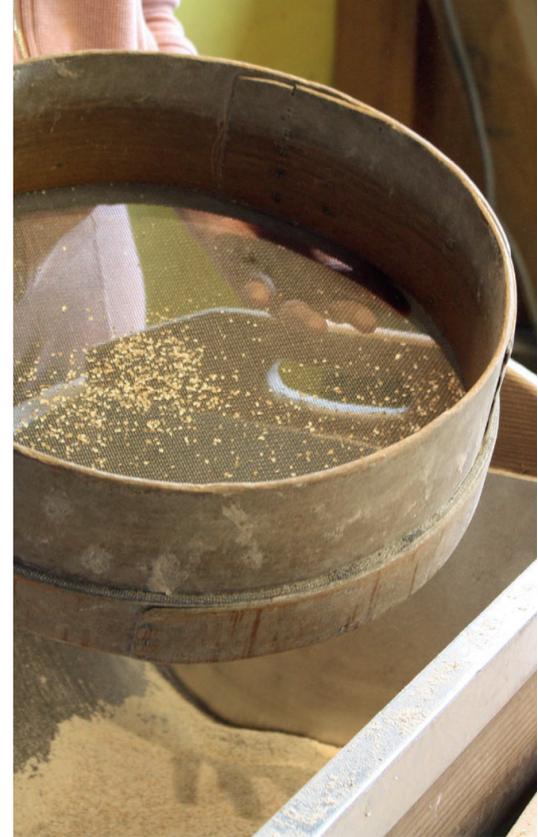


REZEPT AUS UNSEREM WORKSHOP

Römisches Brot backen





Das Mehl

Im Workshop wird das Getreide (halb Weizen, halb Roggen) an der Steinmühle gemahlen und anschliessend gesiebt. Falls man keine Mühle zur Hand hat, kann man Vollkorn und/oder Ruchmehl verwenden (Weizen pur oder gemischt mit Roggen).

Rezept

Zutaten

750 g	Ruch- und/oder Vollkornmehl
500 g	Wasser
1 Teelöffel	Salz (10 g)
1 Teelöffel	Honig (10 g)
20 g	Hefe

Zubereitung

- 1 Das Wasser mit dem Honig und der Hefe mischen und 10 Minuten ruhen lassen.
- 2 Das Mehl mit dem Salz mischen und das Wasser-Hefe-Honig-Gemisch beifügen.
- 3 Den Teig nun für 5 bis 10 Minuten kneten und dabei lateinische Sprichwörter aufsagen.
- 4 Den Teig in der Wärme eine Stunde oder länger gehen lassen.
- 5 Nun den Teig zu zwei runden Laiben formen, auf ein Backblech legen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.
- 6 Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 40 Minuten backen.



Backen ohne Strom

Ein römischer Backofen funktionierte gleich wie ein heutiger Pizzaofen: Der Ofen wurde durch das Ofenloch eingefeuert. War die richtige Temperatur erreicht und die Holzkohle zur Seite geschoben, wurden Brote, Gebäck und andere Speisen zum Backen in den Ofen eingeschoben. Das Ofenloch wurde bei Bedarf mit einer Steinplatte verschlossen. Die kleine Öffnung im oberen Teil des Ofens diente als Zugloch und Rauchabzug.

Ein Ofen kommt zum Vorschein

1966 wurde bei Ausgrabungen in der Nähe des Theaters ein besonders gut erhaltener Backofen in Augusta Raurica ausgegraben. Der Ofen war bei der Ausgrabung fast vollständig erhalten. Heute ist er restauriert und kann kostenlos bei der «Taberna» besichtigt werden.

