The background of the entire page is a close-up photograph of a light-colored wooden surface, possibly a cutting board or table. The wood grain is clearly visible, running horizontally. Scattered across the surface are several small, light-brown almonds and a fine dusting of white flour. The flour is most concentrated in the upper left and lower right corners, with some smaller clumps and individual grains scattered throughout. The lighting is soft and even, highlighting the natural textures of the wood, flour, and almonds.

Jochen Baier

# Natürlich gut backen







Jochen Baier

# Natürlich gut backen

---

**MEINE  
SCHWÄBISCHE  
BACKSTUBE**


Fotos von  
Catrin Goebels

**KOSMOS**







The background of the page is a wooden cutting board. On the left side, there is a metal dough scraper with a wooden handle. Several sheets of parchment paper are scattered across the board, some overlapping each other. The text is printed on the parchment paper.

## Inhalt

Jochen Baier: Meisterbäcker aus Herrenberg	7
Natürlich gut backen	8
Man erntet, was man sät	12
Profi-Tipps aus der Backstube	14
Sauerteig	17
Tourierte Teige	18
Biskuit & Buttersand	21

### **Brot & Brötchen** 22

Ob Altschwäbischer Roggen-Gewürz-Laib, saftiges Emmer-Buchweizen-Brot, knusprige Seelen oder mürbe Hörnle: selbst gebacken schmecken sie besonders gut!

### **Kuchen** 54

Unwiderstehlich gut: süße Köstlichkeiten aus Mürbeteig, Hefeteig oder Biskuit, mit feiner Vanillecreme gefüllt und mit Obst und knusprigen Streuseln belegt.

### **Gutsle & Süße Stückerle** 80

Buchteln mit saftigen Zwetschgen, feine Schneckennudeln, Nusschleifle, Flachswickel oder Flammende Herzen – das sind wahre Glücksmomente des Genusses.

### **Herzhaftes Gebäck** 102

Ob Kässtängle, Blätterteigtäschle mit Schinken, Lauch-Speck-Kuchen oder Dinnede: hier gibt es eine bunte Vielfalt an pikantem Gebäck für jeden Geschmack und Anlass.

Glossar	122
Register	126
Akteure & Impressum	128





# Jochen Baier:

— der Meisterbäcker aus Herrenberg

Es freut mich sehr, dass Jochen Baier ein Backbuch geschrieben hat. Endlich gewährt er uns Einblick in seine schwäbische Backstube, lässt uns teilhaben an lange gehüteten Familiengeheimnissen. Für ZDF-Dreharbeiten haben wir gemeinsam gebacken: Dinkelbriegel mit Zwetschgen und karamellisiertem Speck. Das war für mich nicht nur fachlich hochinteressant, sondern auch unglaublich lecker!

Er ist Bäcker- und Konditormeister, und dazu noch ein kompetenter, fachkundiger und sympathischer Juroren-Partner unserer gemeinsamen TV-Serie „Deutschlands bester Bäcker“. Und er ist kreativ. Seine Liebe zu alten Getreidesorten und traditionellen Teigführungen und sein Wissen um gute Rohstoffe sind schier unerschöpflich. Sein Können rund um das gute Backen spiegelt sich in jedem seiner Rezepte wider. Nah an der Natur und vollmundig im Genuss. Wer diese Rezepte durchblättert, kann den Roggen-Gewürzlaib fast riechen, wer sie nachmacht, kann es schmecken und fühlen.

Und für alle, die ebenso wie ich Süßes mögen, bleibt zwischen unterschiedlichsten knackigen Brotsorten kaum ein Wunsch offen: zarte Flachswinkel, feiner Mirabellenkuchen, saftige Buchteln und vieles mehr lösen nicht nur Kindheitserinnerungen aus, sondern machen Lust auf mehr.

Jochen Baier ist ein fleißiger Schwabe mit Herz und Humor, den ich bei unseren Reisen durch Deutschland kennen- und schätzen gelernt habe. Das zeigt sich auch in diesem Buch, das Sie jetzt in Ihren Händen halten. Ich wünsche Jochen Baier mit seinem Buch „Natürlich gut backen“ viel Erfolg und Ihnen viel Vergnügen beim Blättern, Stöbern, Nachbacken, Variieren und Genießen – gemeinsam mit Ihrer Familie und Ihren Freunden.

