

Macht mehr als Frisuren: **Stephan Krause** (56) kümmert sich in der Altstadt um die Haare von Politik und Prominenz. ➔ 28



Sie gilt als eine der ältesten und gesündesten Getreidesorten aus der Weizen-Familie überhaupt. Wie heißt das Urgetreide?



- A. Ummer
- B. Ömmer
- C. Emmer

Lösung unten auf der Seite

Die Deutschen lieben ihr Brot. Doch ist es alt, landet es schnell in der Mülltonne. Das muss nicht sein! Kochbuch-Autorin **Margit Proebst** hat Tipps und Rezepte für „das ganze Brot“, die restlos glücklich machen. Auch der „Backposten“ in Laatzten kämpft gegen **Lebensmittelverschwendung**.

So macht uns Brot restlos glücklich

VON ANDREA TRATNER

Unser täglich Brot muss immer frisch und knusprig sein? Eine Einstellung, die Margit Proebst mit ihrer Ideensammlung widerlegt. „Das ganze Brot“ (Christian-Verlag, 160 Seiten, 19,99 Seiten) bietet 70 Rezepte gegen Lebensmittelverschwendung.

Frau Proebst, wie kamen Sie auf die Idee, ein Kochbuch dem Thema altes Brot zu widmen?

Ein Schlüsselerlebnis an einer Tankstelle. Ich habe den Deckel einer Abfalltonne geöffnet – und der Mülleimer war voll mit süßen Teilchen und Brötchen vom Vortag. Das hat mich schockiert. Ich habe viele Jahre zeitweise in Frankreich gelebt, dort gibt es schon seit 2016 ein Gesetz, das so etwas verbietet. Supermärkte müssen Kooperationen mit Tafeln und Hilfsorganisationen eingehen, damit Lebensmittel sinnvoll verwertet werden. Allerdings sind in französischen Bäckereien nachmittags um fünf die Regale nicht so voll wie bei uns.

Sind wir zu anspruchsvoll?

Wir erwarten, dass auch kurz vor Ladenschluss noch das ganze Sortiment im Angebot ist. Da liegt einiges im Argen, eine gesetzliche Regelung könnte da vielleicht helfen. Mal schauen, ob eine neue Regierung da etwas bewegt...

Mit was für einem Verhältnis zu Lebensmitteln sind Sie aufgewachsen?

Ich bin Jahrgang 1957, meine Eltern haben also den Krieg erlebt. Ich habe als Kind viel Zeit bei der Oma verbracht, sie war eine Meisterin darin, aus Resten eine tolle Mahlzeit zu zaubern. Ich bin in einfachen Verhältnissen aufgewachsen, aber Genuss war in unserer Familie schon immer wichtig.

Was kam denn zum Beispiel als Resteverwertung auf den Tisch?

Semmelknödel sind so ein Klassiker. Auch Arme Ritter habe ich als Kind geliebt. Aber damals wurde auch viel gezielter eingekauft. Die Geldbörse war nicht so voll, also musste besser geplant werden. Meinen Eltern und Großeltern steckte die Angst vor erneuten schlechten Zeiten im Nacken.



UNSER TÄGLICH BROT: Die NP verrät Tricks, wie man Brot frisch hält – und was man aus den Resten machen kann
Foto: dpa/Riedel



Nichts verschwenden zu wollen, ist eine wichtige Einstellung.

Haben wir das verlernt?

Der Statistik nach offenbar schon. Jeder Deutsche wirft im Schnitt 80 Kilo Lebensmittel im Jahr in die Tonne – darunter auch viele bereits gekochte Lebensmittel. Oft fehlt es an Wissen oder Ideen, was man zum Beispiel mit Resten anfangen kann. Und an der Wertschätzung für das Produkt. Das Getreide wurde gesät und geerntet, die Körner gemahlen, in einer Backstube – oder einer Fabrik – wurde daraus Brot. In jedem Laib stecken viele Arbeitsschritte.

Wie schafft man es, weniger Brot zu verschwenden?

