



Marcel Paa: «Mmh! Frische UrDinkel-Lebkuchenherzen – einfach zum Reinbeissen!»

## «Nicht lange fackeln, einfach backen»

Auf seinem Youtube-Kanal «Einfach Backen» will Brotsommelier Marcel Paa so vielen Leuten wie nur möglich das Backen näherbringen. Dabei darf bei ihm in der Backstube das **UrDinkel-Mehl** nicht fehlen.



Stolz präsentiert der Brotsommelier seine verzierten UrDinkelbrote.

Die Fenster sind abgedunkelt, die grosse quadratische Lampe in die richtige Position gedreht, die Kamera ist bereit. Der Videodreh kann starten.

Wir sind zu Besuch beim weit über die Landesgrenzen hinaus bekannten Bäckermeister und Brotsommelier Marcel Paa in Sins im Kanton Aargau. Seit 2015 betreibt der Berner Oberländer den Youtube-Kanal «Einfach Backen», zeigt und kommentiert locker-flockig in Schwiizerhochdütsch («damit mich auch alle verstehen») Schritt für Schritt, wie man zum Beispiel knuspriges Brot, cremigen Käsekuchen oder feine UrDinkel-Lebkuchen backt, die heute auf dem Plan stehen.

Es gibt wahrscheinlich kein Brot, bzw. Getreide, zu dem Marcel Paa nicht eine Geschichte hätte. Als Sommelier kennt er die historischen Zusammenhänge. «Wissen Sie, warum Brote oftmals dreimal bzw. kreuzweise eingeschnitten sind?», fragt er das ziemlich ratlose GlücksPost-Team.

«Das kommt noch von ganz früher. Drei Schnitte sind zu Ehren der Dreifaltigkeit. Brot hat viel mit religiösen Zusammenhängen zu tun», erklärt er. «Mit dem Kreuzschnitt wiederum hat man das Brot gesegnet. Überhaupt war Brot früher der Inbegriff von Leben.» Da gäbe es noch viele spannende Geschichten, fügt er mit einem Lächeln hinzu und beginnt, den bereits vorbereiteten Lebkuchenteig (das Rezept dazu finden Sie auf der rechten Seite) auszuwallen.

«Die Resonanz auf meinen Videokanal ist sehr gut», erzählt er, während er eng an eng Herzen aussticht. «Ich mache es eigentlich wie der englische TV-Koch Jamie Oliver. Nur dass ich backe, während er kocht.» Die Leute würden ihm sagen, was sie möchten, und er versuche es umzusetzen. Für gutes Gelingen bietet er in seinem Online-Shop auch praktisches Backzubehör oder Back-Zutaten in Profi-Qualität an. «Inzwischen habe ich 300 000 Youtube-Abonnenten.» Zähle man auch noch alle anderen Social-Media-Kanäle wie Instagram, Facebook hinzu, seien es gut und gerne 500 000 Follower, fügt er nicht ohne Stolz an, legt die Lebkuchenherzen auf ein Backblech und schiebt sie für 10 bis 15 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen.

Als Sohn einer Bäckerfamilie ist ihm die Leidenschaft fürs Backen praktisch



Ganz wichtig: die Arbeitsfläche gut mit Mehl bestreuen ...

in die Wiege gelegt worden. Nach der Lehre in der Familienbäckerei in Interlaken BE ging Marcel Paa erst mal auf Wanderschaft, machte die Meisterprüfung und eine höhere Fachprüfung, alles im Hinblick, einmal die Familienbäckerei zu übernehmen. «So der Plan. Aber es kam anders», sagt er und schmunzelt. «Ich wusste, dazu brauche ich auch die richtige Frau. Die fand ich hier in Sins und da bin ich auch gleich geblieben.» Auch sie ist eine Bäckerstochter, führt heute zusammen mit ihrem Bruder die Bäckerei Creabeck gleich nebenan, wo der Sommelier auch regelmässig Backkurse gibt, «auch reine UrDinkel-Kurse für Brot und Feingebäck, denn sein

### «UrDinkel will sehr sorgfältig geknetet werden»

Gluten hat im Vergleich zum Weizen eine andere Qualität. Die beiden Bestandteile Gliadin (weich und verformbar) und Glutenin (fest und elastisch) kommen in einem anderen Verhältnis vor. Das heisst auch, dass man den Teig mit UrDinkel-Mehl sehr sorgfältig kneten muss, sonst läuft er in die Breite, wird nicht stabil.»

