



## FOOD HERO

In unserer Reihe Food Heroes stellen wir Menschen vor, die voller Überzeugung den Slow-Food-Gedanken leben und weitertragen. Es sind Köche, Lebensmittelproduzenten und Bäcker wie Arnd Erbel, die wir bekannter machen wollen.

# Ich backe, also bin ich

Hefe hat in der Backstube von Arnd Erbel nichts verloren. Alles, was in den Ofen kommt, wird mit Sauerteig verarbeitet, sogar süßes Gebäck. **Martin Wurzer-Berger** hat den Freibäcker im mittelfränkischen Dachsbach besucht.

**D**er Hindenburgplatz im mittelfränkischen Dachsbach, einem 1000-Seelen-Dorf an der Aisch. Ein Straßendreieck bildet den kleinen Platz mit einer knappen Grünfläche, einem Baum und einigen Parkplätzen. An der Ecke zur Hinteren Gasse steht ein hell getünchtes Haus. Es blickt mit seinem Giebel auf den Platz. An der Hausecke zur Einfahrt ist in luftiger Höhe an einem historischen Ausleger eine vergoldete Breze befestigt.

In der Hofeinfahrt geht es zu wie am Flugloch einer Bienenbeute. Auf der linken Seite Lagerräume, Milch- und Speisekammer, vor Kopf stehen einige Hordenwagen. Auf den eingeschobenen Holzbrettern kühlen riesige, knusprig-dunkle, freigeschobene Roggenbrote mit zerklüfteter Kruste aus. »Drescher« nennt Erbel sein größtes Brot, ein Roggen-Sauerteig-Zwölfpfünder mit spektakulärem Äußeren, dem man schon nach der ersten Verkostung verfällt.

### Blick in die Backstube

An der alten Haustür gehen die Kunden vorbei. Keine Leuchtreklame, kein Schaukasten weist ihnen den Weg. An der Hauswand ein rundes Schild, einem überdimensionierten Siegel ähnlich. Die umlaufende Inschrift lautet: Arnd Erbel (in schwarzer Schrift) Freibäcker (in leuchtendem Rot). Im roten Zentrum steht in einer weißen Schreifschrift »Ich backe, also bin ich«.

Was – je nach Stimmungslage – trotzig oder überaus selbstbewusst klingen könnte, wird im Gespräch mit dem Bäcker zu einem entspannten und doch überzeugenden Statement.

Den Laden erreichen die Kunden durch eine unscheinbare Tür weiter hinten in der Einfahrt. An der Seite steht eine zweiseitige Bank mit einer Gelegenheit, eine Kaffeetasse oder eine Mohnschnecke abzustellen, bei Sonnenschein spendet eine Markise Schatten.

Die Kunden öffnen die Tür und stehen unvermittelt in der Bäckerei. Dem Eingang gegenüber, nur vier Schritte entfernt, steht eine Theke aus braunen Brotkörben, auf einer Arbeitsfläche dahinter eine ordentliche Siebträgermaschine. Links durch einen schmalen Gang schweift der Blick in die Backstube. Das geschäftige Treiben dort weckt das Interesse, doch manchmal versperrten Brote auf Hordenwagen oder Backwaren in Körben die Sicht. Noch bevor man das alles richtig realisiert hat, verspürt man die Wärme der Öfen auf der Haut, riecht den eigentümlichen Duft von gärendem Teig, auch die Würze von kräftig Gebackenem. Das ist ein unnachahmlich komplexes, multisensorisches Erlebnis. Es signalisiert zuverlässig und beruhigend: Hier wird wirklich Brot gebacken. Die Versuche gesichtsloser Bäckereien in den Supermärkten, die Abluft ihrer Abback-

stationen gezielt zu nutzen, um Kunden anzulocken, bleiben dahinter gnadenlos zurück, sind nur eine Farce.