Ich plädiere dafür, sich einen guten Bäcker zu suchen. Ist das Brot handwerklich gut gemacht, dann merkt man das an Geschmack und Haltbarkeit. Und auch die Gerichte aus den Resten schmecken besser (lacht). Kauft man auf Vorrat, sollte

man das überzählige Brot sofort einfrieren. Dabei unbedingt darauf achten, dass es luftdicht verpackt ist. Auftauen am besten bei Zimmertemperatur. Muss es schnell gehen, legen Sie es bei 100 Grad auf das Gitter im Ofen.

Welche Fehler kann man bei der Aufbewahrung machen?

Gute Bäcker wickeln die Ware in Bögen aus beschichteten Seidenpapier, darin hält sich das Brot gut. Einfache Papiertüten lieber sofort entsorgen. Der Laib sollte in einem Brotkasten oder -topf aufbewahrt werden, so bleibt die Feuchtigkeit im Teig. Wichtig ist, dass dieser Kasten gut gepflegt wird. Das heißt: Brösel regelmäßig entfernen, öfter mit Essigwasser auswischen – das ist kein Hexenwerk. Brot ist nicht zu empfindlich. Ist aber an einer Stelle Schimmel, unbedingt das ganze Brot entsorgen – denn die Sporen breiten sich sehr schnell aus!

Gibt es einen Trick, um Baguette wieder knuspriger zu machen?

Etwas Wasser in einem feinen Nebel auf die Oberfläche sprühen und das Baguette dann im Ofen aufbacken. Und schnell verzehren, der Effekt hält nicht lange. Auch Sandwich-toaster bieten tolle Möglichkeiten: Mit Pesto, Butter oder Frischkäse und leckerem Belag zwischen zwei alten Brotscheiben kann man knusprige Doppeldecker zaubern. Lässt sich älteres Misch- oder Roggenbrot nicht mehr gut schneiden, hilft auch der Wassernebel. Anschließend das Brot eine Stunde in eine Plastiktüte wickeln, dann wird die Rinde wieder weich.

In der Corona-Zeit haben viele Menschen selber gebacken.

Gerade bei Familien mit Kindern sehe ich einen Wandel in der Einstellung, das macht mich glücklich. Weniger Fertiggerichte in der Mikrowelle, mehr Lust auf das Selbermachen. Bei Brot merkt man schnell, dass viel Liebe und Mühe in einem selbst gebackenen Laib stecken.

Haben Sie Tipps für altes Brot?

Man kann immer Brösel oder Croustons daraus machen. Wenn man sie zum Beispiel mit Kräutern oder Gewürzen aromatisiert, dann geben sie als Panade, Einlage für Suppen, Eintöpfe oder Salate anderen Gerichten einen Kick. Wirft man trockene Brotstücke in den Blitzhacker, dann kann man damit bis zur Hälfte des Mehls beim Backen ersetzen. Sie werden keinen Unterschied merken! Vermischt mit Nüssen oder Mandeln wird der Geschmack noch feiner. Ich empfehle das gerne für Apfelkuchen.

Wie haben Sie die Ideen für das Kochbuch gesammelt?

Einige stammen noch aus meiner Kindheit, ich habe aber auch in anderen Länderküchen recherchiert – altes Brot ist ja ein universelles Thema. Die Spanier lieben zum Beispiel die knusprige Kruste, das weiße Innere nennen sie „Migas“ und krümeln es heraus – daraus wird dann gerne ein „Arme Leute“-Essen mit Chorizo und Tomatensalat gemacht. Die Franzosen kennen arme Ritter als „Pain perdu“, verlorenes Brot. Da habe ich interessante pikante Varianten entdeckt.

Wie viel Aufwand steckt im Buch?

Ich habe monatelang getestet – und dafür zum ersten Mal im Leben Brot mit Absicht alt werden lassen.

SESAM-BROTPIRE MIT OFENGEMÜSE

Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten schälen und vierteln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mit Öl mischen und auf einem tiefen Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 30 Minuten garen, zwischendurch einmal wenden. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Gemüse salzen und Petersilie untermischen.

Während das Gemüse im Ofen ist, das Brot würfeln und in eine Schüssel geben. Kichererbsen samt Flüssigkeit dazu und das Brot etwa 15 Minuten einweichen. Knoblauch schälen und zusammen mit Brot und Kichererbsen in einem hohen Mixbecher geben. Tahin, Zitronensaft, Olivenöl, Kreuz-

kümmel, Salz und Chiliflocken dazu – und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Sesam-Brotpüree mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken, in tiefe Teller geben und das Ofengemüse darauf anrichten.

