

## Brot-Sommelière

# Die Kunst des Brotbackens

Sonja Laböck ist Deutschlands erste Brot-Sommelière. Was man mit Wein verbindet, gibt es nun auch für das Kulturgut Brot: Eine Expertin, die weiß, was exzellente Qualität ausmacht. Uns hat Sie einen Einblick in ihr tägliches Tun gewährt.

Text: Ulrike Herzog ♦ Fotos: Brotmanufaktur Schmidt u.a.

### Bestes Brot

Man braucht nicht viele Zutaten, um leckeres, saftiges Brot zu backen: Mehl, Wasser, Sauerteig und Salz – das genügt!



### Vielfalt

Abwechslung gefällig? Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer oder Einkorn. Und wie essen Sie Ihr Brot am liebsten?

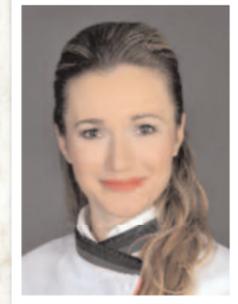


Fotos: (linke Seite) fotolia/shaith; (rechte Seite, v.o.n.u.) (Portrait und Bäckerhände): Brotmanufaktur Schmidt, (Brote und Getreide): fotolia/PiccinaNeri, Dar1930

**B**rot: Für die meisten wohl ein Grundnahrungsmittel. Aber für Sonja Laböck noch viel mehr: „Brot, das ist für mich Heimat“, sagt Deutschlands erste Brot-Sommelière. „Ich liebe es, wenn der Teig sich in den Händen weich und warm und lebendig anfühlt.“ Kein Wunder also, dass die gelernte Bäckermeisterin sofort die Chance ergriff, als sie von der Fortbildung zur staatlich anerkannten Brot-Sommelière an der Akademie des Deutschen Bäckerhandwerks in Weinheim hörte. Im

Zeitraum von zehn Monaten setzte sie sich mit der Geschichte der Brotkultur, Ernährungsaspekten sowie nationalen und internationalen Brotspezialitäten auseinander. Sie schärfte ihre sensorischen Fähigkeiten und ließ sich in Food-Pairing, d.h. welches Lebensmittel passt zu welchem Brot, schulen. Wie profitiert Sonja Laböck nun im Alltag von Ihrem Expertenwissen? „Ich bin experimentierfreudiger geworden und meine Liebe zum Brot inniger. Für mich gibt es nichts Schöneres als Brotbacken.“ ♠

## Was macht eine Brot-Sommelière?



**Sommelière**  
Sonja Laböck führt die Münchner Brotmanufaktur Schmidt ([www.bestesbrot.de](http://www.bestesbrot.de)). Seit 2015 trägt sie den Titel der Brot-Sommelière.

### Ihr Selbstverständnis?

„Ich verstehe mich als Botschafterin für gutes handwerkliches Brot und gebe Kurse, z.B. zum Food-Pairing.“

### Wie wird man Sommelier?

Grundvoraussetzung ist, dass man bereits Bäckermeister ist. Denn der Brot-Sommelier-Titel siedet sich über dem eines Meisters an. Er wird vom Staat anerkannt und nach einer 10-monatigen Fortbildung mit Projektarbeit und Prüfung verliehen.

### Wie sieht Ihr Alltag aus?

„Mein Alltag wird durch meine neuen Kenntnisse extrem beeinflusst. Ich betrachte mein Brot mit anderen Augen. Ich feile an Rezepturen, an der Optik, aber auch an der Behutsamkeit. Ich streichle es nun wortwörtlich.“

### Wie kreieren Sie Ihr Brot?

„Ich habe gelernt, Brot nicht durch Herumprobieren, sondern durch wissenschaftliche Lektüre zu entwickeln.“

### Was ist gutes Brot?

„Zuallererst besteht es natürlich aus tollen Rohstoffen. Das Aroma muss heranreifen, wie guter Wein. Es hat eine knusprige Kruste, ein saftiges Herzstück. Wenn es nicht nach einem Belag verlangt, ist es perfekt.“

### Was soll nicht ins Brot?

Genmanipuliertes Getreide und Salz mit Rieselhilfen hat in einem guten Brot nichts verloren. Enzymzugaben oder Ascorbinsäure sind unnötig.

## TRADITION & BRAUCHTUM

### Handwerk

Man schmeckt den Unterschied: Handgemachtes Brot mit guten Zutaten braucht keine Triebmittel. Gehen Sie deshalb am besten zum Bäcker Ihres Vertrauens!

### Wissenswertes

#### *Seit 10.000 Jahren*

gibt es Brot. Menschen begannen, Getreide zu kultivieren, die Körner zu zermahlen und Fladen zu formen.

#### *Brotproduktion*

Die Großbäckerei ist eine römische Erfindung. Während die Ägypter die ersten Mühlen bauten, perfektionierten die Römer die Herstellung des Getreideprodukts. Sie erfanden eine Vorrichtung zum Teigkneten, die von Ochsen oder Sklaven bewegt wurde.

#### *Gang zum Bäcker*

Die deutsche Landbevölkerung hörte erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts damit auf, ihr eigenes Brot zu backen. Zu der Zeit siedelten sich auf den Dörfern Berufsbäcker an.

#### *3.050 Brotsorten*

existieren laut Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks. Die Tendenz ist weiter steigend.

#### *82 kg Brot pro Kopf*

verzehren die Deutschen jedes Jahr. Auf den Tag umgerechnet sind das drei Scheiben Brot, ein Brötchen und ein Kleingebäck. Traditionelle Mischbrote erfreuen sich dabei besonderer Beliebtheit. Dahinter folgt das Toastbrot, dann Spezial- und Vollkornbrote.



## Sonja Laböcks Dinkelurlaib

### SIE BRAUCHEN

Für das Kochstück: 60 g Dinkelmehl, 2 g Meersalz, 220 g Wasser

Für den Hauptteig: 950 g Dinkelmehl, 50 g Maismehl, 35 g Rohrzucker, 25 g Meersalz, 12 g Hefe (Trockenhefe evtl. etwas mehr), 470 g Wasser (ca. 30 °C)

### UND SO GEHT'S

Das Kochstück aufkochen, eindicken und abkühlen lassen. Hefe und Wasser verrühren, dann das Kochstück sowie die restlichen Zutaten hinzugeben. 10 min.

langsam, dann 1 min. schnell kneten. Die Teigtemperatur sollte zwischen 23 und 26 °C liegen. 30 min. zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen, dann 18 Stunden mit einem Tuch zugedeckt bei ca. 8 °C reifen lassen. Zu zwei Laiben formen, mit der rauen Seite nach oben in eine Silikonkastenform geben, damit es schön krustig wird und 60 min. stehen lassen. Der Teig sollte um ca. 1/3 aufgehen. Ofen auf 240 °C Umluft vorheizen, das Brot mit etwas Wasser bestreichen. Auf 185 °C herunterschalten und 45 min. backen.

Fotos: (rechts) fotolia/contrastwerkstatt; (links) fotolia/shaiith