

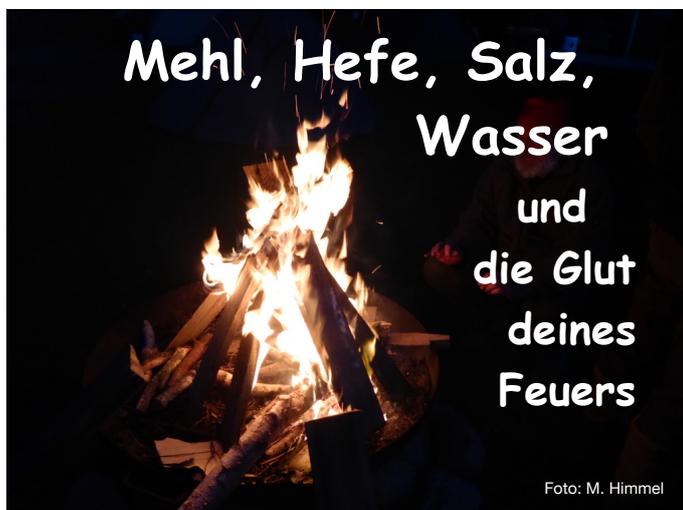
# Tipps für dich und deine Freunde

Nr. 11  
April  
2020

## Stockbrot

Bald beginnt wieder die Zeit der gemütlichen Lagerfeuer. Und dazu gehört leckeres, selbstgebackenes Stockbrot. Und wenn du kein Lagerfeuer machen kannst, nutze alternativ doch einfach einen Grill. Beachte aber bitte, dass du nicht überall und zu jeder Zeit offenes Feuer machen darfst. Erkundige dich vorher.

**Die Grundzutaten für den Teig: Mehl, Hefe, Salz und Wasser**



Über die Grundzutaten solltest du einiges wissen, denn gute Zutaten sind entscheidend für den Geschmack.

### **Mehl**

(Roggen, Weizen oder Dinkel)

Mehltyp: je höher der Wert ist, umso mehr ist noch vom Korn im Mehl enthalten. So ist das 1050er gesünder als das 550er und ergibt zudem ein herzhafteres Brot. Probiere doch mal den gehaltvolleren Typ 1050!

### **Hefe**

Hier hast du 2 Möglichkeiten. Entweder du nimmst die normale Backhefe (Würfel) oder die Trockenhefe aus der Tüte. Normalerweise wird 1 Tüte Trockenhefe auf 500g Mehl gerechnet. Aber wenn du etwas Zeit hast, kannst du mit der Hälfte der Hefe auskommen. Denn je weniger du nimmst, umso weniger schmeckt dein Brot auch nach Hefe. Den Teig musst du dann allerdings länger gehen lassen. Also mit mehr Zeit und weniger Zutaten wird es leckerer!

Den Teig kann du sogar problemlos am Abend vorher zubereiten. So kann er in Ruhe über Nacht bei ganz normaler kühler Zimmertemperatur „gehen“. Sogar 5 Tage „Gehzeit“ sind kein Problem, in diesem Fall aber wirklich kühl stellen.

Wenn du wenig Zeit hast, kannst du diesen Vorgang ganz einfach beschleunigen: Du nimmst die normale Menge Hefe und stellst den Teig warm. Dann schafft der Teig seine Reifung auch schon mal in einer halben Stunde.

### **Salz**

Je natürlicher der Ursprung, desto besser. Auch Kräutersalz anstatt des normalen Salzes gibt dem Teig eine besondere Geschmacksnote.

### **Wasser**

Es sollte die Temperatur (lauwarm) der anderen Zutaten haben. Die Wassermenge hängt von dem verwendeten Mehl ab. Für das kräftige und gehaltvollere Roggen- und Dinkelmehl benötigst du etwas mehr Wasser als für das Weizenmehl. Probiere es einfach aus.

### **Grundrezept**

- 1 kg Mehl (Bio)
- 600 ml Wasser
- 20 g Salz
- 1/2 Tüte Trockenhefe (andere Dosierung siehe oben)

Um es etwas einfacher zu machen, habe ich das Rezept einmal auf einen Becher als Maßeinheit umgerechnet. Neben dem Becher, einer Schüssel und einem Tuch benötigst du:

- 3 Becher Mehl
- 1 Becher Wasser
- Hefe nach Bedarf (empfohlen 1/2 Tüte)
- 2 gehäufte Teelöffel Salz

### **Zubereitung**

Das Mehl schüttest du in eine Schüssel, dazu die Backhefe und das Salz. Alles vermischst du gut.

Jetzt gießt du vorsichtig das lauwarme Wasser dazu und verknetest die Masse zu einem Teig. Je mehr Wasser in den Teig hineinarbeitet wird, um so saftiger wird das Brot hinterher.

Knete den Teig jetzt ca. 5 Minuten bzw. solange bis er geschmeidig wird und nicht mehr klebt. Danach den Teig in der Schüssel mindestens eine halbe Stunde mit einem Tuch abgedeckt „gehen“ lassen, damit er dabei keinen Zug bekommt.

Der Teigloß sollte sich in etwa verdoppeln.

Gute Bäcker lassen ihre Teige sogar deutlich länger „gehen“, denn je mehr Zeit die Hefe hat, umso besser werden der Teig und das Brot.

