

LEBENSMITTEL **SELBER MACHEN**





LEBENSMITTEL SELBER MACHEN

- DIE BESTEN GRUNDTECHNIKEN
- VON JOGHURT BIS SALAMI



BETTINA SNOWDON



Weltbild

- 6 Selbst gemacht ist viel mehr als nur selbst versorgt
- 8 Hygienische Gesichtspunkte und Notwendigkeiten

- 11 **GETREIDE – DER GROSSE ERNÄHRER**
- 15 Das Mahlen
- 18 Brot und Backwaren
- 23 *Brote aus Hefeteig*
- 34 *Brote aus Sauerteig*
- 46 *Brote mit Backpulver*
- 50 Teigwaren
- 54 *Nudeln*
- 56 *Nudelformen*
- 66 *Seitan*

- 71 **DIE MILCH MACHT'S – SEIT JAHRTAUSENDEN**
- 76 Sauermilchprodukte
- 77 *Dickmilch*
- 80 *Kefir*
- 84 *Joghurt*
- 92 *Quark und Frischkäse*
- 98 Käse und Käseprodukte
- 100 *Weichkäse*
- 106 *Schnitt- und Hartkäse*
- 114 *Sauermilchkäse*
- 118 *Molke und Molkeprodukte*
- 122 *Sahne und Sahneprodukte*
- 126 *Butter und Buttermilch*

- 133 **SOJA – KLEINE BOHNE, GROSSE WIRKUNG**
- 136 *Sojamilch*
- 142 *Tofu*

- 151 **FLEISCH, WURST, SCHINKEN – ENDLOSE VIELFALT**
- 157 Methoden der Fleischbearbeitung
- 159 *Trockenpökeln*
- 162 *Nasspökeln*
- 164 *Spritzpökeln*
- 166 *Rohpökelware*
- 171 *Kochpökelware*
- 174 *Trocknen*
- 178 *Räuchern*
- 180 *Kalträuchern*
- 182 *Heißräuchern*
- 184 *Wurst*
- 187 *Wurst in Gläsern und Dosen*
- 190 *Wurst in Därme füllen*
- 194 *Brühwurst*
- 203 *Kochwurst*
- 210 *Rohwurst*

- 221 **FISCH – FRÜHER GRUNDNAHRUNGSMITTEL, HEUTE DELIKATESSE**
- 230 Methoden der Fischverarbeitung
- 233 *Räuchern*
- 236 *Kalträuchern*
- 238 *Heißräuchern*
- 242 *Marinieren*
- 244 *Marinieren in zwei Bädern*
- 248 *Einsalzen und mit einem Aufguss marinieren*
- 252 *In Salz einlegen*
- 258 *Einmachen*
- 266 *Anchosen*
- 272 *In Gelee betten*
- 276 *Fisch trocknen*

- 279 **ESSIG – DAS SAURE TÜPFELCHEN AUF DEM i**
- 282 *Weinessig*
- 290 *Ansatzessig*

- 294 **SERVICE**
- 295 Was ist was?
- 299 Register
- 304 Impressum





SELBST GEMACHT IST VIEL MEHR ALS NUR SELBST VERSORGT

Wer zum ersten Mal in seinem Leben ein knuspriges und wunderbar frisches, duftendes Brot aus dem Ofen zieht, das er vom ersten Schritt an selbst gebacken hat, wird ein zutiefst zufriedenstellendes Gefühl kennenlernen. Und es wird vermutlich nicht bei der einen Erfahrung bleiben, denn dieses so einfach erzeugte Erlebnis macht Lust auf mehr. Es macht Lust auf weitere Experimente mit Grundnahrungsmitteln, aus denen mit einfachsten oder etwas komplexeren Methoden Lebensmittel werden, die seit Jahrhunderten zu unserer Kultur gehören.