Ihr



# Natürlich gut backen

—— sechs Generationen – eine Leidenschaft

In einem beschaulichen Fachwerkstädtchen bei Stuttgart beginnt sie, die Bäcker-Baier-Geschichte: Hier im schwäbischen Herrenberg, das vom Glockenturm der Stiftskirche und dem dahinter aufragenden Schlossberg geprägt ist, gründete Jakob Friedrich Baier im Jahr 1835 in einer Haus-hälfte in der Bronngasse die „Brot- und Feinbäckerei Baier“. 180 Jahre später führt nun Jochen Friedrich Baier das Familienunternehmen, inzwischen in der sechsten Generation.

Der Stammsitz des Bäcker Baier, im Herzen der malerischen Altstadt gelegen, hat sich im Lauf der Jahrzehnte natürlich entscheidend verändert: Aus dem halben Haus wurde ein ganzes, aus der Scheune wurde eine Backstube mit Wohnhaus. Jochen Baiers Vater, Friedrich Rudolf Baier, vereinte alle Gebäude miteinander. Heute betritt man einen Laden, der durch hochwertige Materialität und klare Formen-

sprache, mit einer großzügigen Verkaufstheke und einem einladenden Café-Bereich beeindruckt. Verändert hat sich auch die Zahl der Mitarbeiter – von anfangs 8 auf mittlerweile 50 ist das Team angewachsen. Ohne jeden Einzelnen von ihnen, die alle Tag für Tag ihr handwerkliches Können unter Beweis stellen, wäre der Bäcker Baier nicht die Institution, die er ist.

Bei allen Veränderungen ist eines jedoch stets geblieben: die traditionelle handwerkliche Arbeitsweise – darauf wurde und wird in Baiers Backstube größter Wert gelegt. Jede Generation prägte auf ihre Art den Betrieb, entwickelte ihn weiter und blieb der Handwerkstradition treu. Alle Bäckermeister der Familie, von denen jeder mit Vornamen „Friedrich“ hieß, sorgten dafür, dass die Bäckerei erfolgreich in eine gute Zukunft geführt werden konnte.





## LEHR- UND WANDERJAHRE

Diese lange Familientradition als „Friedrich der Sechste“ erfolgreich fortzuführen, vor dieser Herausforderung stand nun Jochen Baier. Sein Herz hing an der Bäckerei, in der er als Kind groß geworden war. Als kleiner Junge war er zwar fasziniert von der schicken Kleidung und der sauberen Arbeit bei der Bank. Jedoch: Der Duft von frisch gebackenem Brot und die Liebe zu ehrlichem Handwerk war zu tief verwurzelt. Er entschied sich für eine handwerkliche Lehre, zwar zunächst nicht als Bäcker, aber als Konditor. Und brüskierte damit seine Eltern, die für ihren Sohn bereits den Ausbildungsplatz zum Bäcker vereinbart hatten.

Die Ausbildung schloss er mit Bravour ab, qualifizierte sich vom Landessieger zum Bundessieger und gewann so die Deutsche Meisterschaft der Konditoren. Nun hatte er Feuer gefangen und wollte doch die Bäckerlehre machen. Und wurde auch bei den Bäckern Deutscher Meister. Baier ist übrigens der Einzige, der in beiden Berufen diesen Titel trägt. Weitere Erfolge ließen nicht auf sich warten: 1994, innerhalb eines Monats, der fünfte Platz bei der Weltmeisterschaft der Bäcker und vierter Platz bei der Konditoren-WM in Tokio. 1998 qualifizierte sich Baier als einer der besten Konditormeister Deutschlands zum härtesten Wettbewerb der Branche, zum „Konditor des Jahres“. Auch hier konnte er mit Qualität und Raffinesse die Juroren überzeugen und gewann diese höchste Auszeichnung der Konditoren.