### Sortenreine Qualität

Arnd Erbels Entscheidung, den Laden wieder an dieselbe Stelle zurückzubringen wie vor 100 Jahren, war eine grundsätzliche Entscheidung. Jetzt ist alles wieder beisammen: Backstube und Verkauf. Auf die räumliche Situation angesprochen, entlockt es dem Bäcker ein lakonisches »wunderboar«, denn der Kunde ist ganz nah an der Backstube, der Bäcker nah am Kunden und gleichzeitig nie entfernt von seinen Teigen.

Und dann wäre da noch die Größe des Ladens von nur wenigen Quadratmetern zu erwähnen. Jeder Ladenbauer würde sagen: Da ist nichts zu machen, da ist zu wenig Platz. Aber auf selbstverständliche Weise funktioniert es, alles findet seinen richtigen, genau passenden Ort. Die Kunden warten geduldig oder nehmen einen Kaffee. Sie schauen sich das Treiben an, als ob sie auf eine Bühne blicken und erfreuen sich am appetitlichen Anblick der Backwaren. Dicht an dicht liegen die Brote im Regal und das Gebäck in der Auslage, ein Reichtum an gebackenen Farben und Formen. Manch ein Bäckerkollege meint, die zwei-, drei- oder vierfache Sortenvielfalt anbieten zu müssen. An diesem Spiel hat Arnd Erbel sich noch nie beteiligt. Das Sortiment



Bis ein Drei-Kilogramm-Laib aus dem Ofen kommt, hat Bäcker Arnd Erbel (links) ihn mehr als zehnmahl in seinen Händen gehabt.



Fotos: Andreas Riedel 2020

ist immer eine Essenz aus seinen Möglichkeiten. Seine Devise lautet: Sortenreine Qualität statt endloser Variationen.

### Brot und Wein

Eine außenliegende Treppe, direkt an der Tür zum Laden, führt ins Dachgeschoss des Haupthauses. Dort wohnt Arnd Erbel mit seiner Frau Michaela und der jüngsten Tochter Blandine, die hier im Haus geboren wurde. An diesem Ort, in diesem Haus, wird seit zwölf Generationen gebacken. Das sind beeindruckende, nahezu dreieinhalb Jahrhunderte. Doch auch wenn man auf eine ewig lange Familientradition verweisen kann, ist es in einer Bäckerei nicht anders als auf einem Weingut: Jede Gene-

ration muss sich die notwendigen Dinge selbst von Grund auf erarbeiten. Und die Arbeit muss an jedem Tag gemacht werden. Kein Handgriff, der nicht immer wieder getan und damit auch geübt werden muss. Denn die Ausgangsprodukte ändern sich übers Jahr und sind von Jahr zu Jahr unterschiedlich, abhängig von den Wachstumsbedingungen. Wenn, ja wenn man nicht standardisierte Mehle verwendet, sondern auf das Getreide setzt, das auf den Feldern der Heimat wächst.

Eine weitere Parallele zum Weinmachen erschließt sich gesprächsweise. Hier wie dort ist ein unumkehrbarer Kulturknick, besser sogar Kulturbruch, nach dem Zweiten Weltkrieg zu konstatieren. Das

wird auf dem Feld des Weins besonders bei der Rotweinbereitung in Deutschland klar. Noch Mitte der 1940er-Jahre wurden, z.B. im Assmannshäuser Höllenberg, erstklassige Spätburgunder erzeugt. Dieses Wissen ging in kurzer Zeit komplett verloren. Erst Mitte der 1980er-Jahre begannen einige wenige Winzer damit, sich die Vinifikation von hochwertigem Rotwein neu zu erarbeiten.

### Botschafter für Deindustrialisierung

Nicht anders erging es dem Bäcker und Konditor Arnd Erbel, der sich nach seiner Konditorenlehre ausgiebig umschaute. In Österreich, in der Schweiz, in Italien und



Fotos: Andreas Riedel 2020

Arnd Erbel stürzt das reife Brot auf den Backschießer in der Sekunde, bevor Jakob es in den Ofen schießt (li. oben); vom Demeterbauern Gerhard Zeilinger holt Konditorin Antonia regelmäßig erstklassige Milch (li. unten); nicht nur fünf Getreidesorten kommen von Charly Brehms Naturlandhof, auch Kartoffeln (re. oben); damit aus den Kartoffelteig-Mohnzelten beim Backen Wasserdampf entweichen kann, werden sie anstatt mit einer Gabel mit dem usbekischen Brotstempel dekorativ genadelt (re. unten).