Wer mit eigenen Händen Zutaten mischt, Teig knetet, einen Laib formt und ihn in den Ofen schiebt, kehrt für diesen Augenblick zurück in Zeiten, in denen die Zubereitung von Nahrung noch selbstverständlich bei jedem selbst lag und wesentlicher Bestandteil des Überlebenskampfes war. Doch in vorindustrieller Zeit wurde in den Haushalten nicht nur gebacken, sondern auch gewurstet, geräuchert, gebuttert, vergoren und sonst noch alles Mögliche an Lebensmitteln hergestellt, die zur regionalen Kultur gehörten. Das entsprechende Know-how war Teil des Volksvermögens – nicht jeder konnte alles, aber viele konnten vieles. Heute hingegen ist es weitgehend zum Spezialistenwissen geworden, das nur noch von Herstellungsbetrieben beherrscht wird und sich vor allem an wirtschaftlichen und technologischen Maßstäben orientiert. Wie man einfache

Lebensmittel selber macht, das ist vielen heute weitgehend unbekannt.

Doch das Interesse daran stieg in den letzten Jahren stark, die Hinwendung zum Einfachen wird umso größer, je mehr die technisierte Herstellung von Lebensmitteln den Bezug zu den Ursprüngen abkoppelt. Zu sehen, wie ein selbst angesetzter Sauerteig seine Wirkung entfaltet und letztlich ein lockeres Brot entstehen lässt, kann dann in seiner Einfachheit und Nützlichkeit zum Aha-Moment werden.

EIN MODERNES ABENTEUER

In diesem Buch geht es um diese modernen Abenteuer: Wie stellt man Sauerteigbrot, Frischkäse, Weinessig, Leberwurst, Fischmarinaden, Tofu und vieles andere mehr unter üblichen Haushaltsbedingungen in der eigenen Küche her? Zu jedem dieser Lebensmittel liefert es Informationen über das Produkt an sich, listet auf, was man für die heimische Herstellung braucht, wo man die nötigen Zutaten und, wenn nötig, erforderlichen Utensilien bekommt. In Schritt-für-Schritt-Beschreibungen mit Fotos wird das Prinzip der Methode gezeigt und in vielen Rezepten Beispiele für die Umsetzung gegeben.

Die Zubereitungs- bzw. Herstellungstechniken sind so beschrieben, dass man sie als Laie und Einsteiger sofort verstehen und umsetzen kann. Dagegen sieht die professionelle Praxis oft ganz anders aus. Aus diesem Grund stehen hier einfache Grundzu-

bereitungen und Basisrezepte im Vordergrund, allzu komplizierte und möglicherweise heikle Prozeduren werden ausgeklammert. Auch muss man sich keine teuren Spezialgeräte zulegen, um anfangen zu können. Lediglich in einigen Bereichen werden bestimmte Utensilien und Zutaten benötigt, deren Kosten aber überschaubar sind. Werden industrielle Verfahren beschrieben, dann zur Anschauung und Orientierung und nicht als Anleitung. In einzelnen Fällen – wenn etwa der Salz- und Essiggehalt einer Lake oder eine Teigmischung festgelegt werden müssen – kommt man um den Taschenrechner nicht herum. Dann aber wird der Rechenvorgang jedesmal deutlich dargestellt, und man muss nur noch die Mengen einsetzen, mit denen man gerade arbeiten will. Tabellarische Übersichten stellen eine zusätzliche Hilfe dar.

ES KANN LOSGEHEN

Sind die notwendigen Zutaten und Utensilien vorhanden, kann es losgehen. Für Ungeübte kann es sinnvoll sein, zunächst ein paar der Rezepte auszuprobieren, um ein Gefühl für die Methode zu entwickeln, bevor sie sich an eigene Versuche wagen. Doch mithilfe der Schritt-für-Schritt-Anleitungen ist es grundsätzlich möglich, sofort selbst ohne konkrete Rezeptvorlage zu experimentieren. All das macht Mut zum Versuch im eigenen Haushalt.

In manchen Fällen wird das Ergebnis nicht an das Produkt heranreichen, das man aus industrieller Produktion gewohnt ist, oder sich geschmacklich, optisch oder in der Konsistenz davon unterscheiden, denn die Möglichkeiten im eigenen Haushalt stehen in mancher Hinsicht hinter denen der industriellen Produk-

tion zurück. Das hat aber nicht nur Nachteile, sondern auch den unschlagbaren Vorteil, selbst bestimmen zu können, was drin ist. Einige Hilfsstoffe, die in der Industrie zur besseren Verarbeitung eingesetzt werden müssen, sind bei der Handarbeit nicht nötig. Auch auf viele Konservierungsstoffe kann man verzichten. Ein eindeutiges Qualitätsplus gegenüber dem industriellen Produkt.

