

Gebäckliste der Bäckerei Hensler

©Ingmar Hensler

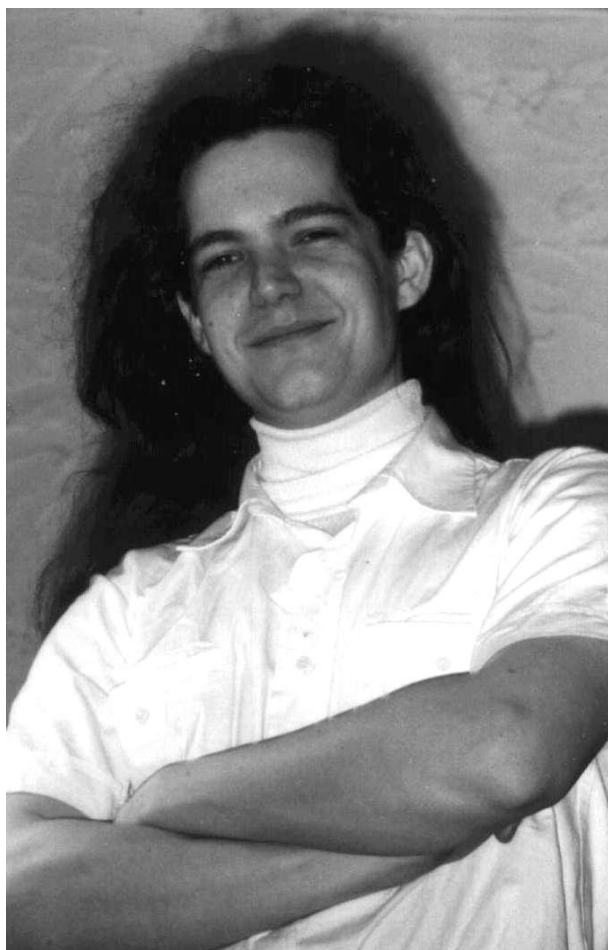
31. Oktober 1992 - 28. Mai 2014

1 Vorwort

Dies ist eine grobe Liste der bisher gefertigten Gebäcke, die wir nahezu jederzeit auf Bestellung nachfertigen können. Vieles ist tägliches Sortiment, manches jedoch Saisongebäck und wird ausschliesslich zu der entsprechenden Jahreszeit gebacken.

Dieses Dokument ersetzt oder enthält keinerlei Inhaltsstoffliste oder Gar Alergenhinweise. Diese liegen stets Aktuell in der Bäckerei aus oder werden per mail beantwortet.

Wem Fehler in diesem Dokument auffallen, bitte an ingmar@baeckerei-hensler.de melden.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ingmar Hensler', written over a horizontal line.

Limburg, den 28. Mai 2014

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	2
2	Süssgebäck	5
2.1	Teegebäcke	15
2.2	Lebkuchengebäcke	15
2.3	Brötchenteig/Weizenteig	21
2.4	Fougasse mit Oliven	22
3	Brote	32
4	Körnerbrote	40
4.1	Original limburgischer Gewürzbrot	47
5	Früchtebrote/Herzhaftes	48
6	Hefeflochtenes	48
6.0.1	Osterkörbchen	54
6.1	Osterkollektion 2013	55
7	Lebkuchenfiguren	59
7.1	Die Göttin der Fruchtbarkeit	76
7.2	Der gelegte Säcker	80
8	Spezielles	82
8.1	Vanessa-Schriftzug	128
8.2	Der Blumenstrauß	129
9	Grundlagenwissen	131
9.1	Lebkuchengrundteig	131
9.2	Gewürzmischungen	131
9.2.1	Kräutermischung italienisch	131
9.2.2	Kräuter der Provence	131
9.3	Mürbteig	132
9.4	Getreidesorten	132
9.4.1	Brotgetreidesorten	132
9.4.2	Ölsamensorten	133
9.4.3	Getreiden am Halm	134
9.5	Sauerteigführungen	138
9.5.1	Salzsauer	138
9.5.2	Berliner Kurzsauer	138
9.5.3	Schaumsauer	139
9.5.4	Kombinierte Führung	140
9.5.5	Dinkelsauer	140
9.5.6	IMMI's Zwischenführung	140
9.5.7	Detmolder Einstufenführung	140
9.5.8	Detmolder Dreistufenführung	141

9.5.9	Wochensauer	141
9.5.10	Weinheimer Qualitätssauer	142
9.6	Gebildbrote	142
9.7	Gesamtgebäckliste	143
9.8	Mythenaufklärung	145
9.8.1	Der Mythos der schlechten Bäckerhefe	145
9.8.2	Der Mythos vom Weismehl	146
9.8.3	Der Mythos von der Weizenwampe	146
Inhaltsverzeichnis		147
Bilderverzeichnis		153

2 Süßgebäck

Information:

- Ist der Kreppel gefüllt, so heisst er Berliner, ungefüllt ist es eben der Kreppel!



Abbildung 1: Kreppel, auch Berliner Pfannkuchen (gefüllt) oder Mutzenmandeln genannt



Abbildung 2: Quarkstollen fertig mit Fett eingestricken und viel Puderzucker bestreut!



Abbildung 3: Altstadthäuschen fertig gebacken



Abbildung 4: Dinkelplätzchen fertig gezuckert, geschnitten und gebacken



Abbildung 5: Mandelbrot fertig in stangen gebacken und noch heiss in Streifen geschnitten!



Abbildung 6: Zimtsterne



Abbildung 7: Springerle!



Abbildung 8: Mürbteigplätzchen in verschiedenen Reinkarnationen



Abbildung 9: ... Nussecken nach Carmen-Art ...



Abbildung 10: ... Mandelecken ...



Abbildung 11: Quarkmuzen (In der maschinellen Industrie auch Quarkinis genannt)



Abbildung 12: Muzenblätter, Regional auch Hasenöhr, Muzenmandeln oder Hasenohren genannt.



Abbildung 13: Kuchenlollies, mit Zuckerflocken bestreut und einem Strohhalm als Stiel



Abbildung 14: Rosinenbrot im Kasten gebacken



Abbildung 15: Mini-Guglhupf



Abbildung 16: Müslibroxel



Abbildung 17: Eierlikörkuchen - als Guglhupf gebacken



Abbildung 18: Franzbrötchen



Abbildung 19: Franzbrötchen



Abbildung 20: Eine runde Teigplatte wird mit Zimt und Zucker bestreut, eine zweite darauf gelegt und dann wie auf dem Bild eingeschnitten, die Ecken werden untenherum eingedreht



Abbildung 21: Wenn alle Ecken eingedreht sind ab und den Gärraum damit

2.1 Teegebäcke



Abbildung 22: Pogácsa als Plätzchen mit Käse

2.2 Lebkuchengebäcke

Grundlage: Lebkuchengewürz besteht im Wesentlichen aus:

- Zimt
- Anis
- Fenchel
- Ingwer
- Koriander
- Nelken
- Sternanis
- Piment
- Muskat
- Cardamom



Abbildung 23: Butterspritzgebäck mit einer Nuss verziert und mit Kuvertüre überzogen.



Abbildung 24: Heidesand-Plätzchen



Abbildung 25: Schwarzweissgebäck in den klassischen Farben, sowie Resteverwertung (r.u.)

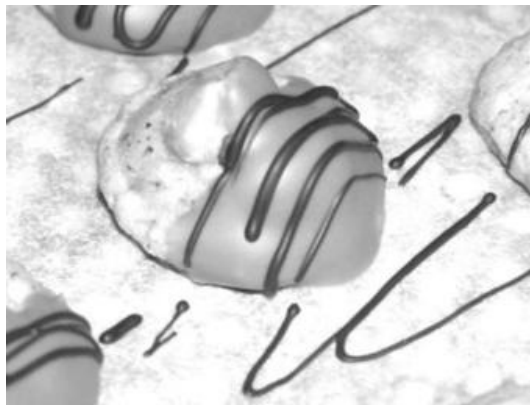


Abbildung 26: Nusspritzgebäck mit einer Haselnuss und Vollmilchkuvertürenüberzug mit Kuvertürengitter.



Abbildung 27: Spritzgebäck



Abbildung 28: Pralinen mit Walnuss besetzt.



Abbildung 29: Die Einkerbung wird mit Nougat gefüllt, damit die Walnuss hält



Abbildung 30: Lebkuchenpralinen vor dem Überziehen mit Schokolade



Abbildung 31: Lebkuchenplatten



Abbildung 32: Der bunte Zoo, nach Belieben auch mit ganzen Mandeln zu verzieren.

2.3 Brötchenteig/Weizenteig



Abbildung 33: Die schlichten Brötchensorten: v.l.n.r. Kaiserbrötchen, O-Brötchen, Schlitzbrötchen, Wasserweck

Weitere Variationen im momentanen Programm (unvollständig):

- Käsebrötchen
- Sonnenblumenbrötchen
- Sesambrötchen
- Mohnbrötchen
- Kürbiskernbrötchen
- Kürbiskäsebrötchen
- Kümmelbrötchen
- Wasserweck
- O-Brötchen
- Kaiserbrötchen
- Schlitzbrötchen
- Sonnenblumenkäsebrötchen
- Welt-Jugentags-Brötchen (Ringe)

- Mohnstangen
- Sesamstangen
- Sonnenblumenkäsestangen
- Kümmelstangen/Salzstangen
- Partybrötchen (Sorten s.o.)
- Quartettchen
- Belgische Brocken
- Spitzweck
- Rosinenbrötchen
- Schokobrötchen
- Giabattinissimis mit Kräutern
- Giabatissimis ohne Kräuter
- Fenchelbrötchen
- Dinkelvollkornbrötchen
- Walnussbrötchen
- Fenchelbrötchen
- XXL-Brötchen (ehemals grobe Roggenbrötchen)
- Laugenplops



Abbildung 34: Belgische Brocken

2.4 Fougasse mit Oliven



Abbildung 35: Belgische Brocken



Abbildung 36: Fenchelbrötchen - hier zum grössenvergleich neben einem Teigschaber



Abbildung 37: Halve Hahn, Röggelchen mit dicker Scheibe Gauda

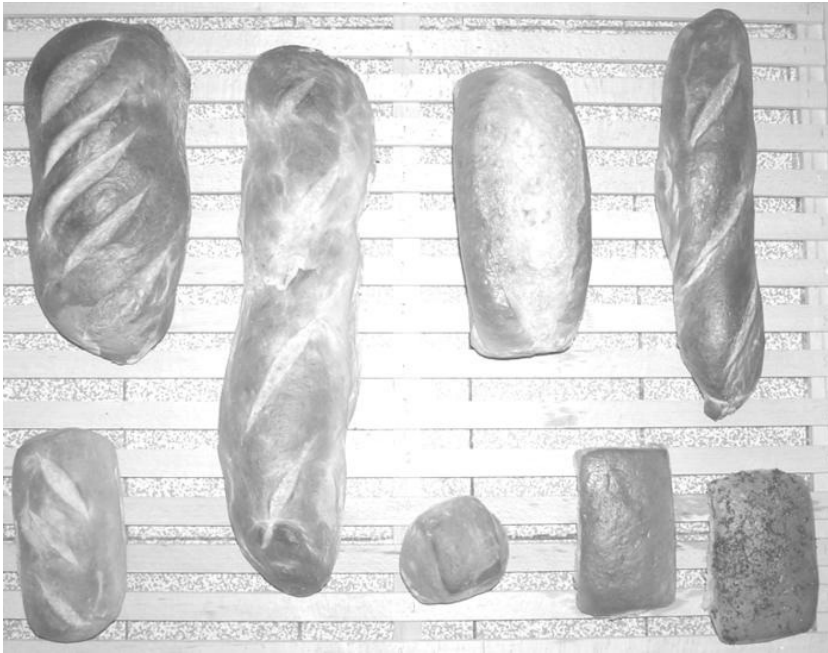


Abbildung 38: Die Kollektion der Gebäcke, die aus diesem Weissbrotteig hergestellt werden: Französische Weissbrote in zwei grössen, Flits, Kastenweissbrot, Paninis (rund) und Giabattinissimis mit und ohne Kräuter, aber mit Öl



Abbildung 39: Panini, dünnere französische Weissbrote



Abbildung 40: In den Kasten gerolltes Kräuterbrot



Abbildung 41: ... Toscanahörner ...



