

Traditionelles Südtiroler **Schüttelbrot**

Südtirol ist als touristische Region beliebt. Die Landschaft begeistert Wintersportler, Wanderer und Radfahrer. Doch nicht nur sportlich hat die Alpenregion einiges zu bieten. Auch kulinarisch ist der Landstrich des Trentino mit der Landeshauptstadt Bozen lohnenswert.

Geschüttelt, nicht gerührt

Die Küche in der nördlichsten Provinz Italiens ist geprägt von bodenständigen Gerichten, die mit traditionellen Zutaten einerseits und einer gewissen Raffinesse andererseits weit über die Region hinaus bekannt und beliebt sind. Einflüsse kommen aus allen Himmelsrichtungen: Venetien und der Lombardei im Süden, dem österreichischen Tirol im Norden und Osten sowie dem westlich gelegenen Schweizer Kanton Graubünden. Es wundert daher kaum, dass der sprichwörtliche Brotkorb der Südtiroler voll und der Ideenreichtum der Bäcker groß ist.



Foto: Bäckerei Trenker KG



Foto: IDM Südtirol, F. Birkle

In speziellen Holzständern wird Schüttelbrot getrocknet

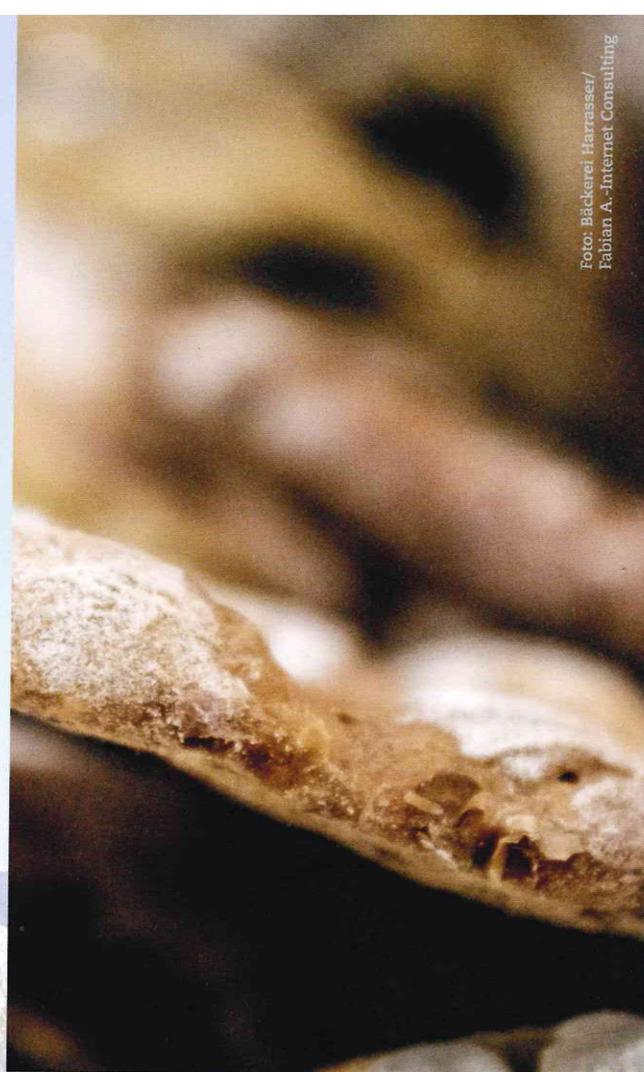


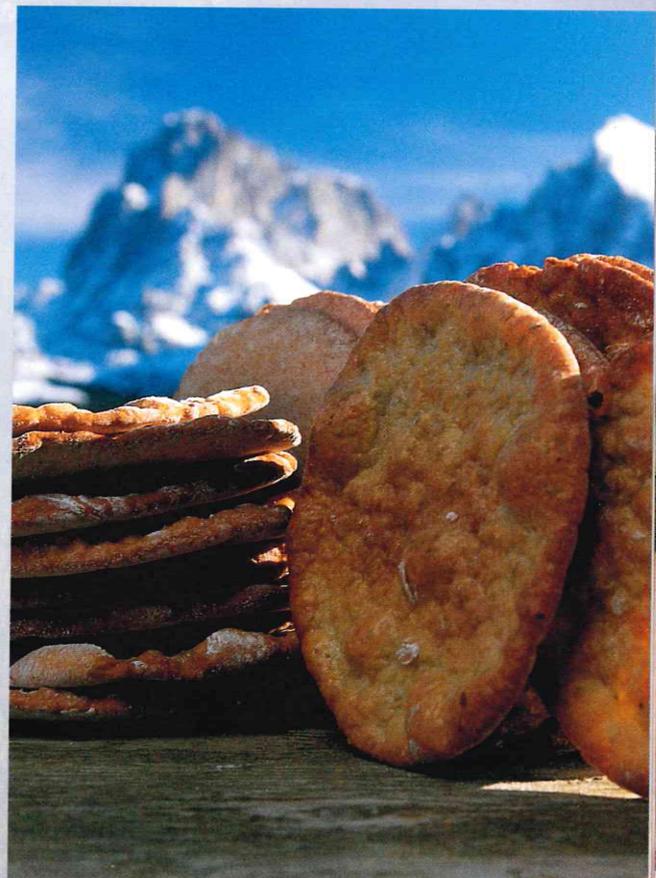
Foto: Bäckerei Harrasser/
Fabian A. - Internet Consulting