Wer Lebensmittel gewerblich herstellt, unterliegt sehr strengen Richtlinien zur Einhaltung der Hygiene. Für den Hobbyhandwerker gelten sie zwar nicht, solange er nur für den Eigenverbrauch produziert. Aber man sollte sich sehr bemühen, so hygienisch wie möglich zu arbeiten. Denn nicht nur der Umgang mit rohem Fleisch, Fisch, Milch und weiteren Produkten birgt bei Unsauberkeit und falscher Handhabung nicht unerhebliche Risiken für die eigene Gesundheit. Diese hohen hygienischen Anforderungen sind beim Selbermachen nicht immer einzuhalten, Risiken der Verkeimung sind hier nicht ganz auszuschließen. Wer nicht die Möglichkeiten hat, einwandfreie hygienische Bedingungen zu schaffen, sollte manche Methoden lieber nicht im Haushalt umsetzen. Dazu gehört besonders die Rohwurstherstellung und die Haltbarmachung von Fisch durch Einmachen, In-Gelee-betten oder Trocknen. Auf Seite 8 ist eine Reihe von Maßgaben zur Einhaltung der Hygiene zusammengestellt, die man unbedingt beachten sollte.

AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN

Wer das Selbermachen von Brot, Käse, Wurst, Milchprodukten, Tofu etc. als Hobby zu seiner persönlichen Zufriedenheit bzw. zur Selbstversorgung nicht nur gelegentlich, sondern öfter

ausüben und weiterentwickeln möchte, sollte strategisch vorgehen und sich von Anfang an Notizen machen: Welche Produkte wurden verwendet, mit welchen Mengen und Zeiten hat man es versucht, wie war das Ergebnis? Auf diese Weise lassen sich Erfahrungen nachlesen, Fehler (erneut) vermeiden und routinemäßige Vorgehensweisen entwickeln. Und niemals aufgeben, wenn beim ersten Mal nicht alles (oder gar nichts) nach Wunsch läuft! Umgekehrt misslingt nach überraschendem Anfängerglück oft erst der zweite Anlauf – gerade dann weitermachen!

Denken Sie daran, dass ihre Ausgangsprodukte natürliche, nicht genormte Zutaten sind, deren Zusammensetzungen schwanken, sich daher nicht hundertprozentig vorhersehbar verhalten und dass auch äußere Bedingungen wie Temperatur und Luftfeuchtigkeit unterschiedlich sind. Vielleicht wird auch deshalb am Anfang etwas misslingen. Doch Erfahrung und ein Gefühl, das Sie entwickeln, werden Sie mit der Zeit sicherer im Umgang mit solchen Unwägbarkeiten machen. Hat man den Bogen erst einmal raus, sollte es nicht an Mut zu Experimenten fehlen, denn am besten lernt man bekanntlich aus Irrtümern und Fehlern. Braucht man Hilfe, findet man im Internet jede Menge Foren – sei es Räuchern, Brotbacken, Käsen, Sojamilchmachen und, und, und –, auf denen man sich austauschen kann und Unterstützung findet, wenn es mal nicht klappt. Oder Sie fragen den Handwerker im Laden ums Eck.

Ob Sie gelegentlich einfach etwas ausprobieren wollen oder ob Sie sich schon auf die Semi-Professionalität zubewegen – vergessen Sie nie den Spaß am Selbermachen.

HYGIENISCHE GESICHTSPUNKTE UND NOTWENDIGKEITEN

Professionelle Hersteller von Milch-, Fleisch-, Fisch-, Getreide- und allen anderen in diesem Buch behandelten Produkten müssen sehr strenge hygienische Auflagen erfüllen. Ihre Produkte und Betriebe werden regelmäßig kontrolliert. Aber wer unter Hobby-Aspekten und üblichen Haushaltsbedingungen zum Beispiel Dickmilch, Kochschinken oder Räucherlachs herstellen möchte, muss sich an keine gesetzlichen Vorgaben halten, solange er mit seiner Tätigkeit keine gewerblichen Absichten verbindet.