Abbildung 42: Tomatenringe - circe de mediterrane



Abbildung 43: Fougasse mit Oliven



Abbildung 44: Focaccia



Abbildung 45: ... Giabattinissimis ...



Abbildung 46: ... Giabattinissimis an kaltgepresstem Olivenöl mit feinsten italienischen Kräutern ...



Abbildung 47: Chili-Paprika-P's



Abbildung 48: Blechuchen (h.l. Kirsch-Aprikose, Kirsch, Apfel, Pur, v.r.).



Abbildung 49: Blechuchen, hier mit Früchten belegt



Abbildung 50: kleine Kuchen sind gar nicht sooo klein . . .



Abbildung 51: Das Buttermilchbrot mit Karo-Schnitt



Abbildung 52: Apfeltaschen



Abbildung 53: Schokobrötchen



Abbildung 54: Rosinenbrötchen

3 Brote

Alle Roggenhaltigen Teige enthalten unseren selbstgezogenen Natursauerteig!



Abbildung 55: ... Monsterbrot ...



Abbildung 56: ...Dinkelbrot ...



Abbildung 57: ...Weizenmischbrot ...



Abbildung 58: ... Portugiesisches Landbrot ...



Abbildung 59: Die feinen Roggenbrötchen werden in Sesam gewälzt



Abbildung 60: Die groben Roggenbrötchen werden in Haferflocken gewälzt, auch XXL-Brötchen genannt



Abbildung 61: Kornecken mit Körnermischung bestreut.



Abbildung 62: Roggenmischbrot, 650g Einwage, 500g Verkaufsgewicht, rund, freigeschoben



Abbildung 63: ...Kastenroggen ...



Abbildung 64: Der Suppentopf aus Brot.



Abbildung 65: ...Komisbrot ...



Abbildung 66: ...Roggenstangen ...



Abbildung 67: ...Roggenfladen ...



Abbildung 68: Bukowina Landbrot mit Malzzucker tief dunkel gefärbt.



Abbildung 69: ...Steinofenbrot ...



Abbildung 70: ...Marmorbrot ...

4 Körnerbrote

- Grundteig: Roggenmischteig.



Abbildung 71: Das Heidebrot wird frei geschoben ungeschnitten gebacken



Abbildung 72: ... Sechskornbrot ...

- Grundteig: Sechskornbrotteig (siehe Kapitel 4 auf Seite 40).



Abbildung 73: Die Pflastersteine werden in einem speziell bearbeiteten Blech/Wanne gebacken. Grundteig: Sechskornbrotteig (siehe Kapitel 4 auf Seite 40).



Abbildung 74: Das Piratenbrot/Monsterbrot heisst so, weil es mit Messer drin so Piratenmässig aussieht - meinte das Personal



Abbildung 75: Das Dreikorn-Ölsamen-Brot



Abbildung 76: ... Taunusbrot ... auch in lang und gross



Abbildung 77: ... Walnuss-Zwiebel Krusti ...



Abbildung 78: ...Maisbrot ... nicht glutenfrei



Abbildung 79: ... glutenfreies Maisbrot ...



Abbildung 80: ... glutenfreies Kartoffel-Reis-Brot ...



Abbildung 81: ... Mais-Weizen-Brot ohne Hefe ...



Abbildung 82: ... Sauerkrautbrot ...



Abbildung 83: ...reines Roggenbrot ...

4.1 Original limburger Gewürzbrot



Abbildung 84: Das original limburger Gewürzbrot nach überlieferter, mittelalterlicher Rezeptur

Die Herkunft des original limburger Gewürzbrotes aus der Geschichte der Stadt Limburg findet seinen Ursprung eng verwoben mit dem limburger Säckler (siehe Kapitel 7.2 auf Seite 80).

Die limburger Säckler - Tagelöhner vor dem Herrn - sorgten in der limburger Fahrgasse, der engsten Stelle auf dem Handelsweg zwischen Frankfurt und Köln dafür, dass zu hoch bzw. voll beladene Wagen abgeladen und die Waren um die Häuser und damit die Engstelle herum getragen wurden um sie dahinter wieder aufzuladen. Dass vielleicht nicht immer jeder Sack Handelsgut wieder seinen Platz auf dem Wagen gefunden haben mag, ist leicht zu vermuten.

Aus eben dieser Tatsache leitet sich ab, dass unter diesen Säcken eben auch Gewürz- und Kräutersäcke waren, die nicht unbedingt immer so dicht gehalten haben wie sie hätten sollen. Der Hausflur war folglich nach einem arbeitsreichen Tag entsprechend gewürzt. Und da damals wie heute Gewürze ausgesprochen teuer und kostbar waren, man diese also zumindest nicht verkommen lassen wollte, hat man mal durchgekehrt und aus dem Sammelsurium verschiedenster Geschmäcker das gemacht, was am einfachsten und sinnvollsten schien - ein Brot, das limburger Gewürzbrot.

Eingegangen in die Mythen der Stadtgeschichte ist dies die überlieferte Rezeptur. Inhalt: Kardamon, Anis, Fenchel, Koriander, Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin.

5 Früchtebrote/Herzhaftes



Abbildung 85: ... das Corsisches Früchtebrot ...



Abbildung 86: Anisfladen aus Roggenmischteig

6 Hefeflochtenes



Abbildung 87: Zwiebelbrot in der senkrechten Rundform gebacken.



Abbildung 88: Die Zwiebel-Käse-Pizza in vierteln oder achteln verkauft ...



Abbildung 89: Laugenkäsegebäck



Abbildung 90: Grundteig ist wieder ein mittelschwerer Hefefeinteig



Abbildung 91: Ein grosser Einstrangzopf von ca. 40cm grösse



Abbildung 92: Knotenbrötchen (links) und Kringelbrötchen (rechts) ausgebacken.



Abbildung 93: Osternester: Grosse, mittlere und kleine.



Abbildung 94: Osterkranz, gerne auch mit sechs oder mehr Eiern.



Abbildung 95: Der Osterzopf



Abbildung 96: Kleine Osterhäschen

6.0.1 Osterkörbchen

Das Osterkörbchen wird aus mindestens drei Einzelteilen zusammengesetzt - gehalten von Zahnstochern, die in die leicht angetrockneten Teile gesteckt werden. Es bedarf hierzu eines oder zweier Ringe, je nachdem wie hoch der Korb selbst werden soll und natürlich eines Henkels. Im Beispiel des Bildes (siehe Bild nr 6.0.1 auf Seite 54) wurden zwei Ringe verwendet, die mit Zahnstochern am jeweiligen Boden aneinandergeheftet wurden und einem einfach gedrehten Doppelstrang als Henkel, der mit Zahnstochern in seinen Enden auf den Ring gesteckt wurden.

Die Verzierungen wurden ebenfalls mit Zahnstochern angeheftet und beim gleichen Arbeitsgang hergestellt.



Abbildung 97: Der Osterkorb aus Einzelteilen zusammengesetzt

6.1 Osterkollection 2013

Im Jahre 2013 war Ostern sehr früh und obendrein sehr kalt. Dies ist das Destillat dessen, was sich in den Vorjahren gut verkauft hat und auch am Ostermarkt verkauft wurde.



Abbildung 98: Die Osterkollection 2013 - das was lief ...



Abbildung 99: Das Knotenhuhn



Abbildung 100: Der ausgestochene Hase



Abbildung 101: Der Martinsbrezel



Abbildung 102: Der Hase mit Kind (r.) sowie die Puppe mit Kind (l.)



Abbildung 103: Achter Schritt: Jetzt noch mit Eigelb überstreichen und nach dem Abbacken sieht das ganze dann so aus!

7 Lebkuchenfiguren

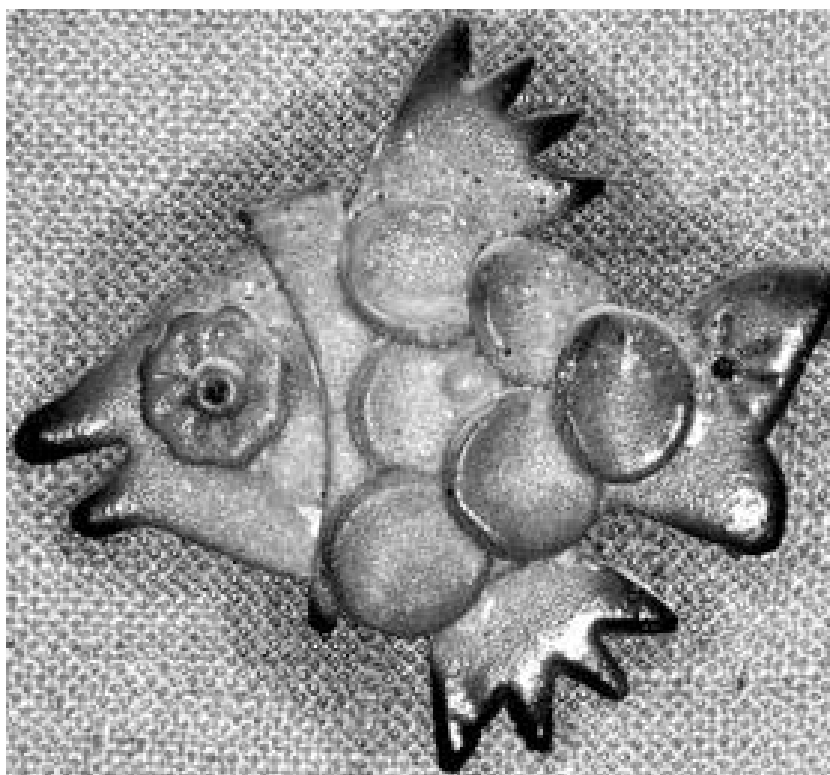


Abbildung 104: So sieht er dann abgebacken aus!



Abbildung 105: Als Sternkreiszeichen sehen die Fische dann so aus.



Abbildung 106: Dies Eule



Abbildung 107: Diese Teile werden alle gebraucht um die nachfolgenden zwei Figuren zu fertigen!



Abbildung 108: ... und fertig abgebacken sollte dies dann so aussehen!



Abbildung 109: ...so sollte er dann abbacken aussehen. Nebeneinandergelegt ergeben die beiden Figuren dann das Hessenpaar!



Abbildung 110: So wird es einmal gebacken aussehen!



Abbildung 111: Der Vogel gebacken



Abbildung 112: Die Amazone



Abbildung 113: Der Hahn aus Lebkuchen



Abbildung 114: Die phönizische Fruchtbarkeitsgöttin



Abbildung 115: Der Domherr



Abbildung 116: Der See-Drache



Abbildung 117: Die Meerkatze



Abbildung 118: Der Krampus mit einem Kind ist eine klassische Weihnachtsfigur, die regional durch den Knecht Ruprecht ergänzt wird. Sie besteht hier aus der Meerkatze (siehe Kapitel 7 auf Seite 69), die analog um eine kleinere Version ergänzt wird.



Abbildung 119: Die fraskatische Wasserträgerin, Frascati ist eine Gemeinde in der Provinz Rom in der italienischen Region Latium mit 21.650 Einwohnern. Sie liegt 21 Kilometer südöstlich von Rom. Sie ist Sitz eines suburbikarischen Bistums



Abbildung 120: So sollte er dann fertig gebacken aussehen



Abbildung 121: Die gedrückte Säckerfrau



Abbildung 122: Fünfter Schritt: Fertig!



Abbildung 123: Der Seekönig



Abbildung 124: Das Sternkreiszeichen Jungfrau. Die gleiche Figur wird als Meerjungfrau geführt.

7.1 Die Göttin der Fruchtbarkeit

Wie wohl jede europäische Fruchtbarkeitsgöttin hat auch die Göttin der Fruchtbarkeit (Bild 126 auf Seite 78) aus Lebkuchenteig der Kunstbäckerei Hensler ihren Ursprung im antiken Griechenland, genauer gesagt zwischen dem Olymp und Knossos.