Mehlrosen und ungleichmäßig geformter Boden deuten auf ein echtes Schüttelbrot hin

Neben den berühmten Pusterer Breatln oder auch dem Vinschger Paarl und diversen Roggenbroten ist vor allem das Schüttelbrot eine weltbekannte Spezialität der Region. Es besteht zu einem überwiegenden Teil aus Roggenmehl und erhält seine Triebkraft in der klassischen Variante ausschließlich durch Hefe. Durch das Schütteln des Teiglings entsteht eine ganz charakteristische Struktur des knusprig-dünnen Brots. Durch markante Gewürze ist es natürlich auch geschmacklich unverkennbar.

„Kennzeichnend für alle Sorten ist der ausgeprägte Geschmack. Das Südtiroler Brot – egal ob Schüttelbrot, Zelten oder Strudel – ist ein wahres Multitalent, sehr vielfältig verwendbar und vor allem typisch für unser Land.“ sagt Johann Trenker, Landesinnungsmeister der Südtiroler Bäckerinnung.

Bei den genauen Zusammensetzungen der Rezepte gibt es bei aller Tradition unterschiedliche Varianten. Seit Generationen hütet jede Südtiroler Bäckerfamilie das Geheimnis ihrer individuellen Rezepte. So kommt es, dass die gleichen Erzeugnisse von Ort zu Ort nicht nur oft unterschiedlicher Größe sind. Sie weisen häufig auch unterschiedliche Geschmacksnuancen auf. „Die Form, der typische Geschmack und die individuelle Backart geben Auskunft über unser Land“, erklärt Trenker. Unterschiedliche Getreidearten, Mischungsverhältnisse, Mehlqualitäten und Zutaten machen den Geschmack dieser unterschiedlichen Brotspezialitäten aus. ■



„Echtes Schüttelbrot gehört geschüttelt!“

Im Gespräch mit Brot-Sommelier Benjamin Profanter

Foto: Profanter Backstube/Panificio GmbH/srl



Bäckermeister und Brot-Sommelier Benjamin Profanter stellt in seiner Brixener Bio-Backstube Brotspezialitäten nach überlieferten Rezepturen her

Benjamin Profanter aus Brixen im Eisacktal absolvierte nach der Meisterprüfung die Ausbildung zum Brot-Sommelier, die mit einer Projektarbeit über das Südtiroler Schüttelbrot ihren Abschluss fand. Der Bio-Bäcker setzt in seiner Backstube auf traditionelle Herstellungsverfahren mit regionalen Zutaten. Im Interview erzählt der 35-Jährige über das Brot seiner Heimat und wie eng die Geschichte vor allem des Schüttelbrotes mit der kulturellen und gesellschaftlichen Entwicklung Südtirols verbunden ist.

Herr Profanter, wie wird ein perfektes Schüttelbrot hergestellt und welche Besonderheiten zeichnen es aus?

Ein traditionelles Schüttelbrot wird stets flach und von Hand geschüttelt. Es wird auf der Platte gebacken und nicht auf dem Blech. Erkennbar ist dies an den so genannten Mehllösen, also der marmorierten Struktur und dem ungleichmäßigen Untergrund. Handgeschütteltes Brot ist im Zentrum dünner, daraus ergibt sich der charakteristische dunkle Gebäckkern, der für das besondere Röstaroma sorgt. Die Herstellung des Schüttelbrotes geht wohl

auf die Anfänge der Südtiroler Brotkultur zurück, als es weder Hefe noch Sauerteig gab. Schüttelbrot hat nur Kruste und keine Krume. Es ist extrem lange haltbar, hat kaum Gewicht, jedoch einen hohen Energiegehalt. Das alles sind Eigenschaften, die in früheren Jahrhunderten entscheidend waren. Brot wurde zweimal im Jahr gebacken, im Frühjahr und im Herbst. Es diente im Winter als eiserne Nahrung und im Sommer auf dem Weg zu den Almen als leicht mitzuführende, nahrhafte Wegzehrung. Südtirols Bergbauernhöfe waren zum Teil bis in 1980er-Jahre von der Notwendigkeit der Selbstversorgung geprägt – man muss bedenken, dass vor allem im Winter Täler und Höfe monatelang voneinander abgeschnitten waren. Eine Versorgung mit frischen Lebensmitteln, die heute selbstverständlich ist, war nicht möglich.

