

Sauerteiges: Brote aus Hirse, Hafer, Reis und Gerste sind damit gut backbar. Auch wird das verwendete Getreide gut aufgeschlossen und unbekömmliche Inhaltsstoffe wie Phytin durch die langen Führungen zum großen Teil abgebaut. Einer der Nachteile gegenüber Hefe oder Backpulver ist aber (ähnlich wie beim Natursauerteig), dass der zeitliche Ablauf nicht genau geplant werden kann, sondern der Gärprozess etwas schwerer kalkulierbar ist. Da dieses aber meist nur am Anfang Probleme bereitet, sollte man sich nicht von der Nutzung des Backfermentes abhalten lassen. Die Übung macht sich schnell bemerkbar, sodass man sich hinterher fragt, wovor man eigentlich ursprünglich Angst hatte.

## Anthroposophie und Rudolf Steiner

Die Entwicklung des Backfermentes nach Hugo Erbe begann in der frühen Anthroposophie. Rudolf Steiner gab dem Stuttgarter Bäcker Paul Burkhard Anleitungen, wie ein sehr bekömmliches Brot (er nannte es „das neue Brot“) herstellen könne. Dieses solle aus dem Spannungsfeld zwischen „Honig und Salz“ bereitet werden. Daraus entstand dann durch unterschiedliche Versuche und Weiterentwicklungen das „Honig-Salz“-Verfahren (siehe nächstes Kapitel, Seite 26)

Hugo Erbe, der in Ulm eine Bäckerei betrieb und sich intensiv mit der biologisch-dynamischen Landwirtschaft nach Rudolf Steiner auseinandersetzte, ergriff die Anregung von Rudolf Steiner zu einem Trieb im Brot mit Honig und Salz auf, da er die Backhefe für die Verdauung des Menschen für unzutraglich hielt. Seine vielfältigen Versuche ergaben aber keine befriedigenden Ergebnisse, sodass er ein weiteres System (das eigentlich alchemistische Prinzip

„Sulfur-Sal-Merkur“) mit zugrunde legte. Er verzichtete auf die Verwendung von Salz und verwendet zusätzlich Erbsenmehl. Und es gelang. Daraus entwickelte er in den 1920er-Jahren sein Backferment. Das von Erbe gefundene Backtriebmittel wurde 1939 patentiert. Herstellen und im großen Stil verkaufen konnte er sein Backferment aber nicht, da ihm dazu die Möglichkeiten und sicher auch der entsprechende Geschäftssinn fehlten. Aber er selber wandte sein Verfahren in seiner Backstube an. Und stieß damit auf beachtliche Nachfrage.

## Backferment heute

Nach dem Tod von Hugo Erbe im Jahr 1965 erschien unter Verwendung seines Namens ein Triebmittel, das nur funktionierte, wenn man zunächst einen sogenannten „Grundsauer“ herstellte. Damit wurde das aus dem Triebmittel „Backferment“ gemacht, was Erbe eigentlich gerade vermeiden wollte: Er wollte keinen Sauerteig, der über unterschiedliche Stufen geführt wird, sondern empfahl die Verwendung seines Backtriebmittels in einer einzigen, recht langen Gärführung. Beides ist heute möglich.

Die Entwicklung von Erbes Backferment war damals noch nicht zur Marktreife gelangt. Es fehlten Verbesserungen in der Herstellung, der Anwendung und vor allem ausreichende Anleitungen auch für den interessierten Laien. Ada Pokorny (1916 bis 2008) stieß genau in diese Lücke. Mit ihrem Buch „Backen von Brot und Gebäck aus allen 7 Getreidearten“ (siehe Literaturtipps Seite 173) entwickelte sie in dem anthroposophischem „Arbeitskreis für Ernährungsforschung“ die nötigen Anleitungen und Rezepte. Das dazu passende „Spezialback-

ferment“ wurde in einem Labor aus den Ideen Erbes weiter entwickelt. Es wird heute von der Firma „Sekowa“ als „Backferment nach Hugo Erbe“ vertrieben.

Daneben gibt es auch noch das anthroposophische Honig-Salz-Verfahren, das sich stärker an die Anleitung und Hinweise Rudolf Steiners hält. Doch das ist Thema im nächsten Kapitel.

## Backferment: Backen mit Grundansatz

Wir haben im letzten Kapitel gelesen, dass das Backen mit Backferment eigentlich dem Backen mit Sauerteig stark ähnelt. In manchen Punkten müssen wir aber Änderungen vornehmen. Vor allen Dingen benötigen wir am Anfang ein Thermometer. Geben wir zum Sauerteig nur „lauwarmes“, das heißt eher kühleres als zu warmes Wasser zum Ansatz dazu, so müssen wir es nun viel genauer machen. Die Temperatur des Wassers sollte genau eingehalten werden. Schon wenige Grade kühler verlängern die Teigführung erheblich und wenige Grade mehr stören das Backferment und können es sogar abtöten. Später, wenn man ausreichend Erfahrungen hat, kann man sicher auf das Messen der Wassertemperatur verzichten, am Anfang aber ist ein Thermometer ein wichtiges Utensil. Den Grundansatz erstellt man nach folgender Anleitung.