Es ist eine Interpretation des Altmeisters Friedel Hensler, der von seinen Reisen Bilder nicht nur der Artemis von Ephesos (Bild 128 auf Seite 79), sondern auch der Schlangengöttin von Knossos (Bild 127 auf Seite 79). Waren bei der Artemis die vielfachen Brüste an ihrem Oberkörper geschichtlich gesehen "nur "lithurgisch angehängte und später fehlinterpretierte Stierhoden, so blieben von der Schlangengöttin bei der lebkuchenen Endinterpretation noch die Rockmuster, das die Brüste offenlegende Korsagentuch sowie die Umgestaltung der Schlangen zu den eher Lebensbejahenden Blumensymbolen.

Die drei Brüste stellen dabei das modernisierte Symbol der Fruchtbarkeit dar, denn ohne die dem Säugling den täglichen Lebenssaft gebenden Milchspender gäbe es keine Fortpflanzung, kein neues Herz in der Welt und die Bestäubung der Blume bliebe Sinnbefreit.



Abbildung 125: Die gelegte, kleine Königin



Abbildung 126: So wird sie einmal gebacken aussehen



Abbildung 127: Die Schlangengöttin



Abbildung 128: Die Artemis von Ephesos

7.2 Der gelegte Säcker



Abbildung 129: Das Werk ist vollbracht! TADAAA!!!

Der Ursprung des Limburger Säckers selbst ist schnell erklärt, findet sich dieser doch in der Kreation der Kunstbäckerei Hensler selbst. Der Grund, aus welchem die Limburger jedoch den Uznam "Säcker" tragen, verschwimmt hingegen in der unterschiedlichen Wiedergabe diverser Quellen.

So spricht die Wikipedia - ohne eigene Quellenangabe - davon, dass der Begriff Säcker aus der Zeit stamme, in welcher es noch keine befahrbare Brücke über die Lahn gab, welche eine der Hindernisse auf dem Handelsweg von Frankfurt nach Köln war. Einzig die Furt, der heutige Philippsdamm, war für Wagen befahrbar. Aus diesem Grund wurden die Wagen auf der einen Seite entladen und die Güter in Säcken auf den Rücken der Tagelöhner, welche folglich Säcker - Sackträger - genannt wurden, auf die andere Seite des Flusses getragen um sie dort, nach sicherer Überfahrt des Wagens, wieder zu beladen und für die Weiterfahrt vorzubereiten.

Da sich wie gesagt bei dieser Geschichte keine Quellenangabe findet, ist anzunehmen, dass diese Erklärung gar aus der alten Fassung dieses Blattes stammt, vom Altmeister verfasst und eher unter "Sagen" abzuheften, weil genauso unbegründet.

Was hingegen die Altstadtführer während ihrer Führung berichten werden, ist leichter nachzuprüfen und betont ebenso die Einzigartigkeit des Limburger Säckers - denn Furten gab es in vielen Orten und somit auch dort dienstbare "Säcker", aber ohne Auswirkungen auf die Spitznamen der Anwohner. Diese Erklärung bezieht sich auf die engste Stelle innerhalb der Altstadt, die Fahrgasse, durch welche die Wagen auf ihrem Handelsweg und auf ihrem Weg zu der schon existierenden Brücke fahren mussten. Oder besser gesagt, sie mussten dort hindurchpassen. Aus Kostengründen hat man

natürlich seinen Wagen so voll wie irgend möglich geladen, womit man nun nicht mehr unbedingt durch diese engste Stelle gepasst hatte. In Frankfurt wie Köln wusste man natürlich davon und hatte ein Gerüst als Nachbau dieser Engstelle aufgebaut, an welchem man, gegen Gebühr natürlich, seinen Wagenaufbau anpassen konnte, um in Limburg nicht zwischen den Häusern stecken zu bleiben. Diese Gebühr hat sich natürlich der eine oder andere gespart und ist aufs gerade wohl losgefahren - um dann in Limburg zwischen den Häusern stecken zu bleiben. In diesem Fall gab es dann die dienstbaren Geister, die Säcker, die den Wagen auf der einen Seite abgeladen, die Säcke über die "kleine Rutsche" auf die andere Seite getragen und sie dort wieder aufgeladen haben. Ob sich dies im Endeffekt gerechnet hat, sei einmal dahingestellt.

Die Überprüfbarkeit letzterer Geschichte durch die Kassenbücher der Fugger und anderer lassen sie geschichtlich fundierter erscheinen. Die Wahrheit verliert sich wohl irgendwo bei jeder Entstehung von Spitznamen in der Zeit.

Heute ist der Ortsneckname Säcker die Bezeichnung für einen Bürger der Stadt Limburg, der schon in Limburg geboren wurde. Die Steigerungsform des Edelsäckers ist für Limburger Säcker der zweiten Generation aufwärts reserviert.

8 Spezielles

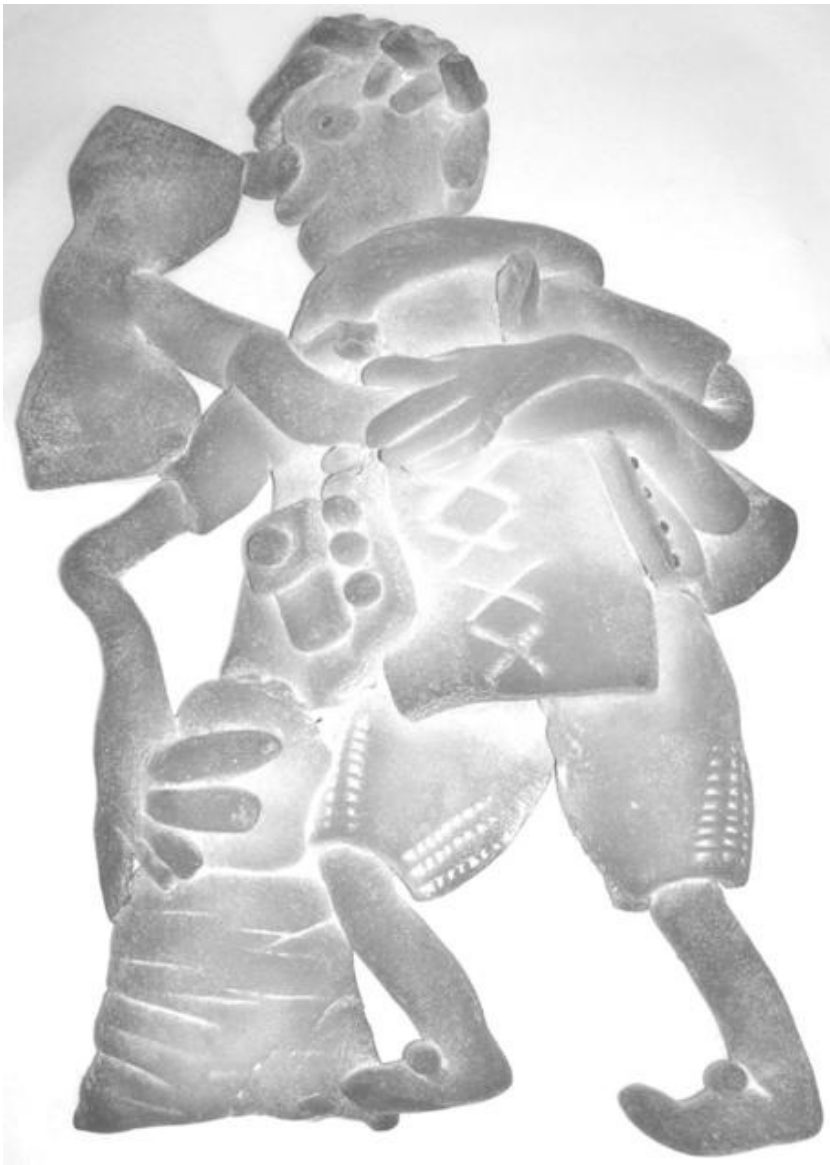


Abbildung 130: Der Holzfäller



Abbildung 131: Der Zimmermann



Abbildung 132: Der Klampfenspieler(Gitarrist)



Abbildung 133: Der Drache aus Brotteig



Abbildung 134: 1 mit Kringel



Abbildung 135: 25 mit Kringel und Blume



Abbildung 136: 44 mit Kringel und Saaten



Abbildung 137: Man muss es ja nicht immer so deutlich sagen



Abbildung 138: 70 mit Kringel und Saaten



Abbildung 139: 70 in Lebkuchenteig mit viel Verzierung



Abbildung 140: 75 mit Kringel



Abbildung 141: 80 mit Kringel



Abbildung 142: 80 mit Kringel aus zwei Teigsorten



Abbildung 143: Das Medipack aus Wolfenstein. Der Text heisst „I’m a medic“.



Abbildung 144: Eine Welle aus Weissbrotteig



Abbildung 145: Das Pfarrer-Herlth-Haus in Kuchenteig gebacken



Abbildung 146: Paul in Schreibrschrift und süssem, mittelschwerem Hefefeinteig.



Abbildung 147: Marcel und Leon in Schreibrschrift und süssem, mittelschwerem Hefefeinteig. 20

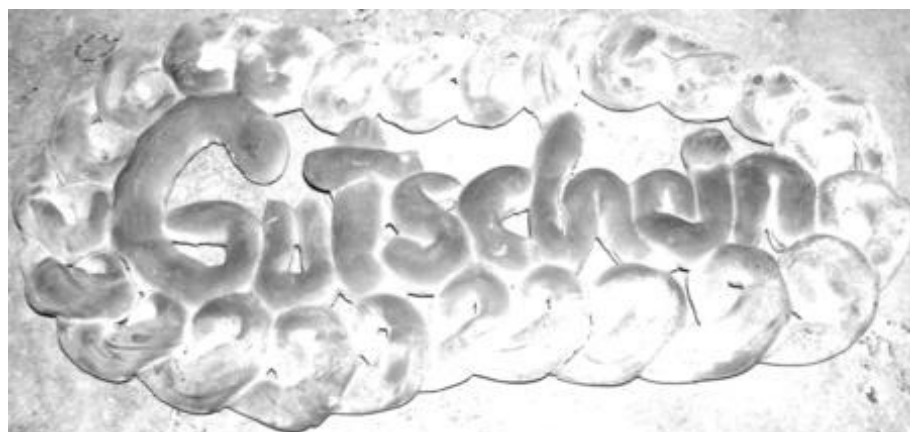


Abbildung 148: ohne Worte

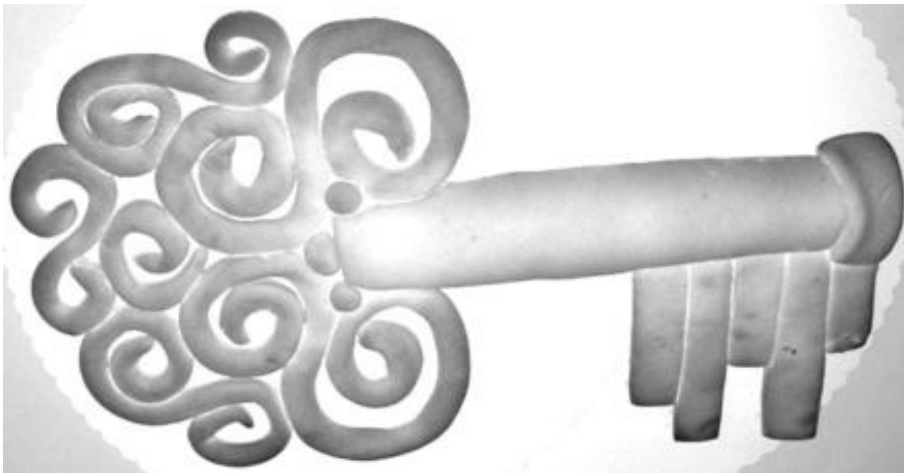


Abbildung 149: Der gosse Schlüssel aus Lebkuchen

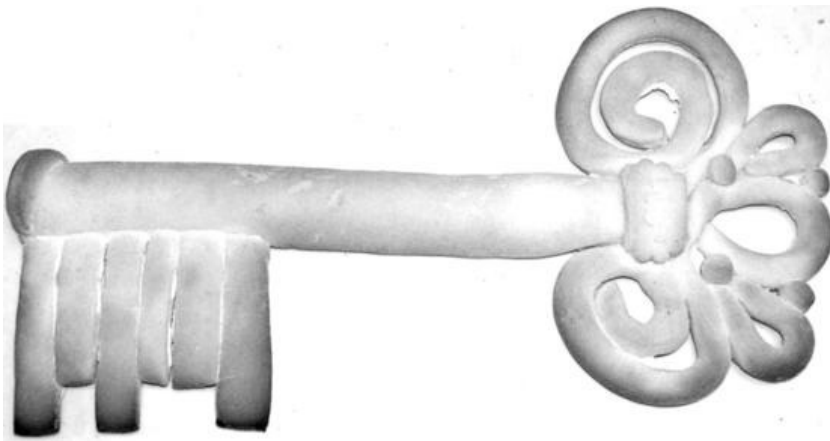


Abbildung 150: Und noch ein Schlüssel in Lebkuchen



Abbildung 151: Der riesige Schlüssel aus Lebkuchen, zum Vergleich mit Azubine dran



Abbildung 152: Das Erntedankbrot



Abbildung 153: Das Erntedankbrot in lang



Abbildung 154: Das Erntedankbrot in lang von 2011



Abbildung 155: Die scharfe Braut - IMMI-Style, die Haare sind aus Weissbrotteig, der Körper aus mittelschwerem Hefefeinteig



Abbildung 156: Die scharfe Braut - IMMI-Style, die Haare sind aus Weissbrotteig, der Körper aus mittelschwerem Hefefeinteig - Version 2



Abbildung 157: Die weniger scharfe Frau aus Kuchenteig



Abbildung 158: Du lügst so schön - Kuchenteig, 15 €



Abbildung 159: Eine Flamencotänzerin aus Kuchenteig.