Wodurch unterscheidet sich Schüttelbrot vom so genannten Vinschgauer?

Im Prinzip sind beides Fladenbrote. Traditionelles Schüttelbrot wurde früher nur im Eisacktal gebacken, es war bis weit in die Gegenwart selbst in anderen Tälern Südtirols unbekannt. Erst mit dem Fortschreiten des Tourismus und dem damit einhergehenden Wohlstand verbreitete sich das Fladenbrot über die Grenzen des Eisacktals bis weit über Südtirol hinaus. Heute ist die Spezialität weltweit bekannt. Als Grundformen des Südtiroler Hausbrotes sind Vinschger Paarl und Pusterer Breatl historisch verbürgt. Ein Vinschger Paarl ist aus zwei Teigstücken geformt, wurde historisch auch als Fruchtbarkeitssymbol für Hochzeiten gebacken. Breatl heißt so viel wie „kleines Brot“. Diese Brote haben auch eine Krume und sind somit verderblicher als das harte Schüttelbrot. Der Begriff Vinschgauer als Synonym für Südtiroler Fladenbrot ist hingegen eine Erfindung der Neuzeit und in Süddeutschland entstanden – nun findet dieser Überbegriff für alle Südtiroler Traditionsbrote sprachliche Anwendung.

Was halten Sie als Bio-Bäckermeister und Schüttelbrot-Experte von den im Supermarkt erhältlichen Varianten?

Sie haben ihre Berechtigung, sind aber mit traditionell hergestellten Produkten nicht vergleichbar. Echtes Schüttelbrot muss den Zusatz „von Hand geschüttelt“, tragen. Das maschinelle Herstellungsverfahren von Schüttelbrot wurde im Jahre 1995 übrigens in unserer Backstube durch meinen Vater, Bäckermeister Helmuth Profanter, entwickelt. Hintergrund war das Vorhaben, eine Snack-Variante zu kreieren. Die so hergestellten Brote bezeichneten wir jedoch nicht als Schüttelbrot. Wir sind nach wie vor der Ansicht, dass der Arbeitsgang des Flachschtüttelns des weichen Roggenteiges ein wesentlicher Bestandteil der Wertgebung und Voraussetzung für die erwartete Produktqualität ist.

Welche Zutaten gehören unbedingt in ein Schüttelbrot?

Vor allem ein sehr hoher Anteil an hellem und starkem Roggenmehl. Nur ein spezielles Mehl, hergestellt aus qualitativ hochwertigem, son-

nenverwöhntem Getreide hat die Eigenschaften, die für das Backen eines echten Schüttelbrottes notwendig sind. Kümmel, Fenchel, Anis und Brotklee, heute oft auch Koriander, gehören als Gewürze dazu, diese sind verdauungsfördernd und wirken sogar antibakteriell. Wichtig ist aber auch, was nicht in der Rezeptur verwendet werden sollte, nämlich ein Sauerteig. Dieser ist bei enzymschwachen Mehlen und für Herstellung von geschmackvollen Broten mit langer Frischhaltung sehr sinnvoll und empfehlenswert, aber nicht für die Herstellung von Schüttelbrot. Hier fördert der Sauerteig durch die mikrobiell aufgeschlossene Stärke eine unerwünscht zähe und harte Konsistenz des Endproduktes.

Welche Lebensmittel begleiten Ihrer Ansicht nach ein Schüttelbrot optimal?

Jederzeit ein Südtiroler Speck und einer unserer landestypischen Weine. Das ist weithin verbreitet und wird in vielen Restaurants und Almhütten als klassische Brettljause angeboten. Diese geht zurück auf die Südtiroler Marende, eine nachmittägliche Zwischenmahlzeit mit herzhaften Zutaten, gern begleitet von einem Glas Vernatsch oder Lagrein. Schüttelbrot eignet sich aber auch gut, um ein bisschen zu experimentieren: Wahre Geschmacksexplosionen erlebt man zum Beispiel bei der Kombination mit einem Stück eines säuerlichen Apfels oder einem Brocken Zartbitterschokolade. Einfach mal ausprobieren. 🍴

SO WIRD GESCHÜTTELT



Zum Schütteln des Teiglings auf dem Schüttelbrett zieht man das Brett schnell nach unten weg und fängt den Teigling sogleich mit einer ebenso schnellen Gegenbewegung nach oben wieder auf. Dadurch wird der Teigling flach. Damit der Teigfladen schneller breit läuft, wird das Brett zusätzlich leicht schräg gehalten und noch gedreht. Im Idealfall werden alle drei Bewegungen gleichzeitig ausgeführt. Das korrekte Schütteln erfordert sehr viel Übung und kann erst nach vielfacher Wiederholung sicher durchgeführt werden. Da mehrere Bewegungen gleichzeitig gemacht werden müssen, erfordert das Schütteln viel Geschick und eine gute Hand-Augen-Koordination.