Doch Jochen Baier wollte nicht Medaillensammler werden, sein Wissensdurst zog ihn hinaus in die Welt. Ob in Italien, Frankreich, Dänemark, Japan oder Australien – überall verdingte er sich, oft nur für Kost und Logis, um in der Backstube oder der Konditorei mitzuarbeiten. Vor allem aber, um Neues kennenzulernen.

»Ich war fasziniert von der Vielfalt meines Handwerks. Und ich wollte meinen Horizont erweitern, dazulernen, über den Backblechrand hinausschauen. Es hat mich mit Stolz erfüllt, dass ich als kleiner Bäcker aus Herrenberg überall auf der Welt arbeiten konnte und unsere deutsche Backkultur solch ein hohes Ansehen hat!«



## GESCHÄFTSÜBERNAHME & NEUSTART

Nach mehrjähriger Wanderschaft kehrte er 1999 nach Herrenberg zurück, mit viel Wissen, Erfahrung und neuen Ideen im Gepäck. Als Krönung der Ausbildung und Basis der Selbständigkeit legte er die Meisterprüfung als Bäcker und als Konditor ab, absolvierte zusätzlich noch eine Ausbildung zum Betriebswirt des Handwerks in München und war somit bestens gerüstet für die Betriebsnachfolge. Hochmotiviert und mit vielen neuen Plänen.

Doch zunächst kam es anders: Kurz vor dem Einstieg in den elterlichen Betrieb ging in der Backstube der teure Steinbackofen kaputt. Gemeinsam mit der Hausbank wurde ein Konzept entwickelt, der Vater haftete mit seinem Altersvermögen. Diese Notlage verband die Generationen und machte einen dringend nötigen Wandel möglich. Aber die großen Anstrengungen forderten ihren Tribut. Jochen Baier wurde krank. Neurodermitis und Asthma, die zwischendurch immer wieder mal aufgeflammt waren, machten ihm nun so massiv zu schaffen, dass die Berufsgenossenschaft ein medizinisch bedingtes Berufsverbot verhängte.





## UMSTELLUNG AUF BIO-QUALITÄT

Ein neu aufgelegtes Präventionsprogramm für Mehlstaub-Allergiker brachte die rettende Wende. In der Backstube wurde jeder Arbeitsschritt in Bezug auf die Mehlstaubentwicklung genau geprüft und die Belastung stark reduziert, indem man etwa Wasser statt Mehl beispielsweise zum Aufarbeiten einsetzte.

Und Jochen Baier begann, sich intensiv mit Ernährung, mit den verwendeten Zutaten und mit alten Rezepturen zu beschäftigen. Ganz entscheidend für ihn war natürlich die Qualität der Rohstoffe. Möglichst naturbelassen sollten sie sein, und das fand er schließlich im biologisch-dynamischen Landbau: alte, ursprüngliche Getreidesorten, die nicht in Laboren optimiert und auf Ertrag und Protein getrimmt wurden. Das ist auch einer der Gründe, warum immer mehr Menschen an Lebensmittelallergien leiden.

So natürlich wie möglich zu backen, war das Ziel. Aufwendige Vorträge, Sauerteige, Kochstücke, über mehrere Tage geführte Teige geben den Broten eine Aromen-Vielfalt, die heute nicht mehr oft zu finden ist. Baiers Brote sind Brote mit Charakter.

»Ein guter Teig braucht einfach Zeit zum Reifen, wie ein guter Wein. Der Geschmack eines Brotes muss sich entwickeln und entfalten können.«

Doch für den Unternehmer Jochen Baier schließen sich handwerkliche Tradition und modernste Technik nicht aus. In der Backstube bereitet ein computergesteuerter Kochtopf – aus den klassischen Zutaten Milch, Eigelb, Sahne, Stärke, Zucker und echter Vanille – Pudding, ohne dass er anbrennt. Ein japanischer Hightech-Teigportionierer hilft bei der Portionierung von Brotteigen und Baguettes. Das Aufarbeiten des Teiges und Einwirken zu Brotlaiben wird weiterhin ganz traditionell von Hand gemacht.