natürlich Frankreich war er unterwegs – in Bäckereien, Konditoreien, Fachschulen und Restaurantküchen. Rückblickend sind es für ihn auf der Sachebene nur begrenzt gute Erfahrungen. Selbst an den renommiertesten Orten sind die kleinen Helferlein und Fertigmischungen schon da, die angeblich das Leben des Bäckers oder Konditors leichter machen.

Arnd Erbel weiß sehr früh schon, dass er selbst nur mit reinen und unverfälschten Rohstoffen arbeiten möchte. Handwerkliches Arbeiten soll Sinn stiften und Freude machen, auch die traditionellen Arbeitsweisen dürfen und müssen sich weiterentwickeln. Bereits während seiner Ausbildung beginnt er mit der Umsetzung dieser Gedanken. Das ist ein zentraler Teil dessen, was das »Frei« in seinem Freibäcker-Dasein ausmacht. Zielstrebigkeit, Vorstellungskraft und ein besonderes

Qualitätsempfinden sind ihm gegeben. Dazu kommt seine Orientierung auf den Kunden, wie es nur wenigen Gastronomen zu eigen ist. Arnd Erbel begeistert Menschen mit dem, was er tut. Als Gastgeber ebenso wie mit den Gebäcken, die seine Kunden mit nach Hause nehmen.

Mit seinem hellen, raspelkurzen Haar-kranz, der meist etwas mehlstaubigen Bäckerkluft aus (natur-)weißem Hemd, Bäckerhose Pepita schwarz/weiß und einfachen Schlappen hat Arnd Erbel überhaupt nichts Lautes oder Selbstdarstellerisches an sich. Er ist ein aufmerksamer Zuhörer und freut sich sichtlich über jede Frage zu seinem Handwerk. Geduldig und ausdauernd zeigt er dem Besucher den Betrieb, erklärt die Wirkweise von Mühlen, Öfen oder Knetern, warum er dieses und kein anderes Gerät bevorzugt. Diese Einschätzungen kommen nicht von unge-

fähr. Arnd Erbel geht immer in die Tiefe, ob beim handbehauenen Mühlstein, bei den Kartoffeln für ein spezielles Gebäck oder einer Eismaschine.

Das gilt erst recht für die vielen Getreidesorten, die der Biolandwirt Charly Brehm ihm anbaut, teils auf den eigenen Feldern der Bäckerei. Vollkornmehle vermahlt er selbst, die Auszugsmehle kommen aus der letzten Aischgründer Mühle vom Michael Litz und die Milch vom Demeterhof. Immer wieder sind es die Menschen und der Austausch mit ihnen, der zu einem tieferen Verständnis führt. Das Backen als Mittel zum Zweck für eine Schule des Lebens. Prägend war für Arnd Erbel auch eine Begegnung mit Carlo Petrini vor langer Zeit in Bad Mergentheim. Seither betätigt er sich über das Backen hinaus als Botschafter für eine Deindustrialisierung der Lebensmittelherstellung.



### Sauerteigspezialist

Wer glaubt, vom Brotbacken etwas zu verstehen und das zum Besten gibt, verstummt unter Arnd Erbels Rückfragen schnell. Jede Wissens- und Praxislücke wird freundlich, aber bestimmt aufgedeckt. Es geht ihm nicht um Entlarvung. Vielmehr scheint es ihm eine willkommene Gelegenheit zu sein, freimütig sein Wissen, sein Können und seine Erfahrung weiterzugeben. Gelegentlich antwortet er, wie es ein Handwerker idealerweise macht. Er nimmt den Besucher mit an seine Arbeit. Dann zeigt er, warum er für eine Sauerteigstufe Roggenflocken verwendet und welche Gründe dafür sprechen, es so und nicht anders zu machen.