### Grundansatz „Backferment“

#### Zutaten Vorteil:

3 TL Backferment nach Erbe

100 ml Wasser (40 °C)

50 g Weizen- oder Dinkelschrot

50 g Weizenmehl (Type 550) oder Dinkelmehl (Type 630)

3 TL Backferment nach Erbe

#### ZUBEREITUNG:

Das Backferment in 100 ml Wasser (40 °C) auflösen und mit dem Schrot und Mehl zusammen gut durchmischen. An einem warmen Ort (bei 30 °C) zugedeckt 15 bis 24 Stunden gehen lassen. Ein Platz am Heizungskörper, im Heizungskeller, in der Kochkiste oder im Backofen (nur bei Licht, ohne Temperatur) ist dazu geeignet. Das 550er-Mehl wird verwendet, da es von den Mikroorganismen schneller verwertet werden kann. Eine deutliche Bläschenbildung zeigt an, wenn der Teig reif ist. Wenn die Temperatur niedrig (20–25 °C) ist, kann es länger dauern, bis er der Ansatz ausreichend gärt.

#### Zutaten Hauptansatz:

200 ml Wasser (40 °C)

100 g Weizen- oder Dinkelschrot

100 g Weizenmehl (Type 550) oder Dinkelmehl (Type 630)

#### ZUBEREITUNG:

Wenn der Teig ausreichend gegangen ist, fügt man das Wasser, den Weizenschrot und das Weizenmehl (Type 550er) hinzu, rührt es kräftig um und stößt damit die Gärung weiter an. Das Volumen steigt um das dreifache an. Je nach Gärtemperatur dauert es 7 bis 15 Stunden. Dann ist der Grundansatz fertig und kann in einem sauberen Schraubglas einige Monate im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Man braucht zum Backen nicht viel Grundansatz, da weiteres Backferment auch noch in den Teig gegeben wird. So kann man immer etwas vom Grundansatz entnehmen. Wenn der Ansatz verbraucht ist, sollte man nach obigen Verfahren einen neuen herstellen. Leider ist der Backferment-Sauerteig nicht sauer genug und

damit nicht ausreichend stabil, sodass er mitunter „umkippen“ und schlecht werden kann. Aus diesem Grund empfiehlt sich der regelmäßige Neuansatz und nicht das dauernde Weiterführen, wie wir es bei einem traditionellen Sauerteig machen.

Der Grundansatz mit Backferment ist einem klassischen Sauerteig recht ähnlich. Nur das Wasser ist wärmer. Dazu benötigt man ein Thermometer, da die Grenze zum tödlichen „zu heiß“ nur sehr schmal ist.

## Backferment-Brotteig herstellen und backen

Als Grundrezept gehen wir von rund 1000 g Schrot/Mehlmenge aus.

### Zutaten Vorteig:

2 EL Grundansatz (siehe oben)

1 TL Backferment

300 g Getreideschrot fein (Weizen, Dinkel, Roggen, oder Mischungen daraus)

300 ml Wasser (40 °C)

### ZUBEREITUNG:

Als erstes wird ein Vorteig angesetzt. Dazu Grundansatz, Backferment, Getreideschrot und das Wasser gut mischen. Der Vorteig muss mindestens 12 Stunden bei 25 °C stehen (hier empfiehlt sich ebenfalls der Backofen, nur mit eingeschaltetem Licht, aber ohne Temperatur). Der Vorteig sollte danach von vielen kleinen Bläschen durchzogen sein und an der Oberfläche schaumig aussehen.

### Zutaten Hauptteig:

350 ml Wasser (60 °C)

20 g Salz

700 g feines Schrot aus Weizen, Dinkel, Roggen, Buchweizen oder Hirse (oder eine beliebige Mischung daraus)

### ZUBEREITUNG:

Als nächstes wird das Schrot mit dem im Wasser aufgelösten Salz zum Vorteig gegeben. Es sollte einen geschmeidigen Teig ergeben. Wenn Roggen im Teig enthalten ist, wird er klebrig sein, dann bitte nicht mit Mehl nachsteuern. Den Teig gut durchkneten und abgedeckt rund 45 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig in gefettete Kastenformen (30 cm Länge) geben, sodass sie drei Viertel hoch gefüllt sind, und für weitere 45 Minuten gehen lassen. Backofen inzwischen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Kastenformen auf der zweiten Schiene von unten etwa 60 Minuten bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) backen. Noch warm aus der Form nehmen und mit einem Tuch bedeckt auskühlen lassen.

