

18.01.2002

Kundeninformation Ur-Essener

Bekannt wurde das „Brot der Essener“ in unserer Region durch die Bücher von Peter D'Adamo (z.B. „4 Blutgruppen“). Hier wird ein so genanntes „Essenz-Brot“ innerhalb einer speziellen Diät als besonders bekömmlich empfohlen.

Das Essener-Brot hat seinen Namen nicht etwa von der Stadt, sondern von der Volksgruppe, welche zur Zeit Jusu Christi lebte und mit denen Jesus zeitweise gelebt haben soll. Es bestand aus gekeimten und zerdrückten Getreide und wurde auf heißen Steinen in der Sonne gebacken (eher getrocknet).

In der heutigen Zeit, in unserem Klima und unter den Bedingungen einer gewerbetreibenden Bäckerei ist diese Art der Herstellung leider nicht möglich. Ein Kompromiss wurde geschaffen und auf den (schonenderen) Trocknungsvorgang verzichtet. Unser Ur-Essener bäckt etwas "kühler" als die anderen Brote: zwischen 180°C und 140°C im abklingenden Ofen. Außerdem ist eine Saatmischung (Leinsaat, Sesam, Sonnenblumenkerne, Hanfsaat) enthalten, um das frei werdende Wasser aus den Keimlingen aufzunehmen. Aber es enthält *kein Mehl*!

Klar, dass bei so vielen Körnern die Kaumuskeln massiv beansprucht werden. Und: wo kein Mehl ist, kann auch keine Stärke mehr das Wasser vollständig binden. Deshalb ist das Ur-Essener innen eher klitschig.

Für weitere Informationen verweise ich auf folgende Internet-Seiten:

www.dadamo.com

www.bread.allrecipes.com

www.rawtimes.com

www.breadnet.net

Volker Apitz