

Tipps zum Start

Das Backen mit Vollkorn und zudem noch mit außergewöhnlichen Getreidesorten erfordert mehr Aufmerksamkeit von Ihnen als Bäcker. Die Teige sind in aller Regel weicher, weniger tolerant in der Verarbeitung, haben weniger Stand und reifen schneller. All das will beim Backen der Brote berücksichtigt werden.

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie daher die wichtigsten Kniffe, um gute Brote aus dem Ofen zu ziehen.

Betrachten Sie die Rezepte als Wegweiser, nicht als Anleitungen, denen Sie blind folgen sollten. Dafür ist die Materie Brot von zu vielen Einflüssen umgeben. Alle bedeutenden Stellschrauben, die wir in Wort und Bild festziehen konnten, haben wir festgezogen. Es bleiben aber Einflüsse, die die Zeitangaben und die Wassermenge einer Rezeptur verändern können, z. B. die Mehlmqualität, die Knettechnik oder schlicht die Umgebungstemperatur und Luftfeuchte.

UNSER TIPP

Unser Tipp für Sie ist deshalb: Beobachten Sie Ihre Teige vor und nach dem Backen. Ziehen Sie Rückschlüsse aus den Ergebnissen und arbeiten Sie sich langsam, Rezept für Rezept, zu Ihrem Wunschbrot vor.

Und wenn Sie gar nicht weiterkommen, dann kontaktieren Sie uns. Auf www.brotbackbuch.de finden Sie ein Forum für Fragen und Anregungen zum Buch.

Grundregeln für gutes Brot

Gutes Brot braucht lediglich fünf Zutaten:

- Mehl
- Wasser
- Salz
- Triebmittel (Hefe oder Sauerteig)
- Zeit

Die Zeit ist die mit Abstand wichtigste Zutat im Brot. Sie gelangt über eine lange Teigführung (zum Beispiel über Stunden bis Tage im Kühlschrank) und über sogenannte Vorstufen ins Brot. Dazu zählen Nullteige (Quell-, Brüh- und Kochstücke), Vorteige (Mehl-Wasser-Gemische mit Backhefe) und Sauerteige.

Über die Vorstufen bekommt das Brot Geschmack, eine bessere Frischhaltung, ist besser verdaulich, gewinnt an Volumen und Lockerung, wird knuspriger und schlichtweg gut.

Die Mühe lohnt sich also, einen Teil des Mehles bereits Stunden oder Tage vor dem Backen zu verarbeiten.

DIE WICHTIGSTE REGEL

Je weniger Backhefe im Spiel ist, umso besser das Brot.

In der Welt des Vollkorns verändern sich gewohnte Herangehensweisen ans Brotbacken. Hier ist es nicht nur aus geschmacklicher Sicht sinnvoll, mit Vorstufen zu arbeiten, sondern vor allem wegen des gesundheitlichen Aspekts. Der hohe Schalenanteil braucht Zeit zum Verquellen, um für unseren Körper nutzbar zu werden. Das Backen mit Sauerteig spielt ebenfalls eine wichtige Rolle.



1



- 1 Eine Auswahl an nützlichem Zubehör zum Brotbacken
- 2 Verschiedene Malze: Links Röstmalz (dunkelbraun), inaktives Malzmehl (braun) und aktives Malzmehl (hell). Rechts inaktives Flüssigmalz

2

**DIE GRUNDREGELN BEIM BACKEN
MIT VOLLKORN:**

mehr Wasser in den Teig geben

möglichst viel vom Mehl verquellen und versäuern

bei Weizen und Dinkel möglichst abgelagertes Mehl verwenden (nicht frisch gemahlen)

insbesondere bei größeren Getreideprodukten langsam und lange kneten

Vollkornteige sollten zügiger verarbeitet werden (haben weniger Verarbeitungstoleranz)

Vollkornteige reifen schneller

Vollkornbrote haben immer weniger Volumen und eine herbere, kräftigere Note

Zubehör

Viel braucht es nicht, um gutes Brot zu backen. Eine gewisse Grundausstattung hilft Ihnen aber dabei, konstante Ergebnisse aus dem Ofen zu holen.

- Waage (Messgenauigkeit 1–2 g)
- Feinwaage (Messgenauigkeit 0,01–0,05 g)
- Gärkorb (Empfehlung: aus Holzschliff)
- Leinentuch („Bäckerleinen“/„Couche“)
- Teigkarte
- Stichthermometer (für Wasser-, Teig- und Kerntemperatur)
- Schüsseln
- Kastenform
- Backofen (möglichst dicht schließend, mind. 250 °C bei Ober-/Unterhitze)
- Backstein (z. B. aus Schamotte, alternativ ein heißes Blech)
- Bedampfungsmöglichkeit (am besten eine mit aufzuheizende Schale gefüllt mit ca. 1,5 kg Metall (möglichst Edelstahl), auf das Wasser gespritzt wird)
- Gusseisentopf (Ersatz für Backstein und Bedampfung)
- Knetmaschine (robust, hohe Leistung)

Detaillierte Informationen zum Zubehör finden Sie in Brotbackbuch Nr. 1 und Nr. 2 sowie in den Tipps und Verweisen ab Seite 330.

