

KULTURGUT: Der Münchberger Bäckermeister Andreas Fickenscher entwickelt mit Hilfe von Sterneköchen und Wissenschaftlern ein Heimatbrot. Er will damit ein gefährdetes Kulturgut in den Fokus der Verbraucher rücken.

„Einfaches kann so gut sein“

Münchberger Bäckermeister Andreas Fickenscher entwickelt ein Heimatbrot für Oberfranken – Wirsberger Sternekoch unterstützt die Idee

MÜNCHBERG
Von Norbert Heimbeck

Wie schmeckt eigentlich Oberfranken? Bier, Schäufele und Bratwürste kommen einem da als erstes in den Sinn. Neben Brauern und Metzgern hat Oberfranken im Vergleich der Regionen aber auch die meisten Bäcker. Einer von ihnen ist Andreas Fickenscher aus Münchberg. Er will ein Heimatbrot entwickeln. Was ihn antreibt, erklärt er im Kurier-Interview.

Wie ist die Idee für das Projekt Heimatbrot entstanden?

Andreas Fickenscher: Die Slow Food-Bewegung liegt mir persönlich sehr am Herzen. Als ich nun die ersten Vorlesungen im Rahmen meiner Fortbildung zum staatlich geprüften Brot-Sommelier besuchte, lag es nahe, die Themen „Regionalität und „Erhalt der Artenvielfalt“ in meine Projektarbeit einfließen zu lassen. Als ich dann Prof. Thomas Vilgis kennenlernte, nahm die Idee Form an, mit meiner Arbeit etwas nachhaltig bewirken zu wollen.

ESSEN UND TRINKEN



Andreas Fickenscher ist Franke aus ganzem Herzen. Der angehende Brotsommelier entwickelt derzeit ein Heimatbrot, das den Geschmack der Region repräsentieren soll. Foto: red

Fickenscher: Ich freue mich riesig, mit Alexander Herrmann einen echten Brotfan im Team zu haben, weshalb ich gerne mit seinen Worten antworten möchte: „Ein großartiges Brot mit guter Butter bestrichen und frischem Schnittlauch ist für mich schon der perfekte Genuss. Einfaches kann so gut sein, wenn das Einfache gut ist.“ Genau dies kann ich unterschreiben. Was sich der Konsument unter dem Heimatbrot vorstellen soll, hat der Biersommelier Markus Raupach, der mich ebenfalls fachlich unterstützt, auf den Punkt gebracht: „Ich finde es sehr spannend, mit dem Projekt Heimatbrot ein Konzentrat der oberfränkischen Genussskultur zu schaffen. Hier können wir Werte, Wertschätzung und Produktvielfalt in einem einzigen Geschmackserlebnis transportieren.“

Auf Sylt feiert der ehemalige Sternekoch Alexandro Pape in einem neuen Lokal das Abendbrot. Taugt Brot für die moderne Spitzenküche?

Fickenscher: Genauso wie Alexandro Pape möchten auch wir das Ritual eines guten Abendbrots und einer Brotzeit wieder in den Fokus der Verbraucher rücken. Ich glaube, in Zeiten der Digitalisierung, in der jeder von uns Zugriff auf Gerichte aus aller Herren Länder hat, ist es nur eine Frage der Zeit, dass die Menschen Sehnsucht nach etwas Ursprünglichem, Ehrlichem wie einem guten Brot verspüren. Es ist schade, dass in der Gastronomie Brot oft nur als Beiwerk betrachtet wird. Ihm fehlt auch oft das Zeug zum Star, wenn es traurig und grau aus der Tüte oder gar aus Käfighaltung eines Discounters kommt. Die Kunst, ein gutes Brot zu backen, besteht darin, sich auf's Wesentliche zu beschränken, Zeit und Liebe in die traditionellen Herstellungsverfahren unserer Vorfahren zu investieren und auf chemische Helferchen zu verzichten. Zeit und Liebe sind übrigens zwei Zutaten, die in keinem Rezeptbuch erscheinen, die man tatsächlich schmecken kann.

INFO: Geboren 1972 in der 11. Generation einer Bäckereifamilie, wurde Andreas Fickenscher die Leidenschaft für das Backen quasi in die Wiege gelegt. Sein Unternehmen ist Unterstützer von Slow Food Deutschland, zertifiziertes Mitglied der Genusssregion Oberfranken und stellt Backwaren nach einem selbst auferlegten Reinheitsgebot her. Mehr Details zu dem Projekt gibt es unter www.mein-heimatbrot.de.

Heimatbrote gibt es in verschiedenen Regionen außerhalb Oberfrankens bereits. Was ist das Besondere an Ihrem Projekt?