Beim Fortführen eines Sauerteiges in eine nächste Stufe plaudert er über die Vorzüge eines Hubkneters. Gleichzeitig wird ein Dinkelteig sorgfältig und liebevoll von Hand aufgezogen anstatt ihn zu kneten, um den Teig in seiner Entwicklung sowohl zu fördern als auch zu kontrollieren. Der grundsätzliche Unterschied zwischen dem Brotbacken in einer Bäckerei oder in einem Privathaushalt liegt in der Kontinuität, der dauernden Teigbereitung von Tag zu Tag. Erbel zeigt deshalb noch schnell, wie man einen Trockensauer für zu Hause herstellt, den man einige Zeit aufbewahren könnte. Bei allem, was er wie nebenbei in der

Backstube tut, bewegt er sich flink und routiniert. Tempo ist gerade in einer nicht automatisierten Backstube überlebenswichtig.

### Erkenntnisse auf die slowe Art

Das, was Arnd Erbel sagt und tut, ist keinesfalls darauf ausgerichtet, zu beeindrucken. Es ist das in Worte gefasste Wissen, das aus einer intensiven gedanklichen und praktischen Arbeit mit den Mehlen, den Sauerteigen und all den anderen benötigten Zutaten und Verfahren in langen Jahren erwachsen ist. »Auf manche Fragen und zu manchen Lösungen kommt man erst nach vielen Jahren der täglichen Arbeit.« Das gilt ebenso für Weiterentwicklungen und neue Wege. Sie sind keine Hauruck-Kopfgebirten, sondern ergeben sich aus der wiederkehrenden, fachlichen Durchdringung und Beschäftigung mit Mehl, Sauerteig und Wasser.

Nur am Rande sei erwähnt, dass die handwerkliche und hilfsmittelfreie mehrstufige Sauerteigführung nicht nur zu sehr schmackhaften, sondern zudem zu leichter verdaulichen Produkten führt. Über die lange Fermentationszeit werden »FODMAPs« (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole), die zu Problemen im Dünndarm führen können, sehr stark abgebaut. Erbel versteht

seine Arbeit der lockernenden Teigbereitung und des stabilisierenden Backens als Zwischenschritte, die das Kauen des Teiges erst ermöglichen. Als eine Fortsetzung des Fermentationsvorganges im Teig wird erst dadurch aus Getreide ein bekömmlicher Lieferant von Energie und Mineralstoffen für den Menschen.

Arnd Erbel hat sich selbst Zeit gelassen, bevor er die Bäckerei seiner Familie übernahm. Aber 2005 war es dann soweit. Wobei er eher einem Quereinsteiger gleicht, als jemanden, der antritt, eine Familientradition fortzuführen. Seither arbeitet er unablässig an seinem Ideal des Brotbackens und an einem einzigartigen Sortiment an Feingebäck. Selbst die Croissants und der traditionelle Hefeteig müssen ohne Backhefe auskommen. Das heißt, auch die süßen Gebäcke werden mit Sauerteig verarbeitet, wobei die Assoziation »sauer« in die Irre führt, denn das sind diese feinen Produkte auf keinen Fall. ●

#### Bäckerei Erbel

Arnd Erbel

Hindenburgplatz 1, 91462 Dachsbach,  
Tel 09163. 80 96,

→ [www.arnderbel.de](http://www.arnderbel.de)

## Tasting-Box feinster Terroir-Olivenöle



**Wählen Sie selbst aus und stellen Sie sich Ihre eigene Box zusammen**

**Italien:** No.2 – Sizilien, No.3 – Kalabrien, No.7 – Apulien, No.9 – Toskana

**Spanien:** No.11 – Katalonien, No.13 – Andalusien

**Griechenland:** No.23 – Korinth, No.27 – Messenien, No.29 – Kreta

Dazu ein ausführliches Booklet zu den Oliviers, den Olivensorten, zur Verwendung der Olivenöle in der Küche, mit Rezepten und einem Exkurs über die Herstellung von Olivenöl und die Standards für Spitzenqualitäten.

arteFakt  
**Olivenölkampagne**  
[www.artefakt.eu](http://www.artefakt.eu)