

Pumpernickel – ein Brot nicht nur für Pferde

Pumpernickel ist ein traditionelles Brot aus dem Nordwesten Deutschlands. Es ist gesund, es wird besonders lange gebacken und kann mehrere Jahre in der Dose bleiben, ohne schlecht zu werden. Deshalb wurde es früher für schwere Zeiten aufgehoben. Auch wenn Napoleon das Brot nicht mochte, ist es heute auch im Ausland beliebt. Günter Enking backt Pumpernickel auch heute noch ganz traditionell mit nur wenigen Zutaten.

Manuskript

SPRECHER:

Dieses Brot ist selbst im brotverliebten Deutschland besonders: **Pumpernickel**. Der Pumpernickel **kommt ohne Mehl aus** – und wird eine **gefühlte** Ewigkeit gebacken. Seinen Namen hat er **womöglich** von Napoleon erhalten. Hier erfahrt ihr alles über das Brot, das in fast einhundert Länder exportiert wird.

GÜNTER ENKING (Pumpernickel-Bäcker):

Da kann aber das **Emsland** und auch Westfalen stolz darauf sein, weil, wir haben es ja nur in dieser Region. In Bayern oder Berlin, da **ist** kein Bäcker **in der Lage**, so ein Brot zu backen.

SPRECHER:

In Emsbüren im Nordwesten Deutschlands liegt Günter Enkings **Backstube**. Heute **verarbeitet** der Bäcker eine Tonne Pumpernickel-Teig pro Tag. Früher war es dreimal so viel. Auch wenn die Produktion kleiner geworden ist, **aussterben** wird diese spezielle Brotsorte nicht so bald. Denn viele **schwören auf** das **Roggenbrot** Pumpernickel, weil es gesünder ist als **Weizenbrot**.

GÜNTER ENKING:

Weizenbrot ist **bei Weitem nicht** so gesund. Da sind keine **Ballaststoffe** drin, das wird ja komplett bearbeitet. Und das haben wir ja nicht, wir nehmen ja das komplette **Korn** mit **Schale**. Daher die hohen Ballaststoffe, und daher ist es so gesund.

SPRECHER:

Pumpernickel kommt traditionell mit wenigen Zutaten aus. Aber bei Günter wird es **minimalistisch**. Wo andere Bäcker **Sauerteig**, **Sirup** oder **Konservierungsstoffe** hinzufügen, **beschränkt** er **sich auf das Wesentliche**.

GÜNTER ENKING:

Die Zutaten sind sehr, sehr **simpel**. Wir haben hier einmal unser **Roggenschrot** und dann haben wir natürlich Salz. Das sind die einzigen Zutaten, die trockenen Zutaten, die wir gebrauchen. Und was natürlich dann fehlt, ist Wasser. Das war's.

SPRECHER:

Pumpernickel gehört zu den ältesten deutschen Brotsorten, schon im 16. Jahrhundert wurde es in Westfalen gebacken. Das Brot ist in der Dose jahrelang haltbar – die ideale **Notration**.

GÜNTER ENKING:

Hier war es früher so: Die Leute, die schwer arbeiten mussten, die Landwirte, die Bauern, die mussten satt werden. Und ich weiß [kenne] von meinem Großvater die Erzählung, die kamen immer hierhin und die kriegten ganze Brote mit. Das erste Stück kriegte das Pferd, das Pferd musste ja auch satt werden, musste ja auch arbeiten.

SPRECHER:

Die wenigen Zutaten werden zu einem **Teig geknetet**. Dieser kommt in Kästen, die dem Pumpernickel seine traditionelle Form geben. Und dann braucht ein Pumpernickel-Bäcker vor allem eine **Tugend**: viel Geduld. Günters Pumpernickel wird bei einer Temperatur von nur 120 Grad Celsius gebacken. Dafür bleibt das Brot ganze 24 Stunden lang im Ofen.

GÜNTER ENKING:

Das Brot **gart** im eigenen **Dampf**, und in diesem langen Backprozess **spaltet** [sich] der Zucker von dem Getreide **auf**, und dadurch kriegen wir dann den süßen Geschmack.

SPRECHER:

Über den Ursprung des Namens Pumpernickel gibt es viele **Legenden**. Eine **geht auf** einen Besuch Napoleon Bonapartes in der Region **zurück**, eine andere auf die **Verdaulichkeit** des Brotes.

GÜNTER ENKING:

Man hat also Napoleon das Brot gegeben, der soll's probieren, der soll's essen und der hat gesagt, das soll ich essen? Gebt's meinen Pferden. Übersetzt hieße das „bon pour“, gut für, Pferd hieß Nickel, aus „bon pour Nickel“ haben die Pumpernickel gemacht. Die andere Geschichte: Zu Pumpernickel kann man auch übersetzt **Pups-Heini** sagen. Vom Namen her: Pumpernickel, **pumpern, furzen**. Und der Nickel war früher nichts anderes wie [als] ein alter Heini, ein alter **Kauz**, und man wollte dieses Brot nicht Pups-Heini nennen, da haben sie es Pumpernickel genannt.