Den Teig kannst du natürlich mit Kräutern, Gewürzen, Speck und Zwiebeln verfeinern. Fügst du ihm einen Schuss Öl zu, wird er noch geschmeidiger. Damit lassen sich dann sogar Fladen oder auch Pizza backen.

### **Das war der Teig - jetzt zum Feuer und Backen**

Du benötigst zum Backen nicht die Flamme des Feuers, sondern die heiße Glut. Die bekommst du, wenn du das Feuer eine Weile brennen lässt.

Ganz wichtig: Mache Feuer bitte nur zusammen mit Erwachsenen!

In dieser Wartezeit schnitzst du dir einen schönen, langen „Backstock“. Die Rinde kannst du gerne abschnitzen. Er sollte ungefähr fingerdick und lang genug sein, damit du nicht selber von der Hitze des Feuers geröstet wirst. Achte darauf, dass er nicht zu trocken ist, denn sonst wird er schnell selber zum Feuerholz.

Für ein Stockbrot benötigst du eine etwa mandarinengroße Menge von deinem Teig. Die Teigkugel rollst du zwischen deinen Händen zu einer Wurst, die ungefähr 1cm dick sein sollte. Diese Teigschlange wickelst du jetzt in einer Spirale rund um deinen Stock. Du beginnst vorne an der Spitze und drehst sie eng nach hinten. Forme den Teig schön rund und gleichmäßig um den Stock und die Spitze. So kannst du später dein Brot super mit Marmelade oder Kräuterquark füllen, ohne dass diese rauslaufen.

Jetzt schauen wir dem Bäcker über die Schulter, wie er backt. Sein Brot bekommt zuerst eine sehr hohe Hitze und wird danach mit sinkender Temperatur langsam fertig gebacken.

Mit diesem Fachwissen kannst du dein Stockbrot richtig professionell am Feuer backen. Dazu hältst du dein Brot zuerst seitlich an die Glut, also neben die Flamme. Hier gibt es die höchste Hitze, und die sorgt für eine schöne krosse Kruste. Sobald diese schön hellbraun ist, hältst du dein Stockbrot zum langsamen Ausbacken etwas weiter weg von der Glut. Aber vergiss nicht, deinen Stock dabei regelmäßig zu drehen!



NAJU Rotenburg im MEGa-Tipi beim Stockbrotbacken

Hast du mal nicht aufgepasst und dein Stockbrot ist an einer Stelle schwarz geworden, kratzt du das Verbrannte einfach mit einem Messer ab.

Wenn du das Brot leicht vom Stock ziehen kannst, ist es fertig. Drehe dazu das Brot auf dem Stock ein wenig hin und her, so ist es einfacher zu lösen. Solltest du dabei feststellen, dass noch recht viel Teig am Stock kleben bleibt, dann musst du es noch ein wenig weiter backen.

Ralph Fröhlich von „Jurtenland“ erklärt dieses Rezept und anderes spannendes Pfadfinderwissen sehr gut auf seinem Youtube Kanal. Hier der Link zu diesem und einem weiteren Video zum „Lagerfeuerbrot“:

[www.youtube.com/watch?v=V9e9FK9I7\\_M&feature=youtu.be&mc\\_cid=46ad379113&mc\\_eid=d4ec831976](https://www.youtube.com/watch?v=V9e9FK9I7_M&feature=youtu.be&mc_cid=46ad379113&mc_eid=d4ec831976)  
[www.jurtenland.de/wiki/Kachko\\_-\\_Das\\_Brot\\_der\\_Kohtenbauer](http://www.jurtenland.de/wiki/Kachko_-_Das_Brot_der_Kohtenbauer)

**Ich wünsche dir beim Stockbrotbacken viel Spaß und einen guten Appetit!**  
**Dein und euer Michael**

Idee, Text, Gestaltung: Michael Himmel, Scheeßel  
(Kontakt: [elterncoaching-nord@web.de](mailto:elterncoaching-nord@web.de))/  
Lektorat: Uta Kanneberg, Langenhagen



(Beispiel für eine 4. Seite)

Die **NAJU-Rotenburg** trifft sich jeden letzten Montag  
im Monat von 16 bis 17:30 Uhr  
im NAJU-Wagen am Hartmannshof Rotenburg.

(-bis auf die Ferien-)

Alle Kinder ab ca. 7 Jahren sind hier herzlich willkommen!

## Unsere NAJU-Termine 2020:

25.5./29.6./31.8./28.9./  
26.10./30.11./14.12.

-> Aktuelle Infos stehen immer auf unserer „NABU Rotenburg Homepage“. <-

## Besondere NAJU-Aktionen 2020:

8.-10.5.20 **Stunde der Gartenvögel**  
Anleitungen hierzu siehe NABU/NAJU Homepage

10.-13.5.20 **Schulstunde der Gartenvögel**  
Anleitungen hierzu siehe NABU/NAJU Homepage

11./12.7.20 **Übernachten im MEGa**  
Anmeldebögen gibt es auf unserer Homepage



29.8.20 **NAJU-ROW „BAT- Night“**  
19 bis ca. 23 Uhr (mit Eltern)  
Anmeldebögen gibt es auf unserer Homepage



[www.nabu-rotenburg.de](http://www.nabu-rotenburg.de)

**Unsere e-mail:**