Natürlich gut backen – das ist Philosophie und Ansporn für alle Mitarbeiter beim Bäcker Baier. Und auch ein ernst gemeintes Versprechen an die Kunden: „Wer backt, trägt Verantwortung für Reinheit, Qualität und damit letztendlich für den Geschmack.“

## „DEUTSCHLANDS BESTER BÄCKER“

Eigentlich war es nicht verwunderlich, dass das ZDF, auf der Suche nach einem Experten für die Sendung „Deutschlands bester Bäcker“, auf Jochen Baier aufmerksam wurde. Er wurde aus einer Vielzahl von Fachleuten gecastet und ausgewählt, sich als Juror an der Seite von Johann Lafer auf die Suche nach dem besten Vertreter seines Handwerks zu machen.





den Markt stark verändert. Zudem werden die EU-Hygiene-Richtlinien immer strikter, der wirtschaftliche Druck immer größer, deshalb müssen die Betriebsabläufe optimal sein. Um professionell arbeiten zu können braucht Jochen Baier die besten Bäcker. Und ihnen möchte er die besten Arbeitsbedingungen bieten, den modernen Anforderungen an das Handwerk in puncto Hygiene, Arbeitsplatzqualität und Prozesssicherheit gerecht werden. Getragen von fünf Generationen spürt er auch die Last der Verantwortung für seine Mitarbeiter und das Unternehmen. Getrieben von der Leidenschaft für gutes Brot und den reinen Genuss, möchte er aktiv die Zukunft gestalten und plant ein neues, modernes Backhaus.

Denn am Ende des Tages zählt nur eines für Jochen Baier: Er will einfach natürlich gut backen.

Im Frühjahr 2014 begannen die Dreharbeiten für die erste Staffel der Sendung, die im Herbst sieben Wochen lang täglich ausgestrahlt wurde. Die zweite Staffel folgte ein Jahr später, diesmal waren es bereits 96 Bäcker, die an den Start gingen, um den Wettbewerb zu gewinnen. Elf Wochen lang wird jeden Nachmittag in der Sendung im ZDF über die hohe Kunst des Backens berichtet. Die Reise ging durch alle Bundesländer, um die verschiedenen Backstuben und ihre regionalen Gebäcke kennenzulernen. Aus Tages- und Wochensiegern wurde in der Finausscheidung Deutschlands bester Bäcker gekürt.

„Da waren interessante Gebäcke und auch spannende Persönlichkeiten darunter“, meint Jochen Baier im Rückblick. „Ich habe viel über unser Bäckerhandwerk und über regionale Spezialitäten gelernt. Und es war für mich eine Freude und Ehre zugleich, mit meinem Wissen und Können den Zuschauern unser schönes Handwerk ein Stück näherzubringen.“

## QUALITÄT BRAUCHT PLATZ

Doch Jochen Baier hat, wie könnte es anders sein, bereits neue Pläne. Sein Ziel ist es, den Betrieb sicher in eine gute Zukunft zu führen. Und das in einer Zeit, in der täglich eine Bäckerei schließt. Tankstellen, Back-Discounters, große Industriebäckereien des Einzelhandels: Die verschiedenen Mitspieler haben





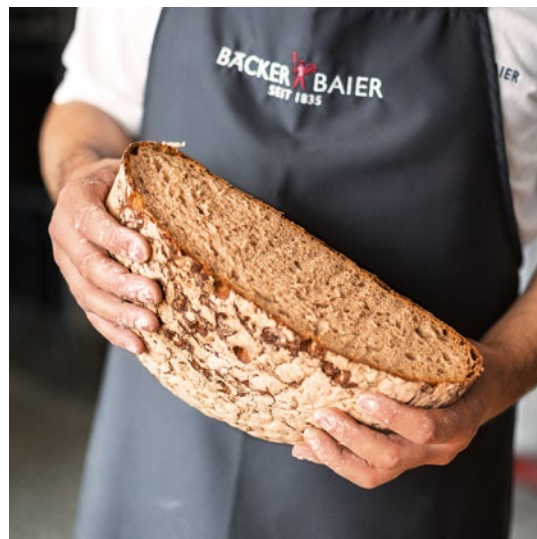
# Man erntet, was man sät

—— gutes Backen braucht mehr als gute Rezepte!