Abbildung 160: Das Hochzeitspaar aus Kuchenteig für das von Kleist-Paar.



Abbildung 161: Der Dorkman war als "Sexy-Man" bestellt. Doch wie die Nase eines Mannes ... Die Beule in der Hose war in diesem Fall aus Schokobrotchenteig.



Abbildung 162: Der Sexy-Man 1. Preis: 19€



Abbildung 163: Der Sexy-Man 2. Version Preis: 19€



Abbildung 164: Ein stilisierter Bagger aus Ciabattateig. Der Kurze hats direkt erkannt!



Abbildung 165: Spielkarten aus zweierlei Teig (Ciabatta und Kuchenteig) gebacken.



Abbildung 166: Schulbrezeln ohne Zucker



Abbildung 167: Schuh 1 wie Vorlage



Abbildung 168: Schuh 2 wie Vorlage

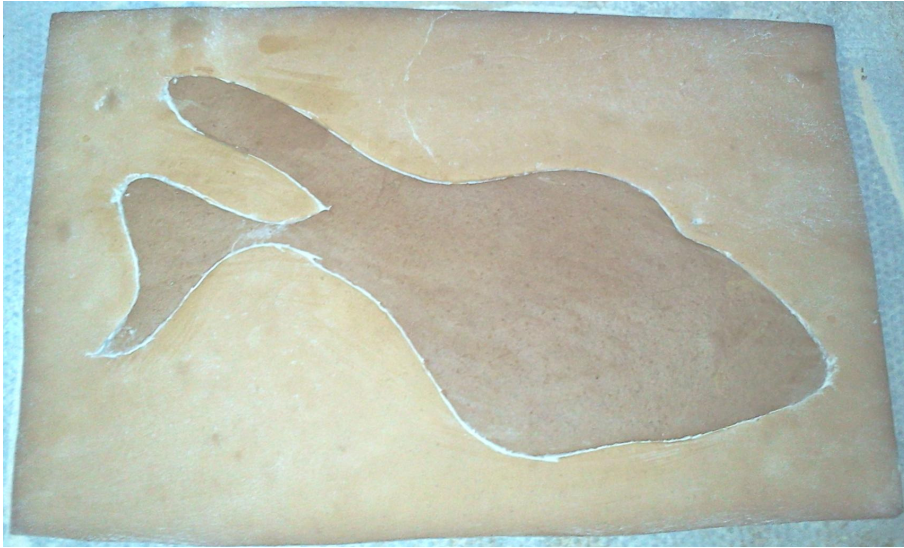


Abbildung 169: Der Bodensee aus zwei Sorten Lebkuchenteig, ca. 40cm.



Abbildung 170: Ein Revolver aus Lebkuchenteig, ca. 40cm



Abbildung 171: Der grosse Drachen aus Lebkuchenteig



Abbildung 172: Das Dreigestirn - Frau mit drei Brüsten und drei Kindern im Wagen mit drei Rädern.



Abbildung 173: Der Hahn aus Brotteig



Abbildung 174: Die grosse Königin



Abbildung 175: Das Fachwerkhäuschen - aus Roggenmischteig für die Balken und Weizenteig als Grundlage.



Abbildung 176: Der Steinbock aus Brötchenteig



Abbildung 177: Das Zwiebelgesicht aus Kuchenteig.



Abbildung 178: Das Herz aus Lebkuchen für Kira und Jörg zum Hochzeitstag.



Abbildung 179: Der Krebs aus Brötchenteig

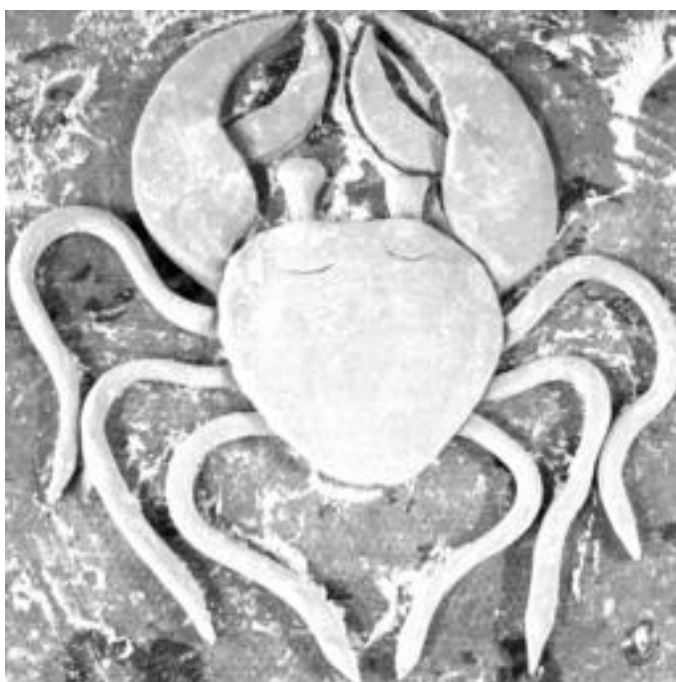


Abbildung 180: Der Krebs aus Lebkuchen 1.

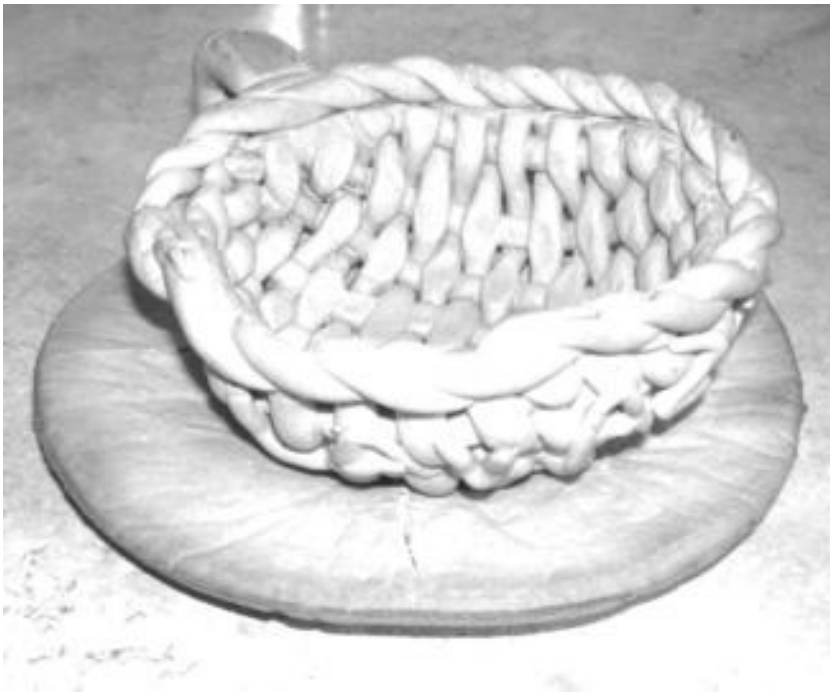


Abbildung 181: Die Tasse aus Salzteig.



Abbildung 182: Das Wickelkind



Abbildung 183: Ein Herz für Stefan, der wohl 30 wurde



Abbildung 184: Die Bibel - Das Neue Testament



Abbildung 185: Dürers betende Hände



Abbildung 186: Der freundliche Blick



Abbildung 187: Die Mieze



Abbildung 188: Das Arschörtchen



Abbildung 189: Der Frosch in Lebkuchenteig



Abbildung 190: Der Frosch in Weissbrotteig



Abbildung 191: Der Frosch in Weissbrotteig - Version 2

8.1 Vanessa-Schriftzug

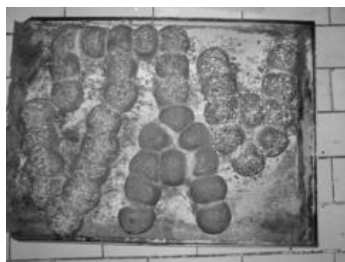


Abbildung 192: Vanessa-Buchstaben

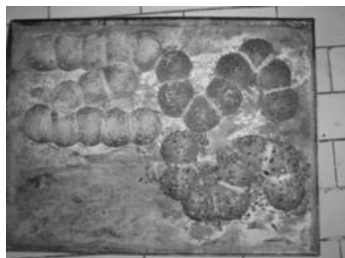


Abbildung 193: Vanessa-Buchstaben

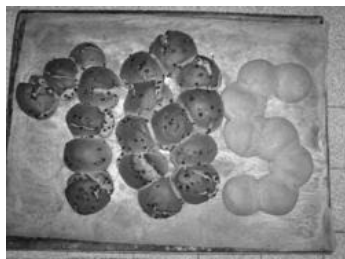


Abbildung 194: Vanessa-Buchstaben

Als Party-Geschenk auf den Tischen verteilt hat man damit zwei Fliegen mit einem Gebäck geschlagen: man hat den Namen als Gebäck sowohl als auch gleich genügend Gebäck für viele Personen auf dem Tisch.

8.2 Der Blumenstrauss

Der Blumenstrauss war ein Eröffnungsgeschenk für „Das Geschenk“ und besteht aus zwei Teigsorten, Baguetteteig für die Blätter und süßer Teig für den Rest. Die Gewürze sind Fenchel, Paprika, Sonnenblumenkerne und Curry.



Abbildung 195: Der Blumenstrauss ungebacken



Abbildung 196: Der Blumenstrauß gebacken

9 Grundlagenwissen

9.1 Lebkuchengrundteig

Damit sich der Lebkuchen Honigkuchen nennen darf, darf ausschliesslich Honig verwendet werden und keine anderen Zusätze wie Glucose etc.

Der Honig wird dabei mit dem Mehl im Verhältnis 1:1 vermischt bis es eine homogene Masse ergibt. Diese wird dann einige Tage bis Monate gelagert. Dabei entstehen Gärstoffe, die den Geschmack des Lebkuchens mitbestimmen können.

50	kg	Weizenmehl	550
50	kg	Honig	

100 kg Lebkuchengrundteig

9.2 Gewürzmischungen

9.2.1 Kräutermischung italienisch

Die Kräutermischung enthält:

- Oregano
- Majoran
- Basilikum
- Thymian
- Bohnenkraut
- Rosmarin
- Nana-Minze

9.2.2 Kräuter der Provence

Die Kräuter der Provence enthalten:

- Rosmarin
- Basilikum
- Fenchel
- Oregano
- Thymian
- Bohnenkraut
- Lavendel
- pflanzliches Öl

9.3 Mürbteig

Ein 1-2-3-Mürbteig besteht aus Zucker, Fett und Mehl im Verhältnis 1:2:3, also auf 1kg Zucker, 2kg Fett und 3kg Mehl, deshalb nennt man ihn 1-2-3-Mürbteig.