HYGIENE ZU HAUSE

Zu Hause muss man aber erst recht auf hygienische Umstände achten, da weder Räumlichkeit, Ausstattung, noch persönliche Erfahrung für die manchmal etwas heiklen Herstellungsprozesse als ideale Voraussetzung angesehen werden können.

Bakterien sind überall in der Luft und besetzen natürlich auch sämtliche Dinge in der Küche, ob Lebensmittel, Arbeitsflächen, Gefäße oder andere Utensilien. Deshalb ist äußerste Sauberkeit angesagt, denn gerade bei Prozessen, bei denen ganz bestimmte Bakterienkulturen das gewünschte Ergebnis erzeugen – wie bei Joghurt oder Sauerteig –, können Fremdbakterien das Ergebnis verfälschen oder sogar zunichtemachen und die Haltbarkeit gefährden. So sollte man nie während des Käsemachens gleichzeitig einen Hefe- oder Sauerteig in der Küche gehen lassen,

damit dessen spezifische Bakterien und Hefen nicht in den Käse übergehen – und umgekehrt genauso.

Schwerwiegender noch ist es bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fleisch und Fisch, die sehr anfällig für bakterielle Kontaminierung sind, was schwere gesundheitliche Folgen haben kann.

Trotzdem lässt sich die notwendige Hygiene herstellen, wenn man sich an die nachfolgenden Punkte hält, die man bei sämtlichen Methoden befolgen sollte.

LEBENSMITTEL

Leicht verderbliche Lebensmittel

wie Fisch, Fleisch, Geflügel und Hackfleisch sollen mit jeweils separaten Messern, Löffeln etc. bearbeitet werden. Die Gerätschaften sind anschließend mit mindestens 60 °C heißem Wasser und geeigneten Reinigungsmitteln zu säubern.

GERÄTE UND ZUBEHÖR

→ Gläser und ihre Deckel, in die das Lebensmittel eingefüllt werden soll, sollten vor dem Gebrauch sterilisiert werden, indem man sie 5 bis 7 Minuten in kochendes Wasser legt und dann auf einem frisch gebügelten – und dadurch keimarmen – Küchentuch abtropfen lässt. 15 Minuten bei 130 °C im Backofen (Gläser geöffnet lassen!) erfüllen denselben Zweck. Nicht keimfrei, aber immerhin sehr keimarm werden Gläser, Deckel, Gummiringe und sämtliche anderen zum Konservieren benötigten Utensilien in der Spülmaschine, die man auf die höchste Temperaturstufe stellt. → Lappen oder Tücher zum Abwischen sollten vorher bestenfalls gekocht oder heiß gewaschen worden sein. Wer viel Kleckereien weg-

wischen muss, sollte den Lappen hin und wieder wechseln. Dasselbe gilt für Schwämme. Und wenn abgewischt werden muss, dann sehr sorgfältig, und keine Reste stehen lassen!

→ **Küchenbretter:** Aus hygienischen Gründen wird immer wieder empfohlen, mit einem Kunststoffbrett zu arbeiten, weil man es in die Spülmaschine stecken kann. Holzbrettern wird nachgesagt, dass sich in den Ritzen Pilze und Schimmel festsetzen können. Neuere Untersuchungen haben aber ergeben, dass Küchenbretter aus Holz hygienischer als bisher vermutet und manchmal sogar besser sind als Exemplare aus Kunststoff. Kiefern-, Lärchen- und Eichenholz wirken sogar antibakteriell. Allerdings sollte man trotzdem bemüht sein, das Holzbrett möglichst sorgfältig per Hand zu reinigen, indem man es heiß abspült, abbürstet und gut trocknen lässt. Anschließend Hände waschen.

→ **Schüsseln, Eimer** und andere **Behältnisse:** Sie müssen aus Edelstahl, Glas, lebensmittelechtem Kunststoff oder Porzellan bzw. Keramik sein. Diese Materialien lassen sich rückstandsfrei reinigen und sind säurebeständig.

