

HARTMANN-BROT



Rezeptur nach
Prof. Dr. med. Arthur Hartmann

Das Brot schmeckt am besten nur mit etwas Butter, wie Prof. Dr. med. Arthur Hartmann empfiehlt: „Wir wissen, dass man nur mit Brot und etwas Fett dauernd arbeitsfähig bleibt und sich vollständig wohlbefindet... Es kommt hauptsächlich darauf an, dass es (das Brot) beim Essen mit Mundspeichel gehörig gemischt, dass es gut gekaut wird...“ (aus „Rohkost und fleischlose Ernährung/Brot“ S. 50 ff von Prof. Dr. med. Arthur Hartmann, 1928)

Zutaten:

$\frac{1}{3}$ Teil feines Vollkorn-Roggenschrot
 $\frac{1}{3}$ Teil feines Vollkorn-Weizenschrot
 $\frac{1}{3}$ Teil Weizenmehl Type 1050
(eventuell zusätzlich etwas feines Vollkorn-Dinkelschrot)
Natursauerteig, 1 Würfel Hefe,
Wasser, Salz.

Zubereitung:

Natursauerteig gewinnt man aus etwa gleichen Teilen Mehl und Wasser, die man zu einem zähflüssigen Teig ansetzt und, je nach Witterung, Jahreszeit und Temperatur, zwei bis vier Tage stehen lässt, bis er sauer ist. Man weicht die Schrote in Wasser ein und gibt eine große Tasse des fertigen Natursauerteigs hinzu. Anschließend werden das restliche Mehl sowie die in Wasser angerührte Hefe und das Salz hinzugefügt. Alle Zutaten werden von Hand zu einem Teig geknetet, bis sich dieser zu einem Laib formen lässt. Danach muss der Laib noch gehen. Er wird dann in einer kastenförmigen Brotform im gut vorgeheizten Backofen etwa eine Stunde bei 200°C gebacken. Der restliche Sauerteig kann portioniert und eingefroren werden.

Bis 1980 wurde „Hartmann-Brot“ von zwei Bäckereien in Heidenheim und Heidenheim-Mergelstetten gebacken. Die Bäckereien existieren nicht mehr. Ein „Hartmann-Brot“ wurde folglich seither auch nirgendwo mehr gebacken. Durch die Vollkornanteile regt dieses Brot den Darm an, so dass es für eine gute Gesundheit nützlich ist.

Der am 19. Oktober 2002 gegründete Familienverband Hartmann e.V. will aus den genannten Gründen das Brotrezept für Interessierte bekannt machen.

Viel Erfolg beim Nachbacken und einen guten Appetit wünscht der Familienverband Hartmann e.V.