Zu viel Kneten fördert das Brandig-werden der Masse, dem man im Notfall mit Eier- oder Milchzugabe Entgegenwirken kann.

Vor dem späteren weiteren Verarbeiten bietet sich an, den Teig kühl zu stellen, um ein zu schnelles brandig- und ranzigwerden zu vermeiden.

Klassische Mürbteiggebäcke sind zum Beispiel die in Kapitel 9.3 auf Seite 132 oder auch die Pfaffenköpfe in Kapitel ?? auf Seite ??.

9.4 Getreidesorten

Es wird schnell klar, dass ein Sechskornbrot aus 6 Brotgetreidesorten bestehen muss. Ein Brot aus Roggen, Weizen, Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Sesam, Schrot und Haferflocken - wie unser Sechskornbrot - müsste folglich Dreikornbrot mit vier Ölsamensorten heißen.

9.4.1 Brotgetreidesorten

Brotgetreidesorten sind Getreidesorten, aus denen man ohne weitere Beimischungen ein Brot herstellen kann, also ohne Extrakteiler oder ähnliches.

Laut Lehrbuch gibt es genau 10 Brotgetreidesorten, aus denen man ein Brot bereiten könnte, man kann also maximal ein Zehnkornbrot herstellen!

Ganz stimmt diese Lehrbuchangabe jedoch nicht, da jegliche afrikanische oder südamerikanische Gras-mehl-sorten ausgelassen bleiben, aus denen man ebenfalls Brot backen kann.

Die Getreidesorten sind:

1. Weizen
2. Roggen
3. Hafer
4. Dinkel
5. Buchweizen
6. Reis
7. Hirse
8. Gerste
9. Triticale
10. Mais

9.4.2 Ölsamensorten

Ölsamensorten sind im Grunde Körnerarten, die vor allem zur Herstellung von Ölen benutzt werden. Am Ersichtlichsten ist dies sicherlich bei Sonnenblumenkernen oder Leinsamen, Sesam oder Kürbiskernen und Mohn.

1. Sonnenblumenkerne
2. Kürbiskerne
3. Sesamsaat
4. Leinsamensaat
5. Mohnsaat
6. Bucheckern
7. Pinienkerne
8. Rapssaat

9.4.3 Getreiden am Halm

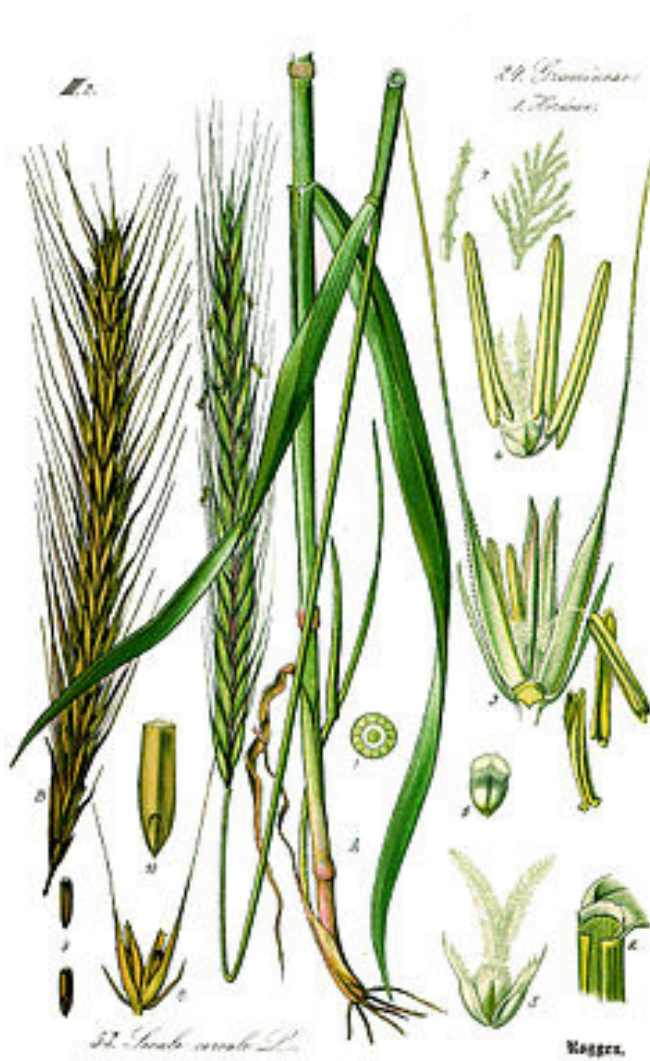


Abbildung 197: Roggen am Halm - mittellange Haare



Abbildung 198: Weizen am Halm - keine Haare



Abbildung 199: Dinkel am Halm - dünner als Weizen besetzt, ebenfalls ohne Haare, längerer Halm

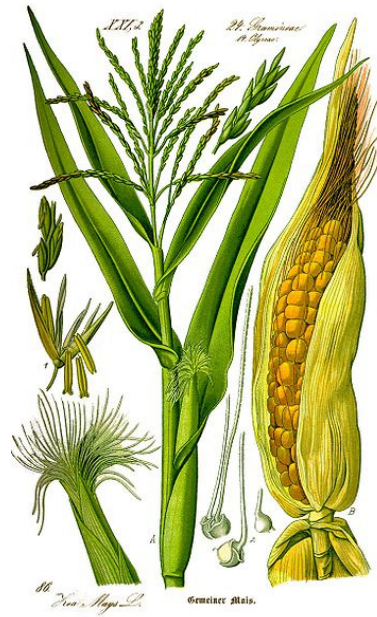


Abbildung 200: Mais - gelb, gross, unverwechselbar



Abbildung 201: Reis am Halm - einzelne, kleine Kapseln ohne Haar



Abbildung 202: Gerste am Halm - sehr lange Haare



Abbildung 203: Hafer am Halm - einzelne, kleine Kapseln, ein Haar, hängend

9.5 Sauerteigführungen

Man kann Sauerteige durchaus nach Klassen versuchen einzuteilen. Dabei richtet sich die Einteilung nach der Art des verwendeten Anstellgutes, der angesetzten Stehzeit und der Eignung für Weizen- oder Roggenbrote.

- Typ 0 Sauerteige kann man eigentlich kaum Sauerteig nennen, da er eigentlich nur mit Hefe und Weizenmehl angesetzt wird, es sich also im Grunde um einen klassischen Weizenvorteig handelt den man verwendet, um kostengünstig Hefe zu vermehren und mehr Aroma durch alkoholische Gärung zu erzeugen.
- Typ 1 und 2 Sauerteige beschreiben die nachfolgenden, klassischen Sauerteigführungen, werden also fortlaufend geführt und vermehren die entsprechenden Laktobazillen, Sauerteighefen und Buttermilchbakterien für Roggenmehle.
- Typ 3 Sauerteige werden mit einem Reinzuchtsauer angesetzt beziehungsweise durch Starterkulturen der reinen Bakterien hergestellt, widersprechen also eigentlich dem Sinn des Sauerteiges, nämlich der kostengünstigen Herstellung von Geschmacksträgern, da man diese Bakterien jedes mal neu kaufen muss.

9.5.1 Einstufige (Mohnheimer) Salzsauerführung

- Anstellgut 20 % des zu versäuernden Roggenmehls
- weiche führung bei TA ¹ 200
- Salzzugabe zum Sauerteig: 20 %
- Sauerteigtemperatur: 30°C auf 22°C fallend!

Durch die Zugabe von Salz wird eine verlangsamerung der Säuerung erreicht, womit eine lange Stehzeit von bis zu 80 Stunden ermöglicht wird. Durch den grossen Temperaturbereich wird zudem der optimale Bereich sowohl für Sauerteighefen als auch für homo- und heterofermentative Milchsäurebakterien ² erreicht.

9.5.2 Berliner Kurzsauer

Ein 1-Stufiger Sauerteig, der warm und weich geführt wird um schnell Säure zu bilden. Gebildet wird dabei vor allem Milchsäure, was einen milden Brotgeschmack ergibt, aufgrund der geringeren Hefebildung aber auch mehr Hefezugabe erforderlich macht.

¹TA: Teigausbeute - hier: auf 100kg Mehl (def.!) kommen 100kg Wasser = 200

²homofermentativ: erzeugen nur Milchsäure

heterofermentativ: erzeugen sowohl Milch- als auch Essigsäure und noch einiges andere wie Ameisensäure, Zitronensäure etc.

Das Anstellgut beträgt 20% der zu versäuernden 50-70% Roggenmehles. Dabei wird der Teig bei einer TA von 190 und einer Temperatur von 35°C 3 Stunden angestellt. Für jedes Grad weniger verlängert sich die Stehzeit um 15 Minuten.

9.5.3 Schaumsauer

Der Schaumsauer wurde nach dem zweiten Weltkrieg aus dem Mangel der Reinzuchthefer heraus entwickelt. Zu diesem Zweck wurde der Sauerteig sehr weich angerührt und dann mit dem Schneebesen schaumig geschlagen, also Sauerstoff untergeschlagen. Hefe vermehrt sich nur, wenn sie Sauerstoff zur Verfügung hat, unter Sauerstoffausschluss bildet sie stattdessen Alkohol, was erst im Brot gewünscht ist um Geschmacksstoffe zu bilden.

Dieses Verfahren ist vor allem unwirtschaftlich, da die Energie- und Zeitkosten, die man für das alle drei Stunden zu wiederholende Aufschlagen des Sauerteigschaumes aufwenden muss, die Kosten für Reinzuchthefer bei weitem übersteigen.

- Es wird die gesamte Schüttmenge Wasser bereits für die Sauerteigbereitung verwendet. Dies wird sich positiv auf die Krume, also die Stärkeverkleisterung aus.
- In allen Phasen bleibt man bei einer TA von 300, um die Hefevermehrung zu fördern.
- Die optimale Temperatur liegt zwischen 22 und 24°C
- Die Masse soll gut aufgeschlagen oder zumindest gut gerührt werden um genügend Sauerstoff für die Hefevermehrung zu binden.
- Es werden 50% der Roggenmehlmenge versäuert.
- In der letzten Phase wird eine TA von 200 angestrebt.

Die Stufeneinteilung der Schaumsauerführung kann dabei in etwa wie folgt aussehen:

- Stufe 1-3
 - TA 300
 - Temperatur: 22 – 24°C
 - Reifezeit: 3 Stunden
- Stufe 4
 - TA 215
 - Temperatur: 22 – 24°C
 - Reifezeit: 8 Stunden
- Stufe 5

- TA 265
- Temperatur: 30 – 32°C
- Reifezeit: 3 Stunden

9.5.4 Kombinierte Führung

Die Kombinierte Führung heisst kombiniert, weil hierbei nur zu einem Teil Natursauerteig verwendet wird und man den Rest der bei Roggenteigen notwendigen Säuerung durch Zugabe anderer Säuerungsmittel erledigt.

9.5.5 Dinkelsauer

Dinkel verträgt Säure recht schlecht, verwendet man zum Dinkelsauer eine Starterkultur, also einen Reinzuchtsauer. Die Einstufige Führung dieses Sauerteiges hat den Zweck mehr Hefe für die Teiglockerung heranzuziehen, was ebensogut durch einen Brocken Hefe erledigt wird - was wohl in der Kostenrechnung auf das Gleiche herausläuft.

Der Dinkelsauerteig wird weich mit einer TA von 200 bis zu 18 Stunden und bei einer Temperatur von 28°C geführt. Gekühlt kann er zwei Tage lang, ungekühlt immernoch einen Tag lang gelagert werden.

9.5.6 IMMI's Zwischenführung

Der Sauerteig wird schlicht aus einigen Schaufeln Roggenmehl Type 1370 mit Wasser angesetzt. Dabei das Anstellgut beliebiger Menge nicht vergessen. Der Sauerteig muss dabei vor allem für den nächsten Tag in ausreichender Menge vorhanden sein!

Hat der Teig in etwa die Konsistenz eines festeren Roggenmischbrotteiges erreicht, kann er bis zum nächsten Tag eingelagert werden.

Die Dosierung erfolgt dabei rein nach dem Gefühl und den Erfahrungswerten des Meisters, der dabei den Reifegrad und Säuregehalt des Sauerteiges berücksichtigt.