SÜDTIROLER SCHÜTTELBRÖT NACH EISACKTALER ART

Zutaten*

- ▶ 630 g Roggenmehl 815 (alternativ Roggenmehl 1150)
- ▶ 160 g Weizenmehl 550
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 4 g Backmalz (aktiv)
- ▶ 15 g Fenchelsamen
- ▶ 20 g Kümmelsamen
- ▶ 3 g Brotklee (Zigeunerkraut)
- ▶ 12 g Frischhefe
- ▶ 675 g Wasser (lauwarm)

Außerdem:
Mehl und Kleie zum Bestauben

*Ergibt 10 Stück

Rezept: Benjamin Profanter

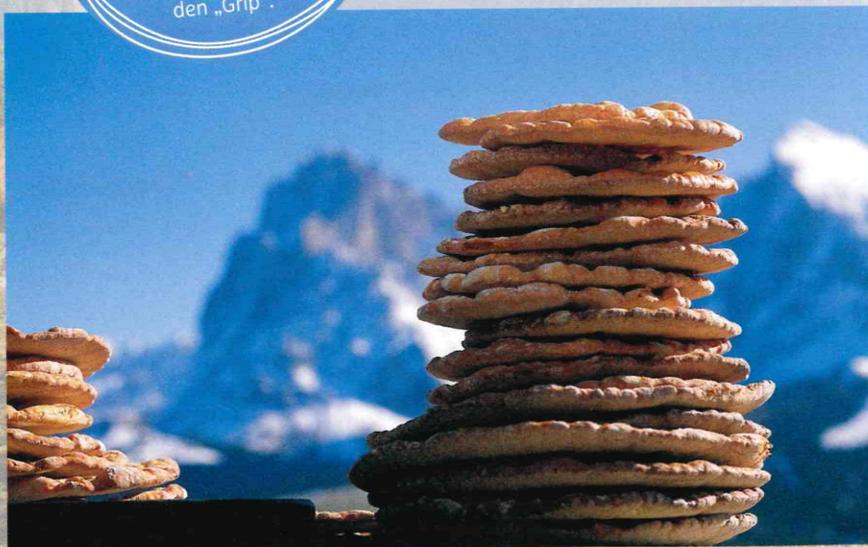
Web: www.profanter.it

Tipp

Die Oberfläche des Schüttelbrettes soll rau und nicht zu glatt sein. Sonst rutscht der Teigling leicht vom Brettchen. Mehl- und trockene Teigreste auf dem Brettchen erhöhen den „Grip“.

- ☉ Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, bei Bedarf mit einem Schneebesen rühren, dann die Gewürze ebenfalls mit ins Wasser geben.
- ☉ Danach das Wasser-Hefe-Gemisch zusammen mit den übrigen Zutaten zunächst 6-7 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, danach 1 Minute auf schnellerer Stufe verkneten.
- ☉ Den Teig auf einer Holzplatte abgedeckt für 10 bis 15 Minuten ruhen lassen. Zugluft vermeiden.
- ☉ Danach mit viel Mehl Teigstücke von jeweils rund 150 g von Hand vom Teig abnehmen.
- ☉ Die Teiglinge mit bemehlten Händen leicht rundformen und auf mit viel Mehl und Kleie bestaubten Tüchern absetzen. Zugluft vermeiden.
- ☉ Nach 20-30 Minuten, wenn am Teigling Mehrlöcher entstanden sind und sich erste Gärblasen an der Oberfläche öffnen, ist der Teig bereit zum Schütteln.
- ☉ Das Brett zum Schütteln im Zentrum mit Mehl und Kleie stauben. Den Teigfladen auf eine Stärke von etwa 5 mm schütteln (siehe Seite 83).
- ☉ Die Teiglinge auf dem Backblech absetzen und 10-15 Minuten ruhen lassen. Weiterhin Zugluft vermeiden.
- ☉ Bei 220°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Backofen einschießen und leicht schwaden. Den Schwaden nach 15 Minuten ablassen. 30-35 Minuten backen. ■

Foto: IDM Südtirol, F. Birkle



Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	2-2,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2-2,5 Stunden
Backzeit:	30-35 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	beim Einschließen, nach 15 Minuten ablassen