Vor elf Jahren kam Sohn Vincent auf die Welt. Möglicherweise die nächste Generation Bäcker in der Familie Paa? «Das wird sich noch zeigen», sagt Marcel Paa und lächelt. «Aber er ist schon sehr interessiert. Im Moment kocht er jedoch lieber.» Ihn freue es einfach, wenn der Bub am Handwerk Spass habe. «Er pickt sich raus, was er gerne machen würde. Wenn ich wie heute UrDinkel-Lebkuchen backe, hilft er normalerweise beim Ausstechen und Dekorieren, ist dann aber gleich wieder weg. Wer aufräumt, interessiert ihn nicht wirklich. Aber das ist halt so mit Kindern», meint er und lacht einmal mehr herzlich. 🌱



... dann den UrDinkel-Lebkuchenteig sorgfältig auswallen.



Damit es so viele Herzen wie möglich gibt, eng an eng ausstechen.



Die gebackenen Lebkuchenherzen bekommen erst einen Glanzanstrich ...



... bevor man sie nach Herzenswunsch mit einer Glasur dekorieren kann.

### GESCHENK-TIPP

Der bekömmliche und nachhaltige UrDinkel ist beliebter denn je. Er eignet sich wunderbar für pikante und süsse Gebäcke – ob Brot, Brötchen, Torten, Guetsli oder Wähen. Das Backbuch mit rund 70 Rezepten bietet einen Rundum-Einblick zum vielfältigen Korn unserer Ahnen. Jetzt bestellen: 034 409 37 38 oder urdinkel.ch



## UrDinkel-Lebkuchen

Für ca. 40 Stück

Beliebige Ausstecher, z. B. Herzen, Backpapier für das Blech, Spritztüchchen

**Teig:** 500 g UrDinkel-Halbweiss- oder -Ruchmehl, 100 g Zucker, 3 EL Lebkuchengewürz, 1 EL Kakao, 1,25 dl Milch, 2 TL Trieb Salz, 1 EL Kirsch, 250 g flüssiger Honig, 1 Bio-Orange, abgeriebene Schale

UrDinkel-Mehl zum Formen, wenig Milch oder Kaffeeahm, zum Bestreichen  
**Glanzanstrich:** 1 dl Wasser, 1 TL Zucker, ½ TL Maisstärke  
**Glasur:** 100 g Puderzucker, 2 bis 3 EL Eiweiss, verquirlt  
Zuckerdekor, Zuckersternchen, nach Belieben

**1** Teig: Mehl, Zucker, Lebkuchengewürz und Kakao mischen. Milch und Trieb Salz gut verrühren und auflösen, Kirsch, Honig und Orangenschale zugeben, zu einem Teig kneten. Teig in Folie eingepackt im Kühlschrank 2 bis 3 Tage ruhen lassen.

**2** Glanzanstrich: Wasser, Zucker und Maisstärke unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, auskühlen lassen.

## UrDinkel-Bretzeli

Für ca. 60 Stück

Bretzel-Eisen, wenig Bratbutter oder Rapsöl für das Eisen

**Teig:** 125 g weiche Butter, in Stücken, 125 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale, 250 g UrDinkel-Halbweiss- oder -Halbweissmehl mit 20% Schrot

**1** Teig: Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Salz und Ei beifügen. Rühren, bis die Masse hell ist. Zitronenschale und Mehl zugeben, rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten und zugedeckt 30 bis 60 Minuten kühlstellen.

**2** Bretzel-Eisen nach Bedarf einfetten, aufheizen.



**3** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Heissluft/Umluft) vorheizen.

**4** Formen: Teig auf wenig Mehl ca. 8 mm dick auswallen, Formen ausstechen oder ausschneiden und auf die vorbereiteten Bleche legen. Kurz vor dem Backen mit Milch oder Kaffeeahm bestreichen.

**5** Backen: Lebkuchen in der Mitte des vorgeheizten Ofens 15 bis 20 Minuten backen. Warm mit dem Glanzanstrich versehen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**6** Glasieren: Puderzucker mit Eiweiss zu einer dicken Glasur anrühren und schaumig schlagen. In ein Spritztüchchen füllen und die Lebkuchen garnieren.

**3** Formen: Aus dem Teig haselnussgrosse Teigkugeln formen, portionsweise im Bretzel-Eisen hell bis dunkel backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