Zusammengefasst also eine TA von ca. 150 bei einer Anstehzeit von 18 Stunden bis zu einigen Tagen, bis er aufgebraucht ist und mit neuem Roggenmehl aufgefrischt wird.

9.5.7 Detmolder Einstufenführung

Der Sauerteig nach der detmolder Einstufenführung hat eine besonders hohe Verarbeitungstoleranz durch eine hohe Reifezeit von 15-24 Stunden, wobei eben diese 9 Stunden als Toleranzbereich anzusehen sind. Dadurch muss der Sauerteig nicht am Vorabend bereitet werden, sondern kann direkt nach der Verarbeitung des Vortages fertiggestellt werden.

Bei dieser Führung muss Hefe zugesetzt werden!

- TA: 220
- Teigtemperatur: 26 – 27°C, oder 30°C abfallend auf 24°C

- Reifezeit: 15-24 Stunden

9.5.8 Detmolder Dreistufenführung

Auch hier sollen die Nachteile der klassischen dreistufige Sauerteigführung, naemlich die abendliche Zwischenstufe, ausgeglichen und beseitigt werden. Die dritte Stufe ist dabei dazu gedacht, die Hefevermehrung besonders zu begünstigen.

- 1. Stufe: Anfrischsauer
 - Teigausbeute: 250
 - Sauerteigtemperatur: 25 – 26°C
 - Reifezeit: 6 Stunden
- 2. Stufe: Grundsauer
 - Teigausbeute: etwa 163
 - Sauerteigtemperatur: 30°C
 - Reifezeit: 15-25 Stunden
- 3. Stufe Vollsauer
 - Teigausbeute: 190
 - Sauerteigtemperatur: 28°C
 - Reifezeit: 3 Stunden
- Brotteig
 - Teigausbeute: etwa 178
 - Sauerteigtemperatur: 28 – 29°C
 - Reifezeit: 10 Minuten

9.5.9 Wochensauer

Bei praktisch jedem Wochensauer wird eine sehr geringe Anstellgutmenge (max 2%) dazu benutzt, einen Sauerteig anzustellen, dessen Säuregehalt sich waehrend der uebrigen Stehzeit durch Selbstkonservierung nicht mehr sehr viel veraendert. Dadurch kann an jedem Tag die entsprechend benötigte Sauerteigmengung abgenommen werden.

Es ist also am ersten Tag für eine entsprechend grosse Menge Sauerteig zu sorgen!

9.5.10 Weinheimer Qualitätssauer

Die Weinheimer Qualitätssauerführung ist eine Einstufensauerteigführung mit einem besonders hohen Toleranzbereich. Sie ist eine Abwandlung der detmolder Einstufenführung. Die Anstellgutmenge beträgt 2% bei einer Anstelltemperatur von 27 – 28°C.

Es soll durch die Selbsterwärmung des Sauerteiges für eine ähnlich gute Säureverteilung wie bei einer dreistufigen Führung gesorgt werden.

9.6 Gebildbrote

Gebildbrot, auch Gebildebrot, Sinn- oder Bildergebäck ist ein Brot oder Gebäck in Form von figürlichen Darstellungen, wie beispielsweise Mensch, Hase, Vogel und andere, oder kunstvolle Teigflechtungen. Es sind Gebäcke, die zu religiösen oder traditionellen Anlässen in bestimmten Formen hergestellt und verzehrt werden.

Gebildbrot wird an den Tagen verschenkt und gegessen, die zu dem sinnbildlichen oder dem kalendarischen Anlass in Beziehung stehen.

- Osterhschen für das Osternest
- Osterbrote: Osterfleck, Osterstriezel, Osterkipfel, Osterbreze, Osterweihbrote
- Osterlamm als Backform
- Brezeln in vielen Ausführungen
- Zöpfe (z. B. als Hefezopf)
- Hirsch, Hahn, Henne, Hase
- Auffahrtsvogel zu Christi Himmelfahrt
- Frankfurter Stutzweck
- Reutlinger Mutschel
- Buntbrot von Fehmarn
- Karawai, weirussisches Erntebrot
- Reformationsbrötchen
- Allerseelenstriezel, Allerseelenzopfen
- Couque de Dinant: Gebildelebkuchengebäck aus Belgien, Vorläufer der Aachener Printen
- Russisch Brot
- Nikolaus, Stutenkerl, Weckmann, Klausenmann oder Grttimaa aus der Schweiz

- Zuckermnle, Honigkuchenteig aus Sachsen
- Lebkuchenherzen
- Christbaumschmuck: Engel, Sterne, Mond u. . aus Lebkuchenteig oder Salzteig
- Dresdner Christstollen
- Kletzenbrot
- Kenkentjch
- Neujahrsgebck, (Neujahrsbopp)
- Fastenbreze, Palmbreze, die Bezeichnung Brezel (von lat. bracellum) soll an die mnchische Gebetshaltung der verschrnkten Arme erinnern.

9.7 Gesamtgebäckliste

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Stand der letzten Zählung: 2009

1. Brötchen: 43

Kümmel, Sonnenblumenbrötchen, Sonnenblumenkäse, Kürbis, Kürbiskäse, Sesam, Mohn, O-Brötchen, Kaiserbrötchen, Schlitz, Spitzweck, Roggenspitz, Wasserweck, feine Roggenbrötchen, grobe Roggen, Partybrötchen in 6 Sorten, Quartettchen, Weltjugendtagsbrötchen, Belgische Brocken, Dinkelvollkornbrötchen, Laugenplops, Giabatta, Giabatinissimis, Käsebrötchen, Käsestangen, Salzstangen, Mohnstangen, Sesamstangen, Kürbis-Käse-Stangen, Sonnenblumen-Käse-Stangen, Korncken, Dinkel-Sonnen-Brötchen, Laugenbrezel, Laugenstangen, Laugenkäsestangen, Croissants, Focaccia, Zwiebelpizzateilchen

2. Brote 40

DinkelBioSprossenbrot, Weizenmischbrot, Roggenmischbrot, Sechskornbrot, 100% Roggen, Toscanahorn, Buttermilchbrot, Taunusbrot, Überraschungsbrot, Sonnenblumenbrot, Kürbiskernbrot, Dinkelvollkornbrot, Corsisches Früchtebrot, Portugisisches Landbrot, Dreikornbrot mit vier Ölsamenarten, Walnussbrot, Kastenweissbrot, Französisches Weissbrot, Walnussbaguette, Sonnenbaguette, Zwiebelbaguette, frei gebackenes Weissbrot, Flits, Komissbrot, Maisfladen, glutenfreies Maisbrot, Kartoffelbrot, Sauerkrautbrot, Roggenringe, Roggenstangen, Marmorbrot, Kräuterbrot, Roggenkräuterbrot, Rosinenbrot, Riesenüberraschungsbrot, Riesen Sonnenblumenbrot, Riesenkürbiskernbrot, Heidebrot, Pflastersteine, Riesentaunusbrot

3. Kaffeestückchen 8

Apfeltaschen, Mandelstangen, Puddingteilchen, Nussbögen, Schokocroissants, Himbeer-Mascapone-Fächer, Apfelplunder, Kirschplunder

4. Süssgebäcke 17

Schlingen, Knoten, Zöpfe, Apfeltaschen, Rosinenbrötchen, Schokobrötchen, kleine Kuchen in vier Variationen, kleine Nussecken, grosse Nussecken, Mandelecken, Hörchen, Rosinenguglhupf, kleiner Guglhupf, Rosinenschnecken,

5. Blechkuchen 11

Streuselkuchen, Schelleekuchen, Kirschstreusel, Mohnkuchen, Aprikosenstreusel, Apfelstreusel, Zimtkuchen, Schmandkuchen, Rosinenzimt-kranz, Pflaumenstreusel, Rhabarberkuchen

6. Plätzchen 11

Mandelbrot, Butterplätzchen, Heidesand, Springerle, Anisplätzchen, Dinkelvollkornkissen, Spritzgebäck, süsse Taler, Katharinentaler, Nougat-taler, Altstadthäuschen

7. Saisongebäck 14

Quarkmuzen, Kreppel, Quarkstollen, Lebkuchenplatten, Osternester in drei grössen, Hasen, Puppen mit und ohne Kind, kleine Häschen, grosser Osterkranz mit Eiern, Osterzopf mit Ei, ausgestochene Hasen

8. Lebkuchenfiguren 26

gelegter Säcker, gedrückter Säcker, Säckerfrau, Hochzeitspaar, hessi-sches Hochzeitspaar, Hessenmann und Hessenfrau als Hessenpaar, Eule, Vogel, Fisch, Seekönig, Göttin der Fruchtbarkeit, Amazone, Hahn, Domherr, Meerkatze, Krampus mit Kind, Fraskatische Wasserträgerin, Limburger Siegel, gedrückter limburger Dom, Meerjungfrau, Seedrache, Holzfäller, Lebkuchenschlüssel, Krebs, Widder

=144 (ohne Figuren und Spezialgebäcke)

9.8 Mythenaufklärung

9.8.1 Der Mythos der schlechten Bäckerhefe

Immer wieder verlangen Kunden Brot, das ohne Backhefe gebacken wurde. Gemeint ist damit, dass man beispielsweise Brot ausschliesslich durch die freien, wilden Hefen, die man durch einen entsprechend geführten Sauerteig heranzüchtet, zum gehen bringt.

Die Bäckerhefe leitet sich dabei originär eher aus derjenigen Hefe her, die auch zum Bierbrauen benutzt wird. Ihre Bekömmlichkeit sollte demnach sichergestellt sein, ebenso die Bekömmlichkeit ihrer Spaltprodukte.

- Hefen in der Darmflora

Die Darmhefen (*Candida albicans*) sind Teil der Darmflora bei gesunden Menschen. Bei ungleichgewichten kann das zu Durchfallerkrankungen führen. Bei diesen Erkrankungen wurde jedoch niemals ein Nachweis der Backhefe (*Saccharomyces cerevisiae*) erbracht. Auch sind die erzeugten Anteile von Provitaminen, Vitaminen bei einer Zugabe von Hefe von im allgemeinen 3% bezogen auf die Mehlmenge in der Grössenordnung von weniger als 0,5mg pro 100g Mehl, was als Vernachlässigbar gilt.

- Angebliche grössere Hefezugabe von Zuchthefen im Vergleich zu wilder Hefe.

Die Grundannahme, dass Bäckerhefe sich nicht auf Getreide vermehren kann und dadurch ihre Wirkung schlecht entfaltet ist falsch, da dies nur ihr Wachstum betrifft, was für die Triebkraft der Hefe unerheblich ist. Vielmehr vermag es die Zuchthefer, die durch die mehleigenen Amylasen vorgespaltene Maltodextrine sowohl zu CO_2 als auch zu Ethanol (Aroma) zu fermentieren, und das sogar in Gegenwart von Sauerstoff, was für die wilden Hefen als Zellgift wirkt. Diese Annahme ist folglich ebenfalls falsch.

- Purine in der Hefe rufen Gichtanfälle hervor.

Purine sorgen für Harnansammlungen in Gelenken und damit zu Entzündungen und Schmerzen. Frischbackhefe enthält in der Tat 3,5mg/g Purine (Adenin etc). Allerdings werden selbst bei exzessivem Konsum von Brot etc. nur 1,1kg Backhefe pro Kopf in Deutschland verbraucht, also etwa 3,85g Purine. Im Vergleich dazu bietet Fleisch mit einem Pro Kopf Konsum von 80kg und 0,6g/kg, also ca. 48g Purine viel Mehr fürs Geld.

- Die Hefen selbst sind nicht bekömmlich weil lebende Zellen.

Beim Backen eines Brotes mit einer Dauer von mindestens 45 Minuten die benötigt werden um eine entsprechende Kerntemperatur von über 50 Grad zu erreichen, bei der das Klebergerüst der Krume gebildet wird, bleibt innerhalb eines Brotlaibs keine lebende Zelle mehr übrig, schon gar keine, die wie ein Mensch bei 43°C anfängt zu sterben. In einem

Brot lebt also sicherlich keine Hefe mehr, schon gar keine empfindliche Bäckerhefe.