Zutaten

Brotbacken beginnt auf dem Acker. Die Suche nach guten Zutaten, insbesondere gutem Mehl, ist der Schlüssel zu guten Ergebnissen. Wir plädieren für naturbelassene Rohstoffe. Rohstoffe also, die weder chemisch verändert noch mit synthetischen Zusätzen (z. B. bestimmten Enzymen und Emulgatoren) versehen sind. Dazu gehört auch, dass das Getreide nach ökologischen Kriterien angebaut sein sollte. Erstens, um den Schadstoff- und Pestizid-Eintrag zu verringern. Zweitens, um einen Beitrag für den Bodenschutz, das Klima und für den Erhalt der Artenvielfalt zu leisten.

Wir empfehlen außerdem, regionale und lokale Strukturen zu fördern. Wir befürworten deshalb, das Mehl nicht im Supermarkt, sondern bei der Mühle nebenan zu kaufen (wobei „nebenan“ in manchen Gegenden sehr weit entfernt sein kann). Es ist wichtig, dem Landwirt und dem Müller auf die Finger schauen zu können, um zu verstehen, wie er arbeitet.

Mehl

Mehl ist der Rohstoff Nummer eins beim Brotbacken. Umso wichtiger ist es, ein paar Regeln zu kennen.

- Mehl kühl, trocken, geruchsneutral und lichtgeschützt lagern, am besten in der Originalverpackung (möglichst aus Papier).
- Mehl vor dem Backen auf Raumtemperatur bringen (18–24 °C), dann bindet es mehr Wasser.
- Ab 1–3 Wochen abgelagertes Mehl verarbeiten (Weizen, Dinkel). Das bringt mehr Volumen und Krumenelastizität.
- Das Mehl vor dem Backen zu sieben ist bei den heutigen Qualitäten nicht notwendig.
- Je älter das Mehl, umso schlechter werden die Backeigenschaften, deshalb nur für 1–5 Monate auf Vorrat kaufen.

- Möglichst zusatzstofffreie, naturreine Mehle kaufen. Sämtliche Zusätze im Mehl müssen auf der Verpackung deklariert sein.
- Augen auf bei Dinkelmehl! Im Verhältnis zum Durchschnittspreis auffällig günstiges Dinkelmehl könnte mit Weizenmehl gestreckt sein.
- Bei Vollkornmehl auf möglichst feine Mahlung achten, auch beim Selbstmahlen. Je feiner das Mehl, umso lockerer wird das Brot.

Viele weitere Informationen über Mehl finden Sie ab Seite 265.

Wasser

Wasser spielt im Teig die entscheidende Rolle. Es setzt Stoffwechselprozesse in den Mikroorganismen (Hefepilze, Milchsäurebakterien) und enzymatische Vorgänge in Gang, die letztlich für das Gelingen des Brotes wichtig sind.

Die Wasserqualität im deutschsprachigen Raum ist gut genug, um das Teigwasser aus dem Wasserhahn verwenden zu können.

Über die Temperatur des Wassers wird die passende Teigtemperatur eingestellt.

Salz

Für einen ausgewogenen Geschmack und naturbelassene Backwaren ist unbehandeltes und nicht raffiniertes Salz empfehlenswert. Das kann Meersalz oder Steinsalz sein, allerdings ohne Trennmittel, Jod, Folsäure und andere Zusätze.

Malz

In einigen Rezepten kommt inaktives Flüssigmalz zum Einsatz. Es sorgt durch seine Süße für einen abgerundeten Geschmack und gibt der Hefe Nahrung. Wir verarbeiten das Malz ausschließlich aus geschmacklichen Gründen.

Zu beziehen ist solches Malz in den meisten Bio- und Reformläden, im Internet oder im Brauereibedarf. Wichtig ist, dass das Malz keine Enzymaktivität mehr besitzt.

Eine gute Alternative zum Flüssigmalz stellt Rübensirup dar.

Im Gegensatz zum inaktiven Malz hat aktives Malz noch eine abbauende Wirkung im Teig. Für kurz oder kalt geführte Teige ohne Vorteige bringt ein vorsichtiger Einsatz von Aktivmalz Vorteile für das Volumen und die Gebäckbeschaffenheit. Aktivmalzmehl wird von vielen Mühlen und auch online verkauft.

Sanddornsaft

In einigen Rezepten wird ungesüßter Sanddornsaft verarbeitet. Sanddornsaft enthält viel Vitamin C, das über Veränderung der Klebereigenschaften die Teigstruktur stabilisiert, insbesondere bei Dinkel, Emmer und Einkorn. Sanddornsaft wird mit 1–2% der Mehlmenge dosiert, abhängig vom Vitamin-C-Gehalt.

Alternativen wären Acerolakirschpulver (Dosierung 0,1%), Zitronensaft (4%) oder Orangensaft (4%). Geschmacklich haben all diese Zutaten keinen nennenswerten Einfluss.

