschine, stellt den Timer ein und wird am nächsten Morgen vom köstlichen Duft frischen Brotes in den Tag gelockt. Eine tolle Sache für Leute mit wenig Zeit.

Wenn schon, dann frisch

Natürlich hab ich eine Getreidemühle – eine GLYX-Mühle mit Steinmahlwerk. Während ich die paar Zutaten fürs Brot abmesse, mahlt sie mir schnell den Roggen. Ganz frisch. Mit allen Vitaminen drin, die durchs Rumliegen in einer Packung nur verloren gehen. Das kostet wirklich keine Zeit extra. Kommen doch bloß Mehl, Wasser, Hefe oder Natursauerteig-Ansatz und Brotgewürze rein. Mach ich mir lieber selber, dann weiß ich, was in meinem Brot drin ist. In jedem Fall keine Chemie.



Aus deutschen Landen frisch ...

Es war einmal ein schwäbischer Bäckermeister, der backte jeden Tag das Brot wie von seinem Vater gelernt. Mit Mehl, Wasser, Salz – und vielen chemischen Zusatzstoffen. Eines Tages öffnete ein riesiger Supermarkt die Tore im Dorf des Bäckermeisters. Dort kauften die Leute das noch billigere Brot aus dem Backshop-Regal, und der Bäckermeister wurde ganz arm. Da beschloss er, das Brot ohne Chemie zu backen. Dadurch sparte er Geld. Und die Kunden kamen wieder, weil das reine Brot viel besser schmeckte als das aus dem Supermarkt.

Das ist eine wahre Geschichte. Der Bäckermeister ist heute glücklich, ebenso seine Frau. Die kränkelte früher häufig – wegen der vielen Chemie, die sie in den Teig schütten musste. Diese Chemie ist unser täglich Brot.

Backwüste Deutschland

Das Bäckersterben erleiden wir an jeder Ecke. Wo früher ein dralles Mädchen mit roten Bäckchen duftende Semmeln aus großen Körben in eine Papiertüte schaufelte, vom Apfelkuchen nach Omas Rezept riesige Stücke abschnitt, steht heute ein Steh-Café mit einer gigantischen Espresso-Maschine. Brötchen und Kuchen kommen aus der Fabrik und werden vor Ort aufgebacken. Genauso schmecken sie auch. Eben nach industriellen Backwaren, die als vorgebackene Rohlinge an Supermärkte, Tankstellen und die Filialen der Großbäckereien geliefert werden. Wen es heute nach einer handgemachten Breze gelüftet, einem Hausmacherkuchen, der muss suchen und suchen ...

Und dann kaut er immer auf was rum, das mit so obskuren Zutaten wie »Brotstabil« oder »Back-Syrol« zubereitet wurde. Pure Natur aus dem Ofen garantiert nur der Bio-Bäcker. Und weil der Verzicht auf Zusätze Zeit kostet, ist Bio auch teurer.