Fickenscher: Das ist zum einen die Einbeziehung der Oberfranken in die Rezeptentwicklung, zum anderen natürlich die prominenten Unterstützer. Besonders ist auch der gemeinnützige Ansatz, die Rezeptur nicht für mich zu behalten, sondern zu veröffentlichen. Die gewerbliche Nutzung von Rezeptur und Marke wird an Auflagen gekoppelt. Wir wünschen uns, dass sich Eltern mit ihren Kindern die Zutaten besorgen, sich gemeinsam in die Küche stellen, um den Teig zu bereiten und mitzuerleben, welche phantastische Duft nach frischem Brot uns in der Backstube erwartet. So kann die Wertschätzung für das Kulturgut Brot und den Handwerksbäcker vor Ort wieder steigen.

Oberfranken gilt als die Region mit den meisten Brauereien, steht also für Biervielfalt. Warum ist es wichtig, genau ein Heimatbrot zu haben?

Fickenscher: Die wenigsten wissen,

dass unsere Genussregion nicht nur die höchste Brauereidichte, sondern auch die höchste Dichte an Bäckereien und Metzgereien weltweit aufweist. Gerade deshalb ist es wichtig unserem Kulturgut Brot die Beachtung zurückzugeben, die es verdient. Ziel dieses Projektes ist nicht nur, das in der Region Gewachsene auf dem Teller in Form eines Brotes und eines passenden Aufstrichs zu vereinen, sondern auch die Menschen wach zu rütteln und unser Genusshandwerk und die damit verbundene Landwirtschaft wieder mehr schätzen zu lernen.

Mit Prof. Vilgis, Alexander Herrmann und dem Kompetenzzentrum für Ernährung in Kulmbach (Kern) haben Sie kulinarische und wissenschaftliche Kompetenz ins Boot geholt – warum?

Fickenscher: Die deutsche Brotlandschaft unterscheidet sich bisher regional fast ausschließlich durch Mehlszusammensetzung, Brotform, Herstellungsweise und Gewichtung der traditionellen Brotgewürze Anis, Koriander, Kümmel und Fenchel. Ich möchte in Hinblick auf die Verarbeitung regionaler Zutaten einen Schritt weitergehen und das Brotbacken neu denken. Warum nicht regionale Kartoffelspezialitäten im Brotteig einbacken und das Brot mit Rösti eindecken? Einen Sud aus regional angebauten Gewürzen statt Wasser verwenden? Eine Kräuterkruste backen...? Gemeinsam mit den Sterneköchen Alexander Herrmann und Tobias Bätz und Prof. Vilgis wollen wir das Thema Heimatbrot für Oberfranken bespielen und im Rahmen des Foodlab am Kern gezielt experimentelle Verfahren ausarbeiten, um dem Brot und dem Aufstrich die gewünschten Texturen und Geschmäcker zu verleihen.

Fickenscher: Das Spannende an diesem Projekt ist, dass für das Brot unter anderem Zutaten vorgesehen sind, die derzeit nur in geringen Mengen angebaut werden und somit vom Aussterben bedroht sind. Ich konnte deshalb die wirtschaftliche Betrachtungsweise außen vor lassen, da die Rohstoffe derzeit nicht zur Verfügung stehen, um das Brot langfristig in unser Sortiment aufzunehmen. Wenn wir es schaffen, dass mehrere Bäckereien die Zutaten nachfragen und dass der Verbraucher bereit ist, einen Euro mehr zu bezahlen, wird es für die Landwirte interessant, diese Besonderheiten anzubauen. Ich habe versprochen, 100 Personen, die sich an der Umfrage auf www.mein-heimatbrot.de beteiligen und helfen, die Rezeptur zu entwickeln, zur Vorstellung des Heimatbrots für Oberfranken einzuladen.

Wird das Heimatbrot Teil des Oberfranken-Marketings werden? Oder ist es ausschließlich ein Werbe-Gag für Ihre Bäckerei?

Was erwartet der Konsument von einem guten Brot? Was von einem Heimatbrot?

Ferienstimmung auf dem Teller

Jetzt schmecken Tomaten und Zucchini besonders aromatisch – Italienisch inspirierte Rezepte für daheim Gebliebene

BAYREUTH
Von Norbert Heimbeck

Zu den beliebtesten Urlaubsländern der Deutschen gehört Italien. Wer noch nicht in die Ferien fahren kann, aber trotzdem ein wenig „dolce vita“ genießen möchte, kocht am besten die folgenden Rezepte nach: Mit Tomaten, Zucchini und gutem Olivenöl fühlt man sich schnell wie in Apulien oder in der Toskana.

