Die englische Originalausgabe erschien bei Aquamarine, einem Imprint-Verlag von Anness Publishing Ltd, Blaby Road, Wigston, Leicestershire LE18 4SE, info@anness.com
www.aquamarinebooks.com;
www.annesspublishing.com

Anness Publishing betreibt auch eine Bildagentur, welche Bilder für Veröffentlichungen, Anzeigen und Werbung vermittelt. www.practicalpictures.com.

Publisher: Joanna Lorenz
Editorial Director: Helen Sudell
Executive Editor: Joanne Rippin
Designer: Nigel Partridge
Photographer: Jake Eastham
Food Stylist: Fergal Connolly
Props Stylist: Julia Meadowcroft
Production Controller: Wendy Lawson

Wir danken folgenden Personen für die freundliche Zustimmung zur Veröffentlichung ihrer Ofen-Bilder: Andy Platt, Slapton Ley Field Centre; James Dart; and Marc Millon. Ein Dankeschön auch an Amrit Row, www.wood-firedoven.co.uk für die Bereitstellung von Werkzeugen und Backausstattung.

© Anness Publishing Ltd 2012

Anmerkungen

Tee- und Esslöffel-Maßeinheiten beziehen sich auf den gestrichenen Löffel.
1 Teelöffel = 5ml, 1 Esslöffel = 15ml.

Soweit nicht anders angegeben, beziehen sich die in den Rezepten angegebenen Nährwerte auf eine Portion. Sollte ein Umfang angegeben sein, z.B. für 4 - 6 Portionen, beziehen sich die aufgeführten Nährwerte auf die kleinere Portionsgröße, im Beispiel also auf 6 Portionen.

Zutaten auf Wunsch, wie z.B. „nach eigenem Geschmack salzen", sind in der Nährwerttabelle nicht inbegriffen.

Sofern nicht anders angegeben, gehen die Mengenangaben von mittelgroßen Eier aus.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Übersetzung ins Deutsche:
Dorothee Hartmann, Freiburg

ISBN 978-3-936896-70-1
1. Auflage, Staufen 2013

© der deutschen Ausgabe:
ökobuch Verlag, Staufen bei Freiburg /Br.
www..oekobuch.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Einspeicherung in EDV-Anlagen, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sowie die Rechte der Übersetzung sind vorbehalten.

Druck: aprinta Druck GmbH, Wemding

Haftungsauschluss

Alle Arbeitsanleitungen und Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Für die praktische Umsetzung lassen sich daraus keine Haftungsansprüche infolge von Unfällen, Beschädigungen oder Personenschäden gegenüber den Autoren oder dem Verlag ableiten.

INHALT

EINFÜHRUNG	6
DER OFEN	8
ZUBEHÖR UND AUSSTATTUNG	10
DAS RICHTIGE BRENNMATERIAL	13
FEUER ANZÜNDEN UND KONTROLLIEREN	14
MENUVORSCHLÄGE UND ZEITPLANUNG	16
PIZZA	22
FISCH AND MEERESFRÜCHTE	38
FLEISCH	50
VEGETARISCHE GERICHTE UND GEMÜSE	76
BROT	92
NACHTISCH UND KUCHEN	112
STICHWORT	126
DANK	128

EINFÜHRUNG

Die heutige Beliebtheit der Holzbacköfen ist die Fortsetzung einer jahrhundertealten Tradition. Im Aufbau sind die Öfen von heute denen der antiken Welt sehr ähnlich. Sie sind direkte Nachkommen der gedeckten Öfen Ägyptens, der antiken griechischen und römischen Ziegelöfen und auch der Gemeindebacköfen im mittelalterlichen Europa.

Seit Tausenden von Jahren nutzen Menschen das Feuer, um zu kochen; Ofenfunde reichen bis etwa 29.000 v. Chr. zurück. Die ersten Öfen waren Feuergruben, in denen die Nahrung direkt in der Glut gekocht wurde. Alternativ wurden die Speisen zum Garen auch in Blätter gewickelt, eine uralte Methode, die heute noch in Asien zu finden ist: Dort wird das Essen, geschützt in Bananenblättern, in die Holzkohlenglut gelegt. In Hawaii, Neuseeland und Afrika werden solche Feuergruben z.T. noch immer genutzt.

