

VARIABLE GEHZEITEN FÜR FLEXIBLERES BACKEN

SO PASST DAS BACKEN IN DEN TAGESPLAN

Wer kennt das nicht? Man setzt einen Vorteig für ein Brot an, macht später den Hauptteig und stellt dann fest, dass das Brot von den Gehzeiten her mitten in der Nacht gebacken werden müsste. Gerade unter Hobbybäckern gilt oft die Devise, dass der Teig bestimmt, wann er reif ist und in den Backofen kommt, also die richtige Gare hat. Dies kann man jedoch durch unterschiedliche Temperaturen beeinflussen.

DIE TEMPERATUR BESTIMMT DIE GEHZEIT

Die in den Brot- und Brötchen-Rezepten angegebene Raumtemperatur liegt in der Regel zwischen 19 und 22 °C. Das sind die Temperaturen, die der Rezepteschreiber bei sich in der Küche oder in seiner Backstube in etwa hat. Wenn man einen Teig nun kühlstellt, verlangsamt sich der anschließende Gareprozess im Teig, und wenn man ihn wärmer stellt, beschleunigt er sich.

Ganz genau genommen verlängert sich die Teiggare bei kühleren Temperaturen pro 5 °C um das Doppelte.

BEISPIEL: Ein Teig, der bei Raumtemperatur eine Stückgare von 2 Stunden hat, benötigt (ausgehend von einer Raumtemperatur von 22 °C):

- bei 17 °C 4 Stunden
- bei 12 °C 8 Stunden
- bei 7 °C 16 Stunden (Kühlschranktemperatur)

Umgekehrt reduziert sich die Teiggare bei höherer Raumtemperatur je 5 °C-Schritt um die Hälfte.

BEISPIEL: Ein Teig, der bei Raumtemperatur (22 °C) eine Stückgare von 2 Stunden hat, benötigt:

- bei 27 °C 1 Stunde
- bei 32 °C 30 Minuten

Diese Zeiten sind nicht starr, sondern ungefähre Gehzeiten, die wiederum von der Teigtemperatur und Triebkraft des eigenen Sauerteiges oder Lievito Madres abhängen. Daher ist es gerade bei schnellerer Gare wichtig, den Teig zu beobachten.

EIN WEITERES DETAILLIERTES BEISPIEL

➔ **WARME GARE:** In den meisten Haushalten liegt die Raumtemperatur in der Regel bei 22 °C. Wenn Sie aber mit dem Backen schneller fertig werden möchten, können Sie um 5 °C auf 27 °C hochgehen oder um 10 °C auf 32 °C und so die Gehzeit halbieren bzw. vierteln. Wenn die Gehzeit eines Teiges im Rezept bei Raumtemperatur (22 °C) beispielsweise mit 2 Stunden angegeben ist, verringert sich die Zeit bei 27 °C auf nur noch 1 Stunde. Bei 32 °C beträgt sie nur noch 30 Minuten.

➔ **KÜHLE GARE:** Gehen wir wieder von 22 °C und einer Gehzeit von 2 Stunden aus. Bei 17 °C verdoppelt sich die Gehzeit auf 4 Stunden und bei 12 °C verdoppelt sie sich nochmal auf 8 Stunden. Meine Kühlschranktemperatur beträgt 8 °C, d.h. die Gehzeit verdoppelt sich nochmal auf 16 Stunden, wenn ich den Teig im Kühlschrank gehen lasse. Das stimmt zwar nicht ganz genau, denn eigentlich würde sie sich bei 7 °C verdoppeln. Aber gerade bei der Kühlschrank-Gare muss es nicht bis aufs Grad genau sein, da macht 1 Stunde mehr oder weniger oder 1 Grad mehr oder weniger in der Regel nicht viel aus.

Wenn Ihnen diese Dinge bekannt sind, können Sie durch die Umgebungstemperatur die Teiggare **sowohl bei der Stockgare, wie auch bei der Stückgare** beeinflussen und den Teig so lange gehen lassen, dass die Arbeitsschritte gut in den Alltag integriert werden können.

UNTERSCHIEDLICHE RAUMTEMPERATUREN

Ein anderer Faktor, der berücksichtigt werden muss, ist die Raumtemperatur in der Küche. In den meisten Rezepten wird zunächst ein Gehen des Teiges bei Raumtemperatur angegeben. Wenn man nur 19 oder 20 °C in der Küche hat (statt der in den Rezepten dieses Buches vorausgesetzten 22 °C), sollten die Gehzeiten entsprechend erstmal auf diese Temperatur umgerechnet werden (siehe Tabelle Seite 15). Also verlängert sich die Gehzeit von 2 Stunden bei 22 °C in einer kühleren Küche (19–20 °C) auf etwa 2,5–3 Stunden.