SPRECHER:

Traditionell wird Pumpernickel mit Wurst oder Käse gegessen. Dabei sind **der Fantasie keine Grenzen gesetzt**. Das Brot eignet sich aber auch gut für Süßspeisen. Wie für diese Pumpernickel-Torte, die Günter in seinem Mühlen-Café anbietet.

GÜNTER ENKING:

Weihnachten mache ich 'nen **Stollen** mit Pumpernickel, es gibt Pumpernickel-Eis, es gibt 'ne Nachspeise mit Pumpernickel. Man kann da so viel mit machen, es ist eine **riesige Palette**, die man mit Pumpernickel machen kann.

SPRECHER:

Pumpernickel ist auf jeden Fall eine gesunde Alternative zu Weizenbrot.

Glossar

Pumpernickel (m., nur Singular) – ein sehr dunkles Brot aus der Getreideart Roggen, das lange gebacken wird; ein Schwarzbrot

ohne etwas aus|kommen – etwas nicht brauchen

gefühl – hier: subjektiv wahrgenommen; dem Eindruck nach

womöglich – vielleicht

Emsland (n.) – eine Region im Nordwesten Deutschlands, benannt nach dem Fluss Ems

in der Lage sein, etwas zu tun – etwas tun können

Backstube, -n (f.) – der Raum in einer Bäckerei/Konditorei, in dem z. B. Brot und Kuchen gebacken wird

etwas verarbeiten – hier: Zutaten zum Backen oder Kochen verwenden

aus|sterben – hier: verschwinden; weniger werden; nicht mehr benutzt werden

auf etwas schwören – umgangssprachlich für: von etwas, was man sehr gut findet, überzeugt sein; etwas verwenden, weil man sicher ist, dass es gut ist

Roggen (m., nur Singular) – eine Getreideart, aus der man z. B. dunkles Brot macht

Weizen (m., nur Singular) – eine Getreideart, aus der man z. B. helles Brot macht

bei Weitem nicht – mit großem Abstand nicht; gar nicht

Ballaststoff, -e (m., meist Plural) – Teile von Pflanzen, die der Körper nicht oder nur zum Teil verarbeiten kann, die aber gut für die Gesundheit sind

Korn, Körner (n.) – hier: ein kleines Stück Getreide, z. B. Roggen oder Weizen

Schale, -n (f.) – die (oft härtere) äußere Hülle oder Schicht z. B. von einem Korn, einer Frucht oder einem Ei

minimalistisch – so, dass es nur die notwendigsten Dinge gibt

Sauerteig (m., nur Singular) – eine Mischung aus Mehl und Wasser, mit der eine Backware (vor allem Brot) lockerer wird; ein bestimmter Teig, der vor allem zur Herstellung von Backwaren verwendet wird

Sirup, -s (m., meist Singular) – eine süße Masse, die aus viel Zucker besteht

Konservierungsstoff, -e (m.) – ein Mittel, das Lebensmittel länger haltbar macht

sich auf das Wesentliche beschränken – hier: nur das Wichtigste für etwas verwenden

simpel – einfach; leicht

Roggenschrot (n., nur Singular) – Körner aus der Getreideart Roggen, die nicht sehr fein zerkleinert werden

Notration, -en (f.) – eine Portion Essen, die für schlechte Zeiten aufgespart wird

Teig, -e (m.) – die weiche Masse aus verschiedenen Zutaten (z. B. Mehl, Butter, Zucker), aus der etwas gebacken wird

etwas kneten – eine weiche Masse immer wieder drücken/formen, z. B. einen Teig

Tugend, -en (f.) – eine gute Eigenschaft, z. B. Geduld oder Ehrlichkeit

etwas garen – Lebensmittel langsam kochen oder backen

Dampf (m., hier nur Singular) – hier: das heiße Wasser, das nicht flüssig, sondern gasförmig ist; auch: der Wasserdampf

sich auf|spalten – sich in kleinere Teile teilen

Legende, -n (f.) – eine alte Geschichte, die vielleicht nicht wahr ist

auf etwas zurück|gehen – hier: von etwas kommen; einen Ursprung haben

Verdaulichkeit (f., nur Singular) – die Tatsache, wie gut ein Essen vom Körper verarbeitet werden kann

Pups, Püpe (m.) – umgangssprachlich für: die Luft, die aus dem Hintern (aus dem Darm) kommt, manchmal mit einem Geräusch; auch: der Furz.

Heini, -s (m.) – veraltet, abwertend: ein einfacher, seltsamer oder unbedeutender Mann

pumpern – regional: Luft hinten aus dem Körper (aus dem Darm rauslassen); pupsen

furzen – umgangssprachlich: Luft hinten aus dem Körper (aus dem Darm) rauslassen; pupsen

Kauz, Käuze (m.) – hier umgangssprachlich: ein seltsamer, eigenartiger oft alter Mann

der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – man kann sich alles ausdenken und alles ausprobieren, was man möchte

Stollen,- (m.) – ein bestimmter Kuchen, der meist zu Weihnachten gegessen wird, oft mit Rosinen

riesig – sehr groß

Palette, -n (f.) – hier: die große Auswahl; die vielen Möglichkeiten

Autor und Autorin: Jens von Larcher, Marie Koppel