

Frage: Wie wurde im Mittelalter Brot gebacken?

- Die Brotformen waren vor 500 Jahren nahezu die gleichen wie heute (rund, lang-oval und geschlungen wie z.B. die Brezel).
- Die Inhaltstoffe der Brote bestanden aus dunklem, meist „durchgemahlenem“ Weizen-, Spelz- (= Dinkel) und Roggenmehl; außerdem aus Wasser, Salz, Sauerteig oder Brauereihefe.
- Damit ist auch bereits das Rezept genannt: Auf 100 Teile Mehl kommen 60-75 Teile Wasser, 2 Teile Salz und 2-5 Teile Hefe. Bei Sauerteigverwendung wird 20-40% des Mehls im Sauerteig verarbeitet. Die damals gebräuchlichen Getreidearten sind die oben genannten; gebietsweise wurden auch Gerste und Hafer als Breigrundlage verwendet.
- Gebacken wurde in direkt beheizten Steinöfen, wie sie bereits in der Antike und noch bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts gebräuchlich waren.
- Schon im 14. Jahrhundert lassen sich (je nach Region) ca. 20 verschiedene Brotsorten feststellen.

Brot gehörte auch im Mittelalter zu den Grundnahrungsmitteln. Wobei sich nur wohlhabende Bevölkerungsschichten hellere Sorten aus fein ausgemahlenem Weizen- oder Dinkelmehl leisten konnten, während die meisten Menschen dunkles, grobes Brot oder Getreidebreie verzehrten. Noch im 17. Jahrhundert galt Weißbrot als Luxusgebäck.