Dann kann man mit obiger Verfahrensweise der Umrechnung weitermachen und die gewünschte Gehzeit mit Hilfe der Temperaturveränderung erreichen (siehe die beiden Tabellen auf Seite 16 und 17).

Allerdings sind auch diese Umrechnungszeiten keine starren Zeiten und besonders bei Raumtemperatur sollte der Teig bzw. Teigling beobachtet werden.

KÜRZERE GEHZEITEN IM SOMMER

➔ **GERADE IN DEN SOMMERMONATEN** sind aufgrund der höheren Temperaturen in den Räumen die Teige oft viel schneller fertig. Daher können die in den Rezepten angegebenen Gehzeiten nicht immer so genau übernommen werden.



Ciabatta

Umrechnungstabelle für Garezeiten des Teiges bei **unterschiedlichen RT**

RT = 22 °C (wie in den Rezepten vorausgesetzt)	RT = 19–20 °C	RT = 17 °C
30 Minuten	45 Minuten	1 Stunde
1 Stunde	1,5 Stunden	2 Stunden
2 Stunden	3 Stunden	4 Stunden
3 Stunden	4,5 Stunden	6 Stunden
4 Stunden	6 Stunden	8 Stunden
5 Stunden	7,5 Stunden	10 Stunden
6 Stunden	9 Stunden	12 Stunden

RT = Raumtemperatur

TABELLEN FÜR DIE ANPASSUNG VON GAREZEITEN

Um die Sache etwas zu vereinfachen und nicht immer aufs Neue ausrechnen zu müssen, welche Zeit ein Teig nun benötigt, habe ich zwei weitere Tabellen für die Garezeiten erstellt. Diese gelten sowohl für die Stock-, wie auch für die Stückgare. Man kann sich auch anhand von ihr eine eigene Tabelle erstellen, die an die eigene Raumtemperatur angepasst ist und eventuell auch seinen Kühlschrank entsprechend einstellen, sodass die Zeiten dann passen und man nicht viel rumrechnen muss.

Die angegebenen Werte sind ungefähre Zeiten, d.h. man sollte den Teig immer ein wenig beobachten. Er kann vor allem bei wärmeren Temperaturen auch schnell mal 15 Minuten eher fertig sein. Bei Kühlschrankgare ist der Teig meistens etwas flexibler, da machen 1–2 Stunden mehr oder weniger meistens nicht allzu viel aus.

ALTERNATIVE GEHZEITEN

➡ **BEI DEN REZEPTEN** sind jeweils alternative Gehzeiten angegeben, die durch die Veränderung der Garetemperatur erreicht werden können, sodass die Gehzeiten in Ihren Tagesplan passen.

ABKÜRZUNGEN

➡ RT = Raumtemperatur
KS = Kühlschrank

Umrechnungstabelle zur **Verkürzung oder Verlängerung von Garezeiten** des Teiges
(kann auf die Stockgare oder die Stückgare angewendet werden)

1. Variante: Ausgangswert **22 °C RT**

GAREZEIT (Gehzeit) BEI 22 °C entspricht RT	VERKÜRZUNG DER GAREZEITEN zum Beispiel im Backofen, in der Gärbox oder auf der Heizung		VERLÄNGERUNG DER GAREZEITEN zum Beispiel im Keller		
	zum Beispiel bei 27 °C	zum Beispiel bei 32 °C	zum Beispiel KS	zum Beispiel KS	Kombination RT + KS
30 Minuten bei 22 °C	15 Minuten bei 27 °C	7–8 Minuten bei 32 °C	2 Stunden bei 12 °C	4 Stunden bei 7 °C	15 Minuten RT + 2 Stunden KS
1 Stunde bei 22 °C	30 Minuten bei 27 °C	15 Minuten bei 32 °C	4 Stunden bei 12 °C	8 Stunden bei 7 °C	30 Minuten RT + 4 Stunden KS
1,5 Stunden bei 22 °C	45 Minuten bei 27 °C	22 Minuten bei 32 °C	6 Stunden bei 12 °C	12 Stunden bei 7 °C	30 Minuten RT + 8 Stunden KS
2 Stunden bei 22 °C	1 Stunde bei 27 °C	30 Minuten bei 32 °C	8 Stunden bei 12 °C	16 Stunden bei 7 °C	1 Stunde RT + 8 Stunden KS
2,5 Stunden bei 22 °C	75 Minuten bei 27 °C	37 Minuten bei 32 °C	10 Stunden bei 12 °C	20 Stunden bei 7 °C	1 Stunde RT + 12 Stunden KS
3 Stunden bei 22 °C	1,5 Stunden bei 27 °C	45 Minuten bei 32 °C	12 Stunden bei 12 °C	24 Stunden bei 7 °C	1 Stunde RT + 16 Stunden KS oder 2 Stunden RT + 8 Stunden KS
3,5 Stunden bei 22 °C	105 Minuten bei 27 °C	52 Minuten bei 32 °C	14 Stunden bei 12 °C	28 Stunden bei 7 °C	1 Stunde RT + 20 Stunden KS oder 2 Stunden RT + 12 Stunden KS
4 Stunden bei 22 °C	2 Stunden bei 27 °C	1 Stunde bei 32 °C	16 Stunden bei 12 °C	32 Stunden bei 7 °C	1 Stunde RT + 24 Stunden KS oder 2 Stunden RT + 16 Stunden KS oder 3 Stunden RT + 8 Stunden KS
5 Stunden bei 22 °C	2,5 Stunden bei 27 °C	75 Minuten bei 32 °C	20 Stunden bei 12 °C	40 Stunden bei 7 °C	2 Stunden RT + 24 Stunden KS
6 Stunden bei 22 °C	3 Stunden bei 27 °C	90 Minuten bei 32 °C	24 Stunden bei 12 °C	48 Stunden bei 7 °C	4 Stunden RT + 16 Stunden KS

