

Grahambrot

für eine Ringform von ca. 1 1/4 Liter

HEFETEIG

600 g Weizenvollmehl (Graham)

100 g Roggenmehl

1 1/2 Teelöffel Salz

100 g Bulgur*

1 dl Wasser

1 Hefewürfel (ca. 40 g)

1/2 dl Wasser

5 dl Buttermilch, natur

Vorbereiten: Bulgur mit dem Wasser übergießen, ca. 30 Minuten quellen lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist.

Hefeteig: Mehl, Salz und eingeweichten Bulgur in einer Schüssel mischen. Hefe mit dem Wasser anrühren, mit der Buttermilch zum Mehl geben, mischen. Mit einer Kelle oder der Küchenmaschine zu einem feuchten, glatten Teig verarbeiten. In der Schüssel zugedeckt bei Raumtemperatur ums Doppelte aufgehen lassen.

Teig zu einer Rolle formen, in die gefettete, bemehlte Form legen. Nach Belieben Oberfläche mit scharfem Messer einritzen, damit sie aufspringt und knuspriger wird. Zugedeckt nochmals 40-50 Minuten aufgehen lassen.

Backen: ca. 50 Minuten in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Damit ein schöner Glanz entsteht, Oberfläche nach dem Backen sofort mit wenig Wasser bepinseln.

Auskühlen: Brot nach ca. 10 Min. aus der Form heben, auf einem Gitter stürzen kühlen.

*Bulgur, auch Pil-Pil genannt, ist vorgegart, getrockneter Weizenschrot. Er ist in Reformhäusern und Läden mit Reformabteilung erhältlich. Anstelle von Bulgur kann auch gewöhnlicher Weizenschrot verwendet werden.

Grahammehl

Die Bezeichnung «Graham» steht in Zusammenhang mit dem Amerikaner S. Graham (1794-1851), dem Verfechter einer Ernährungsreform.

Heute bezieht sich «Graham» auf den Ausmahlungsgrad des verwendeten Getreidekorns, d.h. das Getreide (Weizen, Dinkel, Hafer, Gerste, Roggen) wird zu 96-100 % gemahlen. Da der fetthaltige Keimling im Mehl vorhanden ist, sind Vollkornmehle sehr licht- und wärmeempfindlich.

Grahammehl kann bei zu langer oder ungeeigneter Lagerung, ranzig und bitter werden. Deshalb soll man es möglichst frisch gemahlen verwenden. Grahammehl kann aus nur einer Getreidesorte bestehen, z.B. nur aus Weizen oder nur aus Dinkel. Mischungen sind aber möglich, z.B. Weizen (92 %) und Roggen (8 %). Sie werden einfach mit Vollkornmehl oder Vollkorn-Grahammehl bezeichnet. Beim Kauf eines Grahambrottes hat man also immer die Garantie für ein vollwertiges Vollkornbrot. Über die verwendete(n) Getreidesorte(n) hingegen erfährt man unter dieser Bezeichnung nichts. Wer sich dafür interessiert, soll beim Kauf nachfragen.