

Netz-Werk. „Die Sache hat doch einen Haken,“ sagte der Fisch und ging an die Angel. Und der Genießer samt seinem gesundheitsbewussten Gewissen freut sich. Manchmal zu Unrecht. Durch unbegreifliche Methoden fischt man bei Seefisch oftmals im Trüben und es geht so weit, dass das gesundheitliche Risiko höher ist als der positive Effekt auf den Körper. Anders bei unseren eigenen Fisch-Gründen. Es gab Zeiten, da war sein Geschmack besser als sein Ruf, doch mittlerweile ist der heimische Süßwasserfisch – allen voran der Saibling – in aller Munde. Ja! Natürlich Saiblinge leben dort, wo die Welt noch in Ordnung ist – im glasklaren Gebirgswasser der Nationalpark Region Gesäuse – werden biologisch gehalten und konsequent kontrolliert. Frische, Herkunft, Qualität der Tierhaltung sind für jeden nachvollziehbar. Mit der Entscheidung für heimischen Bio-Fisch tun wir nicht nur uns Gutes, sondern auch der Umwelt. Aber der Saibling muss nicht immer in der Pfanne landen, bei der zart über Buchenholz geräucherten Alternative erspart man sich das Kochen. Geräucherter Bio-Saibling passt wunderbar zu einem Erdäpfelsalat mit etwas Suppe, Creme fraiche und frischem Kren mariniert.



BIO-TIPP
Ja! Natürlich Saibling erhalten Sie für die frische Zubereitung in der MERKUR Feinkost-Abteilung und geräuchert bei BILLA und MERKUR. Weitere Informationen unter <https://magazin.janaturlich.at>

Lesen Sie nächste Woche:
Bio-Chioggia Rübe



AM HERD
MIT BARBARA VAN MELLE

Ein altes Gassenlokal mit schönen, hohen Fenstern. Ein „Kruste & Krume“-Plakat verriet, dass wir hier wohl richtig sein müssen. Heumühlgasse 3, Wien 4. Nicht zufällig hat Barbara van Melle das ehemalige „Mühlenviertel“ als Standort für ihr idealistisches Projekt ausgesucht. Ein paar Häuser weiter zeugt die ehemalige Heumühle – angeblich der älteste Profanbau der Stadt – von langer Brottradition. Innen ist (fast) alles fertig, als wir zum Backen eintreffen. Der riesige alte Backtrog ist lila gestrichen, die eindrucksvolle Teigtrennmaschine *Fortuna* geliefert, höhenverstellbare Bäckertische stehen bereit: „Die brauchen wir speziell für die Kinder-Workshops, die wir für Volksschulen anbieten.“ Vieles ist durch glücklichen Zufall hier gelandet – gesponsert (unter anderem von Paneum, dem ersten Brotmuseum

Österreichs), gespendet, gerettet. Soeben wird das letzte Stück geliefert: eine ausgediente Getreidemühle von einer Bäckerei in Osttirol. Macht sie etwas, die Barbara van Melle, dann macht sie es voller Begeisterung. 2015 erschien ihr Buch „Der Duft von frischem Brot“, in dem sie die besten Bäcker des Landes vor den Vorhang holte, im Jahr darauf organisierte sie das erste Wiener Brotfestival „Kruste & Krume“, das heuer am 10. März in die dritte Runde geht. Mittels Crowdfunding-Kampagne schaffte sie es, das nötige Geld für die Umsetzung ihres Brotbackateliers aufzustellen: „Jetzt bin ich Jungunternehmerin.“ Mit Bäckermeister Simon Wöckl hat van Melle den besten Geschäftspartner gefunden, den sie sich nur wünschen konnte. Sechs bis acht Workshops pro Monat werden hier vorerst stattfinden, der Profi wird das Ate-



FOTOS: GERHARD DEUTSCH

Gemeinsam mit Bäckermeister Simon Wöckl eröffnet die ehemalige ORF-Journalistin, Moderatorin, Buchautorin und Slow-Food-Wien-Chefin dieser Tage das erste Wiener Brotbackatelier. Für die *freizeit* haben die beiden die Öfen eingeweiht.

lier auch als Versuchslabor nützen. Im Kühlschrank warten drei Sauerteigkulturen auf ihren nächsten Einsatz. Für ihr Brot verwenden die beiden heute ausnahmsweise sowohl Sauerteig als auch ein wenig frische Hefe. Die Mehle stammen von kleinen heimischen Mühlen, ein Teil davon wird durch Altbrotbrösel ersetzt: „Das ist nicht nur Weiterverwertung, sondern gibt auch Aroma.“ Vor dem ersten Rasten wird der Teig nur gemischt. 20 Minuten später knetet ihn Wöckl liebevoll sanft und doch mit Druck auf der bemehlten Arbeitsfläche. Nach weiteren 20 Minuten in der Tellerwarmhaltebox des Miele-Ofens kippt van Melle den Teig aus dem Simperl schwingvoll in den brennheißen *Aroma Pot* von Riess-Email: „Der ist optimal.“ Eine knappe Stunde danach ist es fertig – knusprig die Kruste, flaumig das Innere – ein Traum von einem Brot.

5 fragen

Was würden Sie nie essen? In Plastik eingeschweißtes Gebäck, das wochenlang haltbar ist.

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit? Butterbrot.

Ihr Lieblingslokal? Ströck Feierabend, Wien 3.

Ihr größtes kulinarisches Missgeschick? Habe für ein Brot nach Rezept einen Vorteig zubereitet und in den Kühlschrank gestellt. Weil aber zu viel Hefe angegeben war, ist der Teig über den Schüsselrand getreten und hat den ganzen Kühlschrank überschwemmt.

Welche Speise vermag es, Sie zu trösten? Der Duft von frischem Brot.

250 g Roggensauerteig
(z. B. von Bäcker Helmut Gragger)
220 g Wasser
175 g Roggenmehl (Type 960)
200 g Weizenmehl (Type 700)
10 g Salz
10 g Roggenmalz (gibt's ab März im Onlineshop: krusteundkrume.at)
15 g frische Hefe
3 g Brotgewürz (Fenchel, Koriander, Anis, Kümmel, gemahlen)
30 g Brösel von altem Brot
60 g Wasser



ROGGENBROT

In eine Rührschüssel 220 g Wasser messen, den Sauerteig unterrühren. Die Mehle, Salz, Malz und Gewürze dazugeben, Hefe reinbröseln. Die Altbrotbröseln mit 60 g Wasser anrühren, ebenfalls dazugeben. Alles mit dem Knethaken einer Küchenmaschine langsam sechs Minuten vermischen, dann an einem warmen Platz (idealerweise 28°C) 20 Minuten aufgehen lassen. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche „rundwirken“ (immer wieder nach innen schlagen und mit Handballendruck kneten). Teig mit der Falte (dem Schluss) oben in ein bemehltes Simperl legen, abermals 20 Minuten warm aufgehen lassen. Das Backrohr auf Maximaltemperatur (250°C) schalten, einen leeren Topf mit Deckel hineinstellen und miterhitzen. Den heißen Topf aus dem Ofen nehmen, sofort den aufgegangenen Teig hineinkippen, die Oberseite mit einem Messer mit 4-5 Schnitten einritzen. Deckel drauf, ins Backrohr stellen, Temperatur auf 200°C zurückdrehen. Nach 25 Minuten Backzeit den Deckel abnehmen, das Brot ohne Deckel 25 Minuten fertigbacken.