RT = Raumtemperatur, KS = Kühlschrank

Umrechnungstabelle zur Verkürzung oder Verlängerung von Garezeiten des Teiges (kann auf die Stockgare oder die Stückgare angewendet werden)

2. Variante: Ausgangswert 19–20 °C RT

GAREZEIT (Gehzeit) BEI 19–20 °C entspricht RT	VERKÜRZUNG DER GAREZEITEN zum Beispiel im Backofen, in der Gärbox oder auf der Heizung		VERLÄNGERUNG DER GAREZEITEN zum Beispiel im Keller zum Beispiel im KS	
30 Minuten bei 19–20 °C	15 Minuten bei 24–25 °C	7–8 Minuten bei 29–30 °C	2 Stunden bei 9–10 °C	4 Stunden bei 4–5 °C
1 Stunde bei 19–20 °C	30 Minuten bei 24–25 °C	15 Minuten bei 29–30 °C	4 Stunden bei 9–10 °C	8 Stunden bei 4–5 °C
1,5 Stunden bei 19–20 °C	45 Minuten bei 24–25 °C	22 Minuten bei 29–30 °C	6 Stunden bei 9–10 °C	12 Stunden bei 4–5 °C
2 Stunden bei 19–20 °C	1 Stunde bei 24–25 °C	30 Minuten bei 29–30 °C	8 Stunden bei 9–10 °C	16 Stunden bei 4–5 °C
2,5 Stunden bei 19–20 °C	75 Minuten bei 24–25 °C	37 Minuten bei 29–30 °C	10 Stunden bei 9–10 °C	20 Stunden bei 4–5 °C
3 Stunden bei 19–20 °C	1,5 Stunden bei 24–25 °C	45 Minuten bei 29–30 °C	12 Stunden bei 9–10 °C	24 Stunden bei 4–5 °C
3,5 Stunden bei 19–20 °C	105 Minuten bei 24–25 °C	52 Minuten bei 29–30 °C	14 Stunden bei 9–10 °C	28 Stunden bei 4–5 °C
4 Stunden bei 19–20 °C	2 Stunden bei 24–25 °C	1 Stunde bei 29–30 °C	16 Stunden bei 9–10 °C	32 Stunden bei 4–5 °C
5 Stunden bei 19–20 °C	2,5 Stunden bei 24–25 °C	75 Minuten bei 29–30 °C	20 Stunden bei 9–10 °C	40 Stunden bei 4–5 °C
6 Stunden bei 19–20 °C	3 Stunden bei 24–25 °C	90 Minuten bei 29–30 °C	24 Stunden bei 9–10 °C	48 Stunden bei 4–5 °C

RT = Raumtemperatur, KS = Kühlschrank

VIELE FAKTOREN BEEINFLUSSEN DIE TEIGGARE

Es ist Ihnen bestimmt auch schon so gegangen: In einem Rezept wird eine Stückgare von 2 Stunden angegeben und der Teig ist bei Ihnen bereits nach 1 Stunde reif. Das führt immer wieder zu Verunsicherungen und leider oft zur Übergare, weil man seiner eigenen Wahrnehmung nicht traut und sich auf das Rezept verlässt. Bei der Teiggare spielen aber so viele unterschiedliche Parameter mit, **dass diese Zeitangabe in Rezepten nie genau ist**. Es ist die Zeit, die der Teig beim Rezepteschreiber gebraucht hat. Mit seiner Raumtemperatur, der Triebkraft seines Sauerteiges und mit seiner Teigtemperatur. Es spielen also Raum- und Teigtemperatur und Triebkraft des eigenen Sauerteiges eine Rolle.