Ursprünglich wurden die Speisen direkt im Feuer oder später dann in einem Topf gekocht, der im Feuer stand. Hieraus entwickelte sich die Kochweise, einen geschlossenen Topf ins Feuer zu stellen und Glut ringsum anzufüllen; so entstand damals bereits eine Art Ofen, in dem die Nahrung kochte.

ÄGYPTISCHE TONTÖPFE

Die alten Ägypter kannten verschiedene Formen von Haushaltsöfen. Sie nutzten gedeckte, in der Glut stehende Töpfe bis hin zu Ziegelöfen, bei denen der Brotteig zum Backen an die Innenseite angeheftet wurde: zweifellos ein Vorreiter des heutigen Tandur.

GRIECHISCHE BROTÖFEN

Die Öfen des antiken Griechenlands waren die ersten mit einem Zugang von vorn. Und es waren die Griechen, die das Backen zu einem Beruf erhoben und ein Sortiment von Broten und anderen Backprodukten entwickelten. In griechischen Haushalten gab es gewöhnlich einen gewölbten, auf einem Dreibein ruhenden kleinen Ofen, der vom darunter liegenden Feuer beheizt wurde.

Einige der ältesten noch erhaltenen Öfen finden sich in den Ruinen Pompeiis, Italien.

Diese ägyptischen Brotbacköfen ähneln in ihrer Form den Töpfen, die im Altertum ursprünglich zum Brotbacken benutzt wurden.

RÖMISCHE ÖFEN

Unsere heutigen Holzöfen ähneln im Aufbau am meisten denen, die bei Ausgrabungen in Pompeii entdeckt wurden. Zwar sind die Öfen in Pompeii unterschiedlich stark verfallen, so dass bei manchen nur noch der Schornstein erhalten ist, doch sind andere noch völlig intakt und die Terracottaziegel und –kacheln aus dieser Zeit zeigen, wie wenig sich bis heute geändert hat. Wie die Griechen hatten auch die Römer in jedem Stadtteil eine Berufsbäckerei und daneben kleine Öfen in den eigenen Haushalten.

DER INDISCHE TANDUR

Der Tandur wurde über Generationen hinweg im Nahen Osten und in Asien genutzt. Auf dem Boden des zylindrischen Ofens brennt das Feuer, so dass die aufsteigende Hitze alles garen kann: Brote, die oben an die Ofenwand geklebt wurden, oder scharf mariniertes Fleisch, das auf Metallspießen in der Ofenmitte hängt. Der Tandur ist mittlerweile weltweit in indischen Restaurants zu finden, wird aber heute statt mit Kohle oder Holz meist mit Gas oder Strom beheizt. Aus dem Tandur kommen Speisen, die außen gegrillt und knusprig, innen aber saftig und zart sind.

EUROPÄISCHE GEMEINDEBACKÖFEN

Der Gemeindebackofen war in Europa für viele Jahrhunderte Dreh- und Angelpunkt des Dorfes. Nachdem der Bäcker dort täglich das Brot für das ganze Dorf gebacken hatte, brachten die Frauen des Dorfes ihre Speisen, um sie in der Restwärme des Ofens zu garen. Dabei wurde sicherlich auch der neueste Klatsch und Tratsch ausgetauscht.

Auf den griechischen Inseln brachten die Dorffrauen noch bis in die 1980er Jahre hinein ihr Abendessen zum Bäcker, nachdem dieser seine Tagesproduktion gebacken hatte. Die Frauen zahlten gewöhnlich ein paar Drachmen dafür, dass der Bäcker ihre Speisen im Laufe des Nachmittags in der Restwärme des Ofens garte.

Als Anzündholz verwendete man den Gehölzschnitt der Oliven- und Mandelbäume. Sobald das Feuer brannte, wurde der Ofen zur Desinfektion mit frischen Rosmarinzweigen ausgekehrt – dabei entstand in