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

Für das Ofengemüse:

- 1 Kilo verschiedene Gemüsesorten (Karotten, Fenchel, Paprikaschoten, Zucchini)
- 5-6 Schalotten
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Oliven
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz

Für das Sesam-Brotpüree:

- 120 Gramm altbackenes Weißbrot
- 400 Gramm Kichererbsen (Konserven)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Tahin
- 2-3 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 gestrichener Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)
- Salz, Chiliflocken



NP VISITENKARTE

Margit Proebst

*1957 in Landshut. Proebst finanziert das Studium in Kunstgeschichte und Philosophie in München mit Jobs in der Gastronomie, später baut sie einen eigenen Partyservice auf. Sie ist keine ausgebildete Köchin. Als erste Kontakte zu Verlagen entstehen, ist es von Vorteil, dass sie Autodidaktin ist. „Denn ich stelle dieselben Fragen wie Hobbyköche.“ Proebst ist auch als Food-Stylistin anerkannt, in 20 Jahren hat sie 56 Kochbücher verfasst. In ihrem Blog „Nicht wegwerfen, bitte“ gibt sie Tipps für Resteverwertung. Mehr Infos unter www.margit-proebst.de



Foto: Verlag



DAS BESTE VOM VORTAG: Stefan Sievers und Heike Hennig in ihrem „Backposten“.

Foto: Dröse

„Backposten“: Lange Schlangen für „das Beste vom Vortag“

VON ANDREA TRATNER

Davon träumt jeder Händler: Morgens eine lange Schlange vor dem Laden, nachmittags leer gefegte Regale. Stefan Sievers erlebt das immer dienstags bis sonnabends in seinem „Backposten“. Die Ware im Mini-Shop gegenüber des Einkaufszentrums in Laatzten ist heiß begehrt – denn Sievers verkauft „immer das Beste vom Vortag“.

Jeder Tag ist eine bunte Tüte: „Ich weiß nie, was reinkommt“, sagt der Sozialpädagoge, der die Second-Hand-Bäckerei zusammen mit seiner Lebensgefährtin Heike Hennig seit 2018 leitet. Er hat eine Kooperation mit der Calenberger Backstube, in deren Filialen sammelt Sievers' Team Brot, Brötchen und Kuchen ein, die am Vortag übrig geblieben sind. „An zwei Tagen in der Woche gibt

es das beliebte Nussbrot, dann ist die Schlange besonders lang.“

Weißes Brötchen kosten fünf Cent, ein Laib Brot einen Euro. „Brot hält viele Tage, Brötchen kann man wieder aufbacken“, betont Sievers, der zu seiner Ware steht. Er weiß aber auch: „Der Antrieb sind die günstigen Preise.“ Viele ältere Kunden wüssten das Angebot deshalb zu schätzen. „Aber ich bemerke

auch einen gewissen Sinneswandel bei den jungen Leuten.“ Denen gehe es darum, keine Ressourcen und Lebensmittel zu verschwenden. „Fridays for Future hat da was bewegt.“

2009 wurde das Unternehmen gegründet – genau aus diesen Gründen. „Es geht um Nachhaltigkeit“, betont Sievers. Viele Bäckereiketten würden übrig gebliebene Ware in den Müll oder in die

Tierfuttermittel geben. „Oder verschämte in einer Ecke des Tresens zum Verkauf anbieten.“ Das treffe die Berufsehre der Bäcker, aber auch das Schamgefühl des Kunden, der sich vielleicht nicht traue, zur vermeintlich „zweitklassigen“, günstigeren Ware zu greifen. „Das fällt bei uns weg“, sagt er über das „Backposten“-Konzept.

Auch wenn coronabedingt die zweite Filiale in Langen-

hagen inzwischen geschlossen ist, für Sievers ist der „Backposten“ ein Zukunftsmodell. Er will noch dieses Jahr auch die Namensrechte an der Marke übernehmen. „Man kann noch viel mehr aus dem Thema machen“, ist er sich sicher. „Aber ein erster Schritt ist getan.“

➔ „Backposten“: Würzburger Straße 15, Laatzten, dienstags bis sonnabends von elf bis 17 Uhr. www.backposten.de