



GUDENSBERG

Geschichtserlebnis

Steinzeit-Brot backen



Schon vor mehr als 30.000 Jahren haben die Menschen in Europa Getreide zu Mehl gemahlen. Das zeigen Untersuchungen an steinzeitlichen Mahlsteinen und Abnutzungsspuren an Werkzeugen. Daraus können wir schließen, dass die steinzeitlichen Jäger und Sammler sich auch

von Getreide ernährt haben und nicht nur von Fleisch, Beeren und Wurzeln lebten. Vor rund 10.000 Jahren sind die Menschen sesshaft geworden und damit wurden Getreidebrei und Brot zu den wichtigsten Nahrungsmitteln.

Wir backen ein Steinzeit-Fladenbrot

Wir brauchen dazu:

- 500 Gramm gemahlener Dinkel oder anderes Getreide
- 3 Esslöffel Butter oder Schmalz
- Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- klein gehackte Kräuter (Petersilie, Dill, Thymian oder Kümmel)

So machen wir die Fladen:

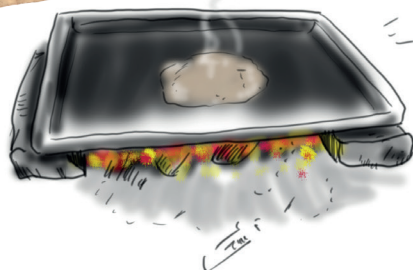
1. Alle Zutaten kräftig kneten, etwas (nicht zuviel!) Wasser dazugeben, bis ein zäher Teig entsteht. Daraus einen ca. 1 cm dicken Fladen formen.

2. Den Fladen auf ein Backblech legen und im Backofen bei 180 °C ca. 10-15 Minuten backen bis er braun und knusprig ist.

Noch besser ist es, das Steinzeitbrot auf einer Feuerstelle im Freien etwa 20 Minuten von beiden Seiten backen. Dafür ein altes Backblech verwenden.



Lecker zum Steinzeit-Fladenbrot
schmecken Käse oder Schinken!



Sauerteigbrot nach Steinzeit-Art

Vorbereitung:

Zwei Tage vor dem Herstellen des Brotes wird der Sauerteig gemacht: 100 ml Wasser mit 4 Esslöffel Mehl verrühren und zwei Tage zugedeckt stehen lassen. Täglich einmal umrühren.

So machen wir das Sauerteigbrot:

Das Mehl mit dem Wasser und dem Sauerteig zu einem Teig kneten. 5 Stunden ruhen lassen. Aus dem Teig ein rundes, flaches Brot formen.

Im Holzbackofen etwa 30 Minuten backen.
Im elektrischen Backofen beträgt die Backzeit ca. 50 Minuten bei mittlerer Hitze.

Wir brauchen dazu:

- 250 g Weizenmehl + 4 Esslöffel für den Sauerteig
- 0,5 Liter Wasser
- Sauerteig
- etwas Salz