9.8.2 Der Mythos vom Weissmehl

Immer wieder hört und leist man, dass man Weissmehl meiden solle. In mindestens jedem zweiten Ernährungsberater bekommt man dies geraten, jedes Trennkostbuch macht dies zum Grundsatz.

Dummerweise liefert praktisch keiner von diesen Schreiberlingen auch nur einen Ansatz einer Erklärung, warum man das denn machen sollte, warum ausgerechnet das Weissmehl denn so schlecht sei und vor allem: was denn überhaupt Weissmehl genau sein soll?

Gemeint ist dabei jedoch ganz simpel, dass man anstelle von normalen Brötchen oder Weissbrot eher zu Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen greifen sollte. Dies hat keinen Ernährungsphysiologischen Grund sondern schlicht den, dass Gebäcke aus höher ausgemahlten Mehlen leichter bekömmlich sind, schneller verdaut werden, ihre Energie schneller zur Verfügung stellen können, aber eben auch weniger lange satt machen und man dadurch eher mal zu einem Zweiten greift. Wenn man aber sowieso abnehmen will, hat man zu schnell wieder Hunger, isst mehr als man sollte bloss um sich genauso satt zu fühlen als mit einem schwereren Gebäck.

Das böse Weissmehl kann also nicht wegen irgendwelcher biologischer Bedenken gemieden werden, sondern ausschliesslich aus eher psychologischen Gründen.

Albern wird es jedoch spätestens da, wenn versucht wird, auch die geringste Menge an Weissmehl auch in Vollkornprodukten zu vermeiden in der Überzeugung, dass es sich dabei gewissermassen um ein Gift handele. Im Gegenzug wird dann zu dem Vollkornbrot noch ein Croissant, ein Laugenbrezel oder eine Nussecke gegessen, wobei das gesündeste davon sicherlich noch der Laugenbrezel ist, die anderen beiden so viel Fett und Zucker enthalten, dass es mit dem Abnehmen für den Rest des Monats wohl nichts werden wird.

9.8.3 Der Mythos von der Weizenwampe

Der Ausdruck der Weizenwampe stammt von dem gleichnamigen Buch von William Davis her, der damit aufbiegen und brechen sein pseudowissenschaftliches Lügenhaus aufbauen will. Kein einziger seiner angeblichen Beweise hält dabei einer auch nur oberflächlichen, wissenschaftlichen Überprüfung stand.

In seinem Buch geht er sogar so weit, dass er nicht nur gegen Weizenhaltige Ernährung wettet, sondern als Lösung direkt die glutenfreie Ernährung propagiert. Hierfür zitiert er diverse Studien und medizinische Betrachtungen dergestalt, dass er sich selektiv herauspicks, was er an durchaus richtigen Fakten gebrauchen kann, lässt aber natürlich alle Gegenbeweise für seine Thesen unter den Tisch fallen.

So führte angeblich die glutenfreie Ernährung zu einer Gewichtsreduktion bei gleicher Nahrungsmengenaufnahme. Er führt hierzu eine Studie mit

diesem Thema an, bei der entsprechend Zöliakiekranken eine Gewichtsreduktion erfahren hatten. Wer Weizeneiweisse ohnehin biologisch nicht verarbeiten kann, hat hier selbstverständlich seine Art der Ernährung gefunden. Dieser kleine Anteil der Bevölkerung hat sich nun also richtig ernährt, während der überwiegende Teil der Studie ihr Gewicht gehalten hatte oder gar zunahm.

Hinterfragt man diese Ernährungsart auf praktische Art und Weise, so merkt man sehr schnell, dass die Bandbreite glutenfreier Produkte erzwingt, dass man eben auf andere Produkte ausweicht, deren Gesundheitsgrad sogar noch schlechter sind als bei Weizen, die mehr Fett und Zucker enthalten und damit eine Gewichtszunahme provozieren.

Wenn man Weizengebäcke gegen Vollkorngebäcke austauscht, so macht man dies im Endeffekt nur, weil Vollkorngebäcke schwerer sind und schneller satt machen, man folglich nicht so viel davon essen muss bis ein Sättigungsgefühl eintritt wie bei Weizengebäcken, die aufgrund ihrer leichten Verdaulichkeit eher zum mehr Essen verleiten. Einen biologischen Grund oder materiellen Unterschied gibt es da weniger, ein Brot besteht eben immer aus 100 Prozent.

Index

- 1-2-3-Murbteig, 8, 132
- 100% Roggenbrot, 46
- 3-Stufen-Führung, 141
- 59+1, 87
- 70 in Lebkuchenteig, 88
- 80 Version 2, 90

- 1, 85
- 25, 86
- 44, 87
- 70, 88
- 75, 89
- 80, 89

- Altersherz, 120
- Altstadthauschen, 6
- Amazonen, 66
- Anisbrot, 48
- Anisfladen, 48
- Anisplatzchen, 8
- Anisspringerle, 8
- Apfeltaschen, 30
- Aprikose-Kirsch-Streusel, 28
- Arschloch, 124
- Arschtortchen, 124
- Aufklärung, 145
- ausgestochener Hase, 57

- Backhefemythos, 145
- Bagger aus Ciabatta, 107
- Belgische Brocken, 22
- Berliner Kurzsauer, 138
- betende Hande, 121
- Bibel, 120
- Blechkuchen, 28
- Blick, freundlicher, 122
- Blumenstrauss, 129
- Bodensee - Lebkuchen, 110
- Brocken, belgische, 22
- Brotchensteinbock, 115
- Brotchenteig, 21
- Brotchenteigkrebs, 117
- Brote, 32
- Brotteigdrache, 85
- Brotteigfachwerkhauschen, 115

- Brotteighahn, 113
- Bukowina Landbrot, 38
- Bunte Zoo, 20
- Buttermilchbrot, 30
- Butterspritzgebäck, 16

- Chili-Paprika-P's, 27
- Ciabattabagger, 107
- circe de mediterrane, 25
- Corsen, 48
- Corsisches Fruchtbrot, 48

- dünne Weissbrote, 24
- Der Blumenstrauss, 129
- detmolder Einstufenführung, 140
- Die Bibel, 120
- Die Welle, 91
- Dinkelbrot, 33
- Dinkelplatzchen, 7
- Dinkelsauer, 140
- Dinkelvollkornbrot, 33
- Domherr, 68
- Dorkman, 104
- Drache, 68
- Drache aus Brotteig, 85
- Drache gross, 111
- Dreigestirn, 112
- Dreikorn-Olsamen, 42
- Dreistufenführung, detmolder, 141
- Du lugst so schon Herz, 101

- Eierlikorkuchen, 12
- Einstrangzopf, gross, 51
- Einstrangzopfe, 50
- Einstufen, Detmolder, 140
- einstufiger Salzsauer, 138
- Erntedankbrot 2009, 96
- Erntedankbrot 2010, 97
- Erntedankbrot 2011, 97
- Eule, 61

- Fachwerkhauschen, 115
- Fenchelbrötchen, 23
- Fisch, 59
- Fische - Sternkreiszeichen, 60

- Flamencotanzerin, 102
 Focaccia, 26
 Fougasse, 22
 Franzbrotchen, 13
 Franzkuchen, 13
 französische Krautermischung, 131
 fraskatische Wassertragerin, 71
 Frau, Kuchenteig, 100
 Frau, scharf, 98
 Frau, scharf 2, 99
 freundlicher Blick, 122
 Frosch, Lebkuchen, 125
 Frosch, Weissbrotteig, 126
 Frosch, Weissbrotteig 2, 127
 Fruchtbarkeitsgottin, 76
 Fruchtbarkeitsgottin, phon. , 67
 Fruchtebrote, 48

 Gebackliste, 143
 Gebildbrote, 142
 gedruckter Dom, 74
 gedruckter Sacker, 72
 gedruckter Sackerfrau, 73
 geflochtenes Knotenhuhn, 56
 geflochtenes Rad, 58
 gelegte Amazone, 66
 gelegte Eule, 61
 gelegte Gottin, 76
 gelegte grosse Konigin, 114
 gelegte Hessenfrau, 63
 gelegte Jungfrau, 76
 gelegte Meerkatze, 69
 gelegte phon. Gottin, 67
 gelegte Wassertragerin, 71
 gelegte, kleine Konigin, 77
 gelegter Domherr, 68
 gelegter Drache, 68
 gelegter Drache gross, 111
 gelegter Fisch, 59
 gelegter Hahn, 67
 gelegter Harlekin, 67
 gelegter Hessenmann, 64
 gelegter Holzfaller, 82
 gelegter Klampfenpieler, 84
 gelegter Sacker, 80
 gelegter Seedrache, 68
 gelegter Seekonig, 75
 gelegter Vogel, 65
 gelegter Zimmermann, 83
 gelegtes Hessenpaar, 62
 gelegtes Hochzeitspaar, 65
 gelgtes Dreigestirn, 112
 Gesamtliste, 143
 Getreidesorten, 132
 Gewurzbrot, limburger, 47
 Giabatta mit Oliven, 22
 Giabattinissimis, 26
 Giabattinissimis mit Krautern, 27
 glutenfr. Kartoffel-Reis-Br., 45
 Glutenfreies Maisbrot, 44
 Gottin der Fruchtbarkeit, 76
 grosser Drache, 111
 grosser Einstrangzopf, 51
 Grundteig Lebkuchen, 131
 Guglhupf, klein, 11
 Gutschein, 93

 Hahn, 67
 Hahn aus Brotteig, 113
 Halve Hahn, 23
 Harlekin, 67
 Hase ausgestochen, 57
 Hase mit Kind, 58
 Hasenohren, 10
 Hasenohrl, 10
 Hefefreies Weizen-Mais-Brot, 45
 Hefeteigbrezel, 57
 Heidebrot, 40
 Heidesand, 16
 Hennens Zwiebelbrot, 49
 Herz, 116
 Herz - Luge, 101
 Herzhaftes, 48
 Hessenfrau, 63
 Hessenmann, 64
 Hessenpaar, 62
 Hochzeitsherz, 116
 Hochzeitspaar, 65
 Hochzeitspaar - Kuchenteig, 103
 Holzfaller, 82

 IMMI's Zwischenfuhrung, 140
 italienische Krautermischung, 131

 Jungfrau, 76

- Kartoffel-Reis-Brot, 45
 Kastenroggen, 36
 Kastenrosinenbrot, 11
 Katze, 123
 Klampfenpieler, 84
 kleine Königin, 77
 Kleine Kuchen, 29
 Knotenbrotchen, 51
 Knotenhuhn, 56
 Kombiführung, 140
 Komisbrot, 37
 Königin, 114
 Königin klein, 77
 Korb aus Weizenteig, 54
 Korneckchen, 35
 Kornerbrotchen, 40
 Korse, 48
 Korsisches Fruchtebrot, 48
 Krampus, 70
 Krampus mit Kind, 70
 Kräuter der Provence, 131
 Kräuterbrot, 25
 Kräuterbrotchen, 27
 Kräutermischung französisch, 131
 Kräutermischung italienisch, 131
 Krebs, 117
 Krebs aus Lebkuchen 1, 117
 Kreppel, 5
 Krumelkuchen, 28
 Kuchenlollies, 10
 Kuchenteig, Blech, 28
 Kuchenteighochzeitspaar, 103
 Kuchlein, klein, 29
 Kurzsauer, Berliner, 138

 Landbrot, Bukowina, 38
 langes Erntedankbrot 2010, 97
 langes Erntedankbrot 2011, 97
 Laugengebäck, überbacken, 50
 Lebkuchemeerkatze, 69
 Lebkuchen Hessenfrau, 63
 Lebkuchen Hessenmann, 64
 Lebkuchen Hessenpaar, 62
 Lebkuchenamazone, 66
 Lebkuchenbodensee, 110
 Lebkuchendom, 74
 Lebkuchendomherr, 68