## REINHEIT GARANTIERT GENUSS

Die Qualität von gutem Brot beginnt bereits auf dem Acker. Naturbelassene Lebensmittel sind für mich, auch weil ich Allergiker bin, besonders wichtig. Bei Pflanzen ist es ähnlich wie bei uns Menschen. Wer ausgewogene, vielfältige Nahrung aus gesundem Ackerboden zu sich nimmt, hat Kraft und Energie. Wird der Boden allerdings über Jahre hinweg mit Monokulturen ausgebeutet und einseitig gedüngt, verliert er seine natürliche Kraft. Am Anfang steht die Saat und bereits hier gibt es große Unterschiede. Gerade bei Getreide gab es im letzten Jahrzehnt unglaubliche züchterische Erfolge. Die Getreidehalme wurden verkürzt, der Ertrag pro Hektar vervielfacht, der Proteingehalt und damit die Backeigenschaften verbessert, das Erbgut so verändert, dass man das Getreide nur einmal aus-säen kann und es gegen Spritzmittel resistent ist.

Ob dies alles für unseren Körper gut ist, bleibt offen. Die Allergien gegen Gluten jedoch nehmen ebenso zu wie die Verbreitung dieses modernen Saatguts. Für mich ist es ein besonders Glück, mit Manfred Kränzler einen Landwirt gefunden zu haben, der mit gleicher Leidenschaft seine Felder bestellt, wie wir beim Bäcker Baier unser Brot backen. Er pflanzt für uns alte, naturbelassene Getreidesorten auf der Schwäbischen Alb an, die es heute kaum mehr gibt. In einer kleinen Mühle werden sie für uns gereinigt und das ganze Jahr über in gleichbleibender Qualität frisch gemahlen. So kenne ich vom gesunden Ackerboden über das Saatgut bis zur Mühle jeden einzelnen Schritt hin zu unserem Brot. Das ist mir wichtig und gibt mir Sicherheit. Die reinsten und naturbelassensten Rohstoffe habe ich in der ökologischen Landwirtschaft gefunden. Wobei mich der ganzheitliche Ansatz von Demeter,







die Sorgfalt, aber auch die strengen Kontrollen in der Herstellung besonders überzeugen. Seit fast 20 Jahren verarbeiten wir als Demeter-Bäcker biologisch-dynamisch angebautes Getreide von Kränzlers Schönberghof. Eine faire Zusammenarbeit, geprägt von gegenseitigem Respekt. „Wer sich mit der Natur verbündet, dem gibt sie ihr Bestes. Das Ergebnis sind Lebensmittel von bester Qualität für Körper, Geist und Seele“ – diese Überzeugung verbindet uns.

»Französische Bäcker unterhalten sich voll Stolz über Herkunft und Qualität des Mehls, das sie zum Backen verwenden, deutsche Bäcker haben sich in der Vergangenheit vor allem über den Mehlpriß unterhalten, wer am wenigsten dafür bezahlt!«

## TRADITION & INNOVATION

In meiner Familie wird seit mehr als 180 Jahren gebacken. Das Wissen um gute Zutaten, Teigführung und Backen wurde stets bewahrt und weitergegeben. Dies steht für mich in sechster Generation nicht im Widerspruch zu zeitgemäßen Arbeitsbedingungen. Wir nutzen Technik, wenn sie die handwerkliche Qualität verbessert und die körperlich schwere Arbeit in der Backstube erleichtert. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Einblick in meine schwäbische Backstube geben und Sie ermutigen, einfach das ein oder andere Rezept auszuprobieren. Auch wenn es nicht gleich ein Meisterstück wird, so bin ich mir sicher, dass der Duft und Geschmack von frisch gebackenem Brot oder Kuchen Sie begeistern wird. Nicht umsonst ist für immer mehr Menschen Backen zu einer neuen Leidenschaft geworden.