Mit wenig Hefe und ganz viel Zeit

Als „Brotdoc" ist Dr. Björn Hollensteiner Bäcker, Blogger und Buchautor

von Klaus Dercks, ÄKWL

Den Facharzt für Allgemeinmedizin hat Dr. Björn Hollensteiner nach der Weiterbildungsordnung der Ärztekammer erworben. Seine zweite Spezialisierung hat er sich in der Backstube erarbeitet: Als „Brotdoc" ist Hollensteiner Bäcker, Blogger und Buchautor. Seine Backstube in Haltern ist Quelle für Brotrezepte, bei denen Zeit als Zutat ebenso bedeutend ist wie Mehl und Hefe — ein von einer wachsenden Fangemeinde hoch geschätzter Gegenentwurf zum „schnellen" Industriebrot.

Baguette und wissenschaftliche Neugier

Am Anfang der Passion für gutes Brot standen eine Praxisübernahme und eine kulinarische Enttäuschung: „Meine Frau und ich haben gemeinsam die Praxis ausgebaut, haben dabei richtig Gas gegeben", erinnert sich Björn Hollensteiner an viele Monate im Dauer-Arbeitsstress. Der Rat, sich zum Ausgleich ein Hobby zuzulegen, kam für ihn zur rechten Zeit — das passende Thema ergab sich schon bald nach der Rückkehr aus einem Familienurlaub in der Bretagne. Beim Versuch, das in den Ferien hochgeschätzte Baguette auch im Münsterland zu bekommen, wurde Hollensteiner ein ums andere Mal enttäuscht. „Was man in Deutschland kaufen kann, ist in Aussehen und vor allem Geschmack kein Vergleich zum französischen Baguette." Doch warum bekommen die deutschen Bäcker das Traditionsbrot nicht so hin wie ihre französischen Kollegen?

Biochemie am Backofen

Nach Recherche im Internet und Lektüre von Brot-Blogs zog sich Dr. Hollensteiner in die heimische Küche zurück. „Bombastisch gut, zumindest der Geschmack", freut er sich noch heute über den gelungenen Versuch, das geliebte Baguette selbst zu backen, „die Optik allerdings …" Hollensteiners Neugier war in jedem Fall geweckt: „Es hat wohl mit dem Beruf zu tun. Als Arzt hat man eine naturwissenschaftliche Ausbildung genossen, da gehören biochemische Zusammenhänge dazu", beschreibt der Allgemeinmediziner den Antrieb, den Prozessen in der Teigschüssel auf den Grund zu gehen — und sie für immer neue Brot-Varianten zu beeinflussen. In der Hobbybäcker-Szene, berichtet er, gingen mittlerweile viele das Backen auch unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten an. „Das hat erstaunliche Züge angenommen. Sauerteig ist aktuell ein Riesenthema geworden."

Der Stoff, aus dem die Brote sind: Dr. Björn Hollensteiner verwendet gern Spezialmehle aus ganz Europa, aber immer wieder auch einmal Mehl aus dem Supermarkt — „um zu schauen, wie es damit gelingt". Foto: Ingolf Hatz

Dunkel und gehaltvoll: „Kräftige Roggenmischbrote" stehen für Dr. Hollensteiner immer wieder auf dem Backplan. Sein persönlicher Favorit bleibt indes französisches Baguette.

Es blieb nicht beim Baguette. Erlebnisse und Erkenntnisse aus seinem Leben als Hobbybäcker teilt Dr. Björn Hollensteiner seither gern mit anderen: Unter www.brotdoc.com stellt der Halterner regelmäßig neue, selbst entwickelte Brotrezepte vor, er gibt Backkurse und sein erstes Backbuch „Der Brotdoc — Gesundes Brot aus meinem Ofen" erhielt jüngst den Deutschen Kochbuchpreis in Bronze. „Die Brot-Szene ist vor allem in den Sozialen Medien unterwegs", erläutert Hollensteiner. „Die Möglichkeiten zur Interaktion dort sind für das Hobby ideal."

Der Kreativiät sind beim Backen kaum Grenzen gesetzt, doch das Grundprinzip bleibt stets gleich. „Man muss sich von dem Gedanken verabschieden, dass man das Rad neu erfinden kann", meint Björn Hollensteiner. Seine umfangreiche Sammlung mit hunderten selbst erdachter und erprobter Rezepte belegt indes, dass es dennoch jede Menge Entwicklungspotenzial gibt. „Dabei freut es mich besonders, dass Leserinnen und Leser mir immer wieder die hohe ‚Gelingsicherheit' meiner Rezepte bescheinigen."