 Lebkuchendrache, 68
 Lebkuchendrache gross, 111
 Lebkuchendreigestirn, 112
 Lebkucheneule, 61
 Lebkuchenfisch, 59
 Lebkuchenfrosch, 125
 Lebkuchengottin, 76
 Lebkuchengrundteig, 131
 Lebkuchenhahn, 67
 Lebkuchenharlekin, 67
 Lebkuchenherz, 116
 Lebkuchenhochzeitspaar, 65
 Lebkuchenholzfaller, 82
 Lebkuchenklampfenpieler, 84
 Lebkuchenkönigin, 114
 Lebkuchenkrampus, 70
 Lebkuchenkrebs 1, 117
 Lebkuchenplatten, 20
 Lebkuchenpralinen, 19
 Lebkuchenrevolver, 110
 Lebkuchenschlüssel, 94
 Lebkuchenschlüssel II, 94
 Lebkuchenseedrache, 68
 Lebkuchenseekönig, 75
 Lebkuchenvogel, 65
 Lebkuchenwasserträgerin, 71
 Lebkuchenzimmermann, 83
 Lebkuchenzoo, 20
 Limburger Dom, 74
 limburger Gewürzbrot, 47
 Liste aller Gebacke, 143

 Mais-Weizen-Brot ohne Hefe, 45
 Maisbrot, 44
 Maisfladen, 44
 Malzbierbrot, 49
 Mandelbrot, 7
 Marcel-Leon, 92
 Marmorbrot, 39
 Martinsbrezel, 57
 Martinspuppe, 58
 Medipack, 90
 Meerkatze, 69
 Miez, 123
 Miniguglhupf, 11
 Minipizza, 29
 mittelschwerer Hefefeinteig, 28

- Mohnheimer Salzsauer, 138
Monsterbrot, 42
Murbteig Grundlage, 132
Muslibroxel, 12
Muzenblätter, 10
Mythenaufklärung, 145
Mythos Backhefe, 145
Mythos Weissmehl, 146
Mythos Weizenwampe, 146
- Nikolauspuppen, 58
Nussecken, 9
Nusspritzgeback, 17
- Olivenfougasse, 22
original limburger Gewürzbrot, 47
Osterhasen klein, 53
Osterkorbchen, 54
Osterkranz, 52
Osternester, 52
Osterpuppen, 58
Osterzeug 2013, 55
Osterzopf, 53
- Panini, 24
Paprika-Chili-P's, 27
Paul, 92
Pfarrer-Herlth-Haus, 91
Pflastersteine, 41
phon. Fruchtbarkeitsgottin, 67
Piratenbrot, 42
Pizza-Snack, 49
Pogacsá, 15
Portugiesisches Landbrot, 34
Pralinen, 18
Puppe mit Kind, 58
- Qualitätssauer, weinheimer, 142
Quarkinis, 9
Quarkmuzen, 9
Quarkstollen, 6
- Rad geflochten, 58
reines Roggenbrot, 46
Revolver - Lebkuchen, 110
Riesenschlüssel, 95
Roggenbrot, 46
Roggenbrotchen fein, 34
Roggenbrotchen grob, 35
- Roggenmischbrot, 36
Rosinenbrot, 11
Rosinenbrotchen, 31
- Sacker gelegt, 80
Sackerfrau gedruckt, 73
Salzsauer, 138
Salzteigtasse, 118
Sauerführung, Dinkel, 140
Sauerführung, kombiniert, 140
Sauerführung, schaum, 139
Sauerführung-wochen, 141
Sauerkrautbrot, 46
Sauerteig-Salzsauer, 138
Sauerteigführung, IMMI, 140
Sauerteigführungen, 138
Sauerteigklassifizierung, 138
scharfe Braut, 98
scharfe Braut 2, 99
Schaumsauer, 139
Schlüssel II, 94
Schlüssel, Lebkuchen, 94
Schokobrotchen, 31
Schrift: 1, 85
Schrift: 25, 86
Schrift: 44, 87
Schrift: 59+1, 87
Schrift: 70, 88
Schrift: 70, Lebkuchenteig, 88
Schrift: 75, 89
Schrift: 80, 89
Schrift: 80x2, 90
Schrift: Gutscheine, 93
Schrift: Mrcel-Leon, 92
Schrift: Paul, 92
Schrift: Pfarrer-Herlth-Haus, 91
Schuhe, 109
Schulbrezeln, 108
Schwanzmann, 104
Schwarzweissgeback, 17
Sechskornbrot, 40
Seedrache, 68
Seekönig, 75
Sesamfladen, 37
Sesamstangen, 37
Sexy-Man 1, 105
Sexy-Man 2, 106

- Spezielles, 82
- Spielkarten, 107
- Springerle, 8
- Spritzgebäck, 17
- Stefan-30, 120
- Steinbock, 115
- Steinofenbrot, 38
- Sternkreiszeichen Fische, 60
- Sternkreiszeichen Jungfrau, 76
- Streusel Aprikose-Kirsch, 28
- Suppentopf, 36
- süsse Schulbrezeln, 108

- Tasse aus Salzteig, 118
- Taunusbrot, 43
- Teegebäck, 15
- Tomatenringe, 25
- Toscanahorner, 25

- uerbackenes Laugengebäck, 50

- Vanessa-18, 128
- Vogel, 65

- Walnuss-Zwiebel Krusti, 43
- Wassertragerin, 71
- Weinheimer Sauer, 142
- Weissbrot, 24
- Weissbrotfrosch, 126
- Weissbrotfrosch 2, 127
- Weissmehlmythos, 146
- Weizenmischbrot, 33
- Weizenwampe, 146
- Welle, 91
- Wickelkind, 119
- Wochensauer, 141

- Zimmermann, 83
- Zimtsterne, 8
- Zoo, bunt, 20
- Zusammensetzung Kräuter der Provence, 131
- Zusammensetzung Kräutermischung, 131
- Zwiebel, 116
- Zwiebel-Malzbierbrot, 49
- Zwiebelbrotsaulen, 49
- Zwiebelgesicht, 116

Abbildungsverzeichnis

1	Kreppel	5
2	Quarkstollen	6
3	Altstadthäuschen	6
4	Dinkelplätzchen	7
5	Mandelbrot	7
6	Zimtsterne	8
7	Rosen - 5	8
8	Mürbteigplätzchen	8
9	Nussecken	9
10	Mandelecken	9
11	Quarkmuzen	9
12	Muzenblätter	10
13	Kuchenlollies	10
14	Rosinenbrot-Kasten	11
15	Guglhupf-klein	11
16	Guglhupf-klein	12
17	Eierlikörkuchen	12
18	Franzbrötchen	13
19	Franzbrötchen	13
20	Franzbrötchen	14
21	Franzbrötchen	14
22	Pogacsá	15
23	Butterspritzgebäck	16
24	Heidesand	16
25	Schwarzweissgebäck	17
26	Nussspritzgebäck	17
27	Spritzgebäck	17
28	Pralinen mit Walnuss	18
29	Pralinen füllen	19
30	Lebkuchenpralinen	19
31	Lebkuchenplatten	20
32	Der bunte Zoo	20
33	Brötchensorten	21
34	Belgische Brocken	22
35	Belgische Brocken	23
36	Fenchelbrötchen	23
37	Halve Hahn	23
38	Weissbrotgebäcke	24
39	Panini	24
40	Kräuterbrot-gerollt	25
41	Toscanahörner	25
42	Tomatenringe	25
43	Fougasse	26
44	Focaccia	26
45	Giabattinissimis	26

46	Giabattinissimis mit Kräutern	27
47	Chili-Paprika-Ps	27
48	Blechkuchen	28
49	Blechkuchen	28
50	Kleine Kuchen	29
51	Buttermilchbrot	30
52	Apfeltaschen	30
53	Schokobrötchen	31
54	Rosinenbrötchen	31
55	Monsterbrot	32
56	Dinkelbrot	33
57	Weizenmischbrot	33
58	Portugiesen	34
59	feine Roggenbrötchen	34
60	grobe Roggenbrötchen	35
61	Kornecken	35
62	Roggenmischbrot	36
63	Kastenroggen	36
64	Suppentopf	36
65	Komisbrot	37
66	Roggenstangen	37
67	Roggenfladen	37
68	Steinofenbrot	38
69	Steinofenbrot	38
70	Marmorbrot	39
71	Heidebrot	40
72	Sechskornbrot	40
73	Pflasterstein	41
74	Piratenbrot	42
75	Dreikorn-Ölsamen	42
76	Taunusbrot	43
77	Walnuss-Zwiebel Krusti	43
78	Maisbrot	44
79	glutenfreies Maisbrot	44
80	Joghurtbrot	45
81	Mais-Weizen-Brot ohne Hefe	45
82	Sauerkrautbrot	46
83	Roggenbrot	46
84	limburger Gewürzbrot	47
85	Corsisches Früchtebrot	48
86	Anisfladen	48
87	Zwiebelbrotsäulen	49
88	Pizza-Snack	49
89	Laugenkäsegebäck	50
90	Einstrangzopf - sechster Schritt	50
91	grosser Einstrangzopf	51
92	Knoten- und Kringelbrötchen	51

93	Osternester	52
94	Osterkranz	52
95	Der Osterzopf	53
96	Kleine Osterhasen	53
97	Osterkörbchen	54
98	Ostersachen 2013	55
99	Das Knotenhuhn	56
100	Ausgestochener Hase	57
101	Martinsbrezel	57
102	Nikolauspuppen	58
103	Flechtrad - Achter Schritt	58
104	Fisch - gebacken	59
105	Fisch Sternkreiszeichen	60
106	Eule	61
107	Hessenpaar - Bestandsaufnahme	62
108	Hessenfrau - gebacken	63
109	Hessenmann - gebacken	64
110	Hochzeitspaar - gebacken	65
111	Vogel gebacken	65
112	Die Amazone	66
113	Lebkuchenhahn	67
114	phön. Fruchtbarkeitsg.	67
115	Der Domherr	68
116	Der See-Drache	68
117	Die Meerkatze	69
118	Die Meerkatze	70
119	Wasserträgerin	71
120	gedrückter Säcker - fertig	72
121	gedrückter Säckerfrau	73
122	gedrückter Dom - 5	74
123	Seekönig	75
124	Sternkreiszeichen Jungfrau	76
125	Kleine Königin	77
126	Göttin - gebacken	78
127	Schlangengöttin	79
128	Artemis von Ephesos	79
129	Gelegter Säcker - feddisch	80
130	Der Holzfäller	82
131	Der Zimmermann	83
132	Klampfenspieler	84
133	Brotteigdrache	85
134	1	85
135	25	86
136	44	87
137	59 + 1	87
138	70	88
139	70	88

140	75	89
141	80	89
142	80x2	90
143	Medipack	90
144	Welle	91
145	Pfarrer-Herlth-Haus	91
146	Paul	92
147	Marcel-Leon	92
148	Gutschein	93
149	Lebkuchenschlüssel	94
150	Lebkuchenschlüssel II	94
151	Riesenschlüssel	95
152	Erntedankbrot	96
153	Erntedankbrot	97
154	Erntedankbrot 2011	97
155	scharfe Braut	98
156	scharfe Braut	99
157	Frau, Kuchenteig	100
158	Du lügst so schön Herz	101
159	Flamencotänzerin	102
160	Kuchenteighochzeitspaar	103
161	Dorkman	104
162	Sexy Man 1	105
163	Sexy Man 2	106
164	Bagger	107
165	Spielkarten	107
166	Schulbrezeln	108
167	Schuh 1	109
168	Schuh 2	109
169	Bodensee	110
170	Revolver	110
171	Grosser Drache	111
172	Grosser Drache	112
173	Brotteighahn	113
174	Königin	114
175	Fachwerkhaus	115
176	Steinbock	115
177	Zwiebelgesicht	116
178	Hochzeitsherz	116
179	Krebs	117
180	Lebkuchenkrebs 1	117
181	Salzteigtasse	118
182	Wickelkind	119
183	Herz Stefan-30	120
184	Die Bibel	120
185	betende Hände	121
186	freundlicher Blick	122

187	Miez	123
188	Arschtörtchen	124
189	Lebkuchenfrosch	125
190	Weissbrotteigfrosch	126
191	Weissbrotteigfrosch 2	127
192	Vanessa-1	128
193	Vanessa-2	128
194	Vanessa-3	128
195	Bluemenstrauss-1	129
196	Bluemenstrauss-1	130
197	Roggenhalm	134
198	Weizenhalm	135
199	Dinkelhalm	135
200	Maishalm	136
201	Reishalm	136
202	Gerstehalm	137
203	Haferhalm	137

