

Unser tägliches Brot gib uns heute



Kommissbrot

Ein einfaches Brot, das früher als das Brot des Krieges und der Soldaten galt und Sie jetzt bei Ihren Aktionen für Frieden und Gerechtigkeit unterstützt.

Kommissbrot

kann Ihre Spendenaktion beflügeln.
15,- € Materialkosten für 500 Brote
Daraus machen 4 engagierte Konfirmanden oder Jugendliche 500,- € Spendengeld

Kommissbrot

Ein Brot – viele Aktionen

- Spendenaktionen für Brot für die Welt
- Bausteine zum Leben für ein Bau-Projekt
- Friedensbrote gegen den Krieg
- Ökobrote für eine gerechtere Welt

Kommissbrot

ist eigentlich

gesund

weil es aus Roggenvollkornmehl mit allen wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen hergestellt wird

ökologisch

weil es das ganze Korn zu 100% enthält und nicht zu 50% im Viehfutter landet wie bei Weißmehl

Klima schützend

weil durch das dichte aneinander Backen zehnmal so wenig Ofenfläche und Brennstoff gebraucht wird

nachhaltig

weil es sich auch ohne Energie aufwändiges Frosten bis zu drei Wochen frisch hält

Man braucht:

- 25 kg Roggenschrot (Type 1800 fein) von der Mühle
- 0,5 kg Sauerteig
3-Stufen-Sauerteig vom guten Bäcker
andere Sauerteige lassen sich nicht vermehren
- Einen netten Bäcker oder eine nette Berufsschule für den Ofen und die Knetmaschine
- Eine Großveranstaltung für die Spendenaktion z.B.: Weihnachtsgottesdienste, Konfirmationen, ...
- 4 engagierte Menschen

Das Rezept

16-24 Stunden vorher den Sauerteig vermehren

0,500 kg Sauerteig (3-Stufen-Sauer)
10,000 kg Roggenschrot Type 1800 fein
8,000 kg Wasser 40° C

Sauerteig kneten und mit Mehl abdecken
Sauerteig warm stellen

Teig machen

18,500 kg Sauerteig vom Vortag
15,000 kg Roggenschrot Type 1800 fein
5,000 kg helles Weizenmehl
15,000 kg Wasser 40° C
1,000 kg Paniermehl
1,000 kg Hefe
0,600 kg Salz

Teig glatt kneten

400g Teigstränge 36 cm lang rollen

In vier 100 g-Stücke zu 4x9 cm teilen

Die Brote an den Seiten mit Öl fetten (ca. 1 l Öl)

Direkt aneinander auf gefettete Bleche setzen.

Brote 30 min warm stellen.

Vor dem Backen mit Wasser bestreichen
Dampf in den vorgeheizten Bäcker-Ofen geben
Bei 230°C ca. 45 min backen

Nach dem Backen an den gefetteten Seiten
auseinander brechen und abkühlen

Immer noch unsicher?

Eine Fotoserie gibt es unter www.a-willeke.de

Die Brote dieser Aktion wurden gebacken mit freundlicher Unterstützung der Bäckerinnung Goslar und der Berufsbildenden Schulen Goslar-Baßgeige/Seesen

So gehts



Nach 16-24 Stunden in einem warmen Raum hat der Sauerteig deutliche Risse



Die Stränge in 4 Stücke zu 100 g teilen und die Stücke auf 4 x 9 cm Größe formen



Die Brote an den Seiten mit Öl fetten
Direkt aneinander auf gefettete Bleche setzen



Der fertige Teig ist sehr weich und wird in 400 g- Stücke abgewogen



Zuerst die beiden äußeren Reihen setzen
z.B.: 6 x 8 Brote auf 60 x 40 cm Bleche



Nach dem Backen an den gefetteten Seiten
auseinander brechen und abkühlen