Im Grundrezept haben wir ein Kastenbrot vorgestellt. Aber es müssen nicht zwingend Kastenbrote sein. Es gibt viele Bäcker, die nach diesem Verfahren auch Brötchen, Fladen, sogar Toastbrot und Baguette backen.

### Tipp:



Man sollte beim Aufbewahren und Verarbeiten darauf achten, dass man echte Sauerteige und Backferment-Ansätze räumlich ausreichend trennt, da die Sauerteigkulturen sehr stabil sind und sich überaus gerne auch auf Backferment-Ansätzen fortpflanzen. Die Teige sollten also nicht offen nebeneinander stehen, sondern zum Beispiel in verschlossenen Schraubgläsern aufbewahrt werden.

## Backferment: Backen ohne Grundansatz

Es ist nicht zwingend ein Backferment-Grundansatz nötig. Er ist zwar eine sicherere Gärmethode, aber er benötigt ja einige Zeit. Allerdings, liebe Leserin und lieber Leser: Ohne Grundansatz wird es trotzdem kein Husch-husch-Brot, sondern benötigt immer noch einen ganzen Tag.

Aber schauen wir uns mal so ein Grundrezept an.

### GRUNDREZEPT

#### Zutaten Vorteig:

30 g Honig

40 g Backferment-Granulat

500 ml Wasser (40 °C warm, mit Thermometer gemessen!)

500 g Roggenschrot (grob)

### ZUBEREITUNG:

Honig und Backferment im Wasser auflösen und gut umrühren. Zum Roggenschrot geben, durchmischen (Achtung, es ist klebrig!). 24 Stunden bei 30 °C warm stehen lassen (im abgeschalteten Backofen mit einer heißen Wärmflasche oder nur mit eingeschaltetem Licht, ohne Temperatur). Nach dieser Zeit sollte der Vorteig leicht aufgegangen sein.

#### Zutaten Hauptteig:

300 g Weizen- oder Dinkelschrot (fein)

200 g Roggenvollkornmehl

20 g Salz

350 ml Wasser (50 °C)

### ZUBEREITUNG:

Alles miteinander mischen und mit einer Teigkarte gründlich durchkneten. In eine gefettete Kastenform geben, die Oberfläche gut anfeuchten und gut 2 Stunden im warmen Ofen (30–40 °C) gehen lassen. Sobald der Teig beginnt aufzugehen, aus dem Ofen nehmen, abgedeckt zur Seite stellen und den Backofen auf 220 °C vorheizen. Dann die Backform auf die zweitunterste Schiene stellen und das Brot 60 Minuten bei 220 °C Ober-/Unterhitze backen. Noch warm aus der Form nehmen und unter einem Tuch bedeckt auskühlen lassen.

# Backferment

## GRUNDANSATZ

### ZUTATEN:

500 g Weizen oder Dinkel,  
mittelfein gemahlen  
1 EL Backferment-Granulat  
500 ml lauwarmes Wasser  
(20–30°C)



.....  
Ansatz für ca. 700 g



.....  
10 Min. Vorbereitung  
17–28 Std. Ruhen



.....  
einfach

### ZUBEREITUNG:

Am Vortag 200 g Weizen/Dinkel mit dem Backferment und dem lauwarmem Wasser gut verrühren, sodass ein weicher Teig entsteht.

Das Ganze im Backofen bei eingeschaltetem Backofenlicht ca. 12–18 Stunden stehen lassen. Es muss eine deutliche Bläschenbildung zu erkennen sein.

Am nächsten Tag die restlichen 300 g Weizen/Dinkel sowie 300 ml lauwarmes Wasser zugeben und wiederum im Backofen ca. 5–10 Stunden stehen lassen. Das Volumen sollte sich dabei auf mindestens das Doppelte vergrößern.

Den fertigen Grundansatz in gut verschließbare Gefäße füllen und darauf achten, dass sie nur zu zwei Dritteln gefüllt sind, da sich der Teig noch ausdehnt. Im Kühlschrank kann der Grundansatz bis zu 6 Monate gelagert werden. Eine sich über die Zeit an der Oberfläche bildende dunkle Schicht ist normal und kann ohne Bedenken mitverwendet werden.

### Tipp:

.....  
Für die Brotherstellung werden in der Regel 15–20 g des Ansatzes sowie 1 Teelöffel Backferment-Granulat verwendet.  
Die Vorteige werden jeweils abends angesetzt und können am nächsten Tag weiterverarbeitet werden.