Die Rezepte sind für jeweils vier Portionen berechnet. Die gefüllten Tomaten eignen sich als schneller Snack oder als Vorspeise. Pasta und Wraps sind auch für Vegetarier und Veganer geeignet. Außerdem gibt's noch einen Tipp, wie man beim Backen ohne Eier auskommen kann.

GEFÜLLTE TOMATEN

Das braucht man: 4 große Tomaten, 200 g Magerquark, 100 g Frischkäse, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1/2 Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer

So wird's gemacht: Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und mit einem scharfen Löffel aushöhlen. Quark mit Frischkäse, Tomatenmark und Olivenöl cremig rühren. Knoblauchzehe auspressen, Zwiebel schälen und in feine Würfel, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles unter den Quark heben und mit Salz und Pfeffer pikant ab-

schmecken. Die Quarkmasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und Masse in die ausgehöhlten Tomaten spritzen. Mit einigen Schnittlauchröllchen bestreuen.

PENNE MIT VEGANER BOLOGNESE

Das braucht man: 150 g Soja-Granulat, 300 g Penne, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Karotte, 200 g Zucchini, 75 g Champignons, 2 EL Olivenöl, 300 g passierte Tomaten, 30 g Tomatenmark, 1/2 TL Meersalz, 1/2 TL Pfeffer, 1/2 TL Paprikapulver, 2 TL Kräuter italienische Art, 6 Zweige frische Petersilie, Basilikum

So wird's gemacht: Soja-Granulat nach Packungsangabe mit 270 ml Wasser mischen. Die Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser garen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken, die Karotte grob raspeln, die Zucchini würfeln. Die Pilze in Scheiben schneiden und diese halbieren. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse mit den Pilzen darin andünsten. Die gequollene Sojamasse hinzugeben und eine Minute mit anbraten. Die passierten Tomaten und das Tomatenmark zugeben, alles 8 bis 10 Minuten garen, dabei kräftig würzen. Die Petersilie fein hacken, unterheben. Die Nudeln mit der Gemüsebolognese und frischem Basilikum anrichten.

VEGANER WRAPS À LA ITALIA

Das braucht man für die Wraps: 60 g Sojamehl, 350 g Sojadrink, 120 g Weizenmehl, 1 Msp. Backpulver, Zitronensaft, weißer Pfeffer, 1 Prise Salz, **für die Füllung:** 2 kleine Zucchini, 100

g Champignons, 1/2 rote Paprikaschote, 1/2 gelbe Paprikaschote, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin **So wird's gemacht:** Sojamehl und Sojadrink verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Mit dem Mehl und dem Backpulver zu einem glatten Teig verarbeiten. Leicht pfeffern und salzen und etwa 20 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen, die Zwiebeln schälen. Zucchini und Champignons in Scheiben, Paprika in Stücke, Zwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer mittelgroßen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und aus dem Teig nach und nach 4 gleichgroße Pfannkuchen backen. In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Knoblauch kurz andünsten, das Gemüse zugeben und weitere fünf Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin herzhaft würzen. Die Wraps mit dem Gemüse gefüllt servieren.



So schmeckt Italien: Bunt Sommergemüse in selbst gebackenen Wraps bringt Urlaubsstimmung in die Küche. Foto: Wirths PR

len lassen. Mit dem Mehl und dem Backpulver zu einem glatten Teig verarbeiten. Leicht pfeffern und salzen und etwa 20 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen, die Zwiebeln schälen. Zucchini und Champignons in Scheiben, Paprika in Stücke, Zwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer mittelgroßen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und aus dem Teig nach und nach 4 gleichgroße Pfannkuchen backen. In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Knoblauch kurz andünsten, das Gemüse zugeben und weitere fünf Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin herzhaft würzen. Die Wraps mit dem Gemüse gefüllt servieren.

Pfannkuchen, Wraps und Crêpes ohne Eier

Kochen und Backen ohne Eier stellt Allergiker, Veganer und Lacto-Vegetarier vor Probleme, denn viele Teige erfordern für optimalen Geschmack und angenehme Konsistenz die Zugabe von Eiern. Doch es geht auch anders. Als Ei-Ersatz kann Sojamehl verwendet werden. Wie Eier besitzt es eine gute Bindefähigkeit. Die gesamte Eimenge kann problemlos durch Sojamehl ersetzt werden. Ein Esslöffel Sojamehl und zwei Esslöffel Flüssigkeit (Wasser, Milch oder Sojadrink) ersetzen ein Ei.