Hefe

Hefe ist ein biologisches Triebmittel, das den Teig lockert. Sie besteht aus Hefepilzen einer bestimmten Gattung, die industriell vermehrt und in Würfelform gepresst oder zu kleinen Pellets getrocknet werden.

Hefe sorgt über eigene Enzyme für den Abbau bestimmter Mehlbestandteile und damit für Geschmack. Ihren Eigengeschmack jedoch soll sie nicht auf das Brot übertragen. Ein Brot, das nach Hefe schmeckt, ist kein gutes Brot. Deshalb wird die Hefe in unseren Rezepten sehr gering dosiert, meistens weit weniger als 15–20 g Frischhefe auf ein Kilogramm Mehl (1,5–2%). Auf dem Hefewürfel und auch in vielen älteren Backbüchern werden stattdessen 40–80 g Hefe pro Kilogramm Mehl empfohlen. Drei Gramm Frischhefe entsprechen etwa einem Gramm Trockenhefe.

Frischhefe ist gegenüber Trockenhefe immer die bessere Wahl. Sie kommt schneller in Gang, ist triebstärker und vor allem auch überall frisch zu

bekommen. Frischhefe sollte maximal bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum verwendet werden. Ansonsten lässt ihre Triebkraft nach und es werden zunehmend Stoffe freigesetzt, die das Teiggerüst schwächen.

Dies gilt insbesondere für die deutlich umweltfreundlicher hergestellte Biofrischhefe. Sie sollte bereits 2–3 Wochen vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums in den Teig gelangen. Biohefe ist etwas weicher und dunkler als die konventionelle Variante. Sie wird auf Getreidebasis gezüchtet. Inzwischen gibt es auch eine weitere Biohefe, die auf Basis von Bio-Melasse hergestellt wird. Sie ist etwas fester und brüchiger, also im Aussehen vergleichbar mit konventioneller Hefe. Auch die Triebkraft ist etwas besser, vor allem bei fett- und zuckerreichen Teigen.

Alle Hefen werden am besten in der Originalverpackung bei 2–5 °C aufbewahrt.

Da in unseren Rezepten mit sehr wenig Hefe gearbeitet wird, sollte sie mit der Feinwaage (oder Löffelwaage) abgewogen werden.

Sauerteig

Sauerteig ist wie die Hefe ein Triebmittel. Er besteht aus Mehl, Wasser sowie Hefepilzen und Milchsäurebakterien. Der große Unterschied zur Hefe besteht erstens in der Fähigkeit, den Teig zu säuern und zweitens in der Zusammensetzung der Mikroorganismenkulturen. Ein guter Sauerteig wird „spontan“ gezogen, bedient sich also wilder Hefen und Milchsäurebakterien, die überall in unserer Umgebung vorkommen, auch an der Schale von Früchten und von Getreidekörnern. Die mikrobielle Zusammensetzung des Sauerteiges ist vielfältig, die Aromen und der Geschmack des Brotes sind es deshalb auch. Vor allem schmeckt auch bei gleicher Rezeptur das Brot bei jedem Bäcker ein bisschen anders.

Im Gegensatz dazu steht der industriell hergestellte Reinzuchtsauerteig. Dort wird, wie bei der Hefe, jeweils eine bestimmte Mikroorganismengruppe selektiert und vermehrt. Das Ergebnis ist ein Brot mit monotonem Geschmack. Außerdem ist der

Bäcker zum Nachkauf gezwungen, wenn er stets eine gleichbleibende Sauerteigqualität und weniger Aufwand haben möchte.

UNSER TIPP

Vertieftes Wissen rund um den Sauerteig vermittelt Brotbackbuch Nr. 4.

Sauerteig herstellen

Um einen Spontansauerteig herzustellen, braucht es nur zwei Dinge:

- Roggenvollkornmehl (möglichst frisch gemahlen)
- Wasser (ca. 40–45 °C)

DIE ANLEITUNG:

Tag 1

50 g Mehl und 50 g Wasser in einem Glas oder einer Schüssel mischen.
24 Stunden bei möglichst 28–30 °C gut zugedeckt stehen lassen (darf nicht austrocknen). Nach 12 Stunden mit einem Schneebesen oder Löffel Luftsauerstoff einschlagen.

Tag 2

Zum Vortagesansatz wieder je 50 g Mehl und Wasser geben.
Solange warm reifen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Tag 3–5

Nach jeder Verdopplung wieder dieselbe Menge Mehl und Wasser zugeben und reifen lassen.
Spätestens am 3. Tag sollten sich Blasen zeigen. Das Gemisch verströmt dann schon einen leicht säuerlichen, manchmal auch etwas muffigen Geruch. Am Tag 4 oder 5 sollten nur noch angenehme Aromen in die Nase strömen, fruchtig und säuerlich. Falls nicht, dann beginnen Sie nochmal von vorn.

Je nach der Konzentration der Mikroorganismen an der Getreideschale bzw. im Vollkornmehl reift der Sauerteig schneller oder langsamer. Sobald sich seine Oberfläche im Glas oder in der Schüssel nicht mehr nach oben wölbt, sondern wieder nach unten, sollten Sie neue Nahrung (Mehl und