Einen zweiten Backofen und zwei Schränke voller Backzutaten und -zubehör, wie sie Björn Hollensteiner mittlerweile in der heimischen Küche griffbereit hat, braucht es zum „Nachbacken" nicht unbedingt. Ausreichend Zeit sollte man allerdings unbedingt haben: Vom Ansetzen des Teiges bis zum Abbacken können in Hollensteiners Rezepten auch schon einmal zwei Tage vergehen. „Die einzelnen Arbeitsschritte erfordern aber jeweils nur wenige Minuten", erläutert er. Die dazwischen nötigen Ruhezeiten könne der Teig dann allein und ohne Aufsicht sein. Auch Hefe setzt der Brotdoc oft nur in geringen Mengen ein. „Man kann ein Ein-Kilo-Brot sogar mit nur 0,1 Gramm Hefe fermentieren. Das dauert zwar an die 24 Stunden, geht aber genauso gut, als ob man einen halben Würfel nehmen würde." Wer so viel Geduld mitbringt, wird mit umso mehr Geschmack belohnt. „Fermentation ist nicht nur der Abbau von Stärke. Manche Aromen können sich erst bilden, wenn der Teig ausreichend lange steht."

„Das Brotbacken um den Alltag herumbauen", ist Hollensteiners Rat an alle Hobbybäcker. Und das gelingt – der Halterner beweist es – mit ein wenig Organisation auch dann, wenn „Alltag" die Arbeit in einer Hausarztpraxis bedeutet. Auch dort spiele Brot immer wieder eine Rolle, berichtet Hollensteiner. „In der allgemeinmedizinischen Praxis gibt es jeden Tag Patienten, die über Verdauungsstörungen klagen" – eine gute Gelegenheit, Hintergrundwissen aus der Backstube mit ins Sprechzimmer zu nehmen. Aus manchen Patientengesprächen erwächst dann der Rat, es vielleicht auch einmal mit selbst gebackenem Brot zu versuchen. „Viele, die es über längere Zeit probiert haben, haben mir berichtet, dass sich ihre Beschwerden gebessert haben oder ganz verschwunden sind." Und auch in der medizinischen Forschung ergäben sich immer wieder Querverbindungen zum Brot und zur Brotherstellung, hat der Brotdoc beobachtet: FODMAPS und das Reizdarmsyndrom kommen dann ebenso ins Spiel wie die z. B. in Weizen vorkommenden Amylase-Trypsin-Inhibitoren und ihre Auswirkungen auf den menschlichen Körper.

Was sagen Handwerks-Bäcker zu den Aktivitäten eines Hobby-Kollegen? Vom Kommentar „Hausfrauenbäckerei!" bis hin zum interessierten Dialog über seine Ideen reichten die Reaktionen der Profis, berichtet Hollensteiner. „Aber so ähnlich wäre das wohl auch bei Ärzten, wenn sich jemand Fachfremdes gut in eine Thematik eingearbeitet hat." Als Brotliebhaber macht Dr. Hollensteiner aus seiner grundsätzlichen Skepsis gegenüber „schnellem Brot" und der Abneigung gegen technische Enzyme als Backmittel kein Hehl. „Ich glaube, dass auch wieder mehr Bäcker zum traditionellen Backen zurückkommen werden. Wo solches Brot verkauft wird, bilden sich schon heute Schlangen vor der Ladentür – das müsste ein Weckruf für die ganze Branche sein."

Und was ist mit Kuchen?

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Wie hält es der Brotdoc eigentlich mit Kuchen? Björn Hollensteiner winkt ab – auch in der Backstube hält er sich an Fachgebietsgrenzen. Die Brotbäckerei, findet er, biete doch auch für den „süßen Zahn" alles, was das Herz begehrt. „Hefezopf, Brioche, Croissants und Panettone – da hat man genug zu tun!"

Süße Sünde: „Sahne und Konfitüre mit den bloßen Fingerspitzen vorsichtig in den Teig einmassieren", empfiehlt der Brotdoc im Rezept für diese Himbeer-Focaccia. Fotos (2): Hollensteiner