→ **Arbeitsgeräte**, z. B. **Messer** und **Schneidebretter**, sollten keine Risse aufweisen, korrosionsbeständig und leicht zu reinigen sein.

WASCHEN UND SPÜLEN

→ **Hände waschen:** Unerlässlich vor und nach der Arbeit mit leicht verderblichen Lebensmitteln und solchen, die nicht erhitzt werden. Nach einem Toilettengang sind die Hände besonders gründlich zu waschen. Wer an seinen Händen Wunden hat, sollte sie mit wasserdichtem Pflaster abkleben oder einen Einmalhandschuh tragen.

→ **Spülen:** Ob beim Handspülen oder mit der Spülmaschine: Je höher die Wassertemperatur, desto besser die Reinigungs- und antibakterielle Wirkung. Beim Spülen sollten sämtliche Rückstände sorgfältig entfernt werden. Beim Handspülen ist darauf zu achten, dass das Spülwasser vollständig mit frischem Wasser abgespült wird – entweder unter laufendem Wasserhahn oder unter Nutzung eines zweiten Wasserbeckens. Das Geschirrtuch sollte jeweils frisch eingesetzt werden.

→ **Trennung von unsauberen und sauberen Arbeitsschritten:** Vorbereitende Tätigkeiten wie waschen, putzen, schneiden von Lebensmitteln – dazu gehört auch das Filetieren von Fisch und das Plattieren von Fleisch – sind von Arbeiten mit bereits gesäuberten, geputzten und auf andere Weise vorbereiteten Lebensmitteln zu trennen. Beide Gruppen sollten nicht miteinander in Berührung kommen. Entweder ist man an verschiedenen Plätzen tätig, oder man erledigt erst die unsauberen Arbeiten, reinigt dann den Arbeitsbereich und macht sich danach an die sauberen Tätigkeiten.

→ **Regeln für den Kühlschrank:** Um wechselseitige Verunreinigungen und sonstige Beeinträchtigungen zu vermeiden – insbesondere wenn sich empfindliche Lebensmittel wie Fisch, Geflügel und Hackfleisch darin befinden –, sollte man sie gut verpackt bzw. in verschließbaren Behältnissen und berührungsfrei lagern. Zubereitete Lebensmittel oberhalb von rohen lagern. Leicht verderbliche sollten an der kältesten Stelle, das ist meist die Glasplatte über dem Gemüsefach, liegen. Eier kommen in verschließbare Dosen o. Ä., wenn der Platz in der Tür nicht mehr ausreicht. Niemals noch warme Speisen in den Kühlschrank

stellen, weil sie die Temperatur anderer Lebensmittel erhöhen und damit eine Verkeimungsgefahr bedeuten können. Überfüllung des Kühlschranks vermeiden, damit eine gute Luftzirkulation besteht. Außerdem sollten Kühlgeräte regelmäßig ausgewaschen werden.





GETREIDE – DER GROSSE ERNÄHRER

Getreideanbau gehört zur Menschheitsgeschichte wie die Butter zum Brot: Kaum sesshaft, begannen die Menschen mit dem Anbau der zu den Süßgräsern gehörenden Pflanzen, wie 10 000 Jahre alte Belege zeigen. Im Laufe der Jahrtausende entwickelte man aus den wilden Sorten enorm ertragreiche Pflanzen, ohne die menschliche Ernährung heute nicht denkbar wäre. Und noch immer ist Getreide für viele Teile der Weltbevölkerung das Hauptnahrungsmittel.

Irgendwann hat man festgestellt, dass sich der mehligte Inhalt des Kornes mit Flüssigkeit zu einem zähen Brei verbindet, der sich durch Hitze einwirkung zu einem essbaren Fladen verwandelt – das erste Brot war gebacken. Als dann noch Hefen aus der Luft und durch Gärung aus Roggenbrei entstandener Sauerteig für das Aufgehen des Brotes sorgten, es essbarer, leichter verdaulich und schmackhafter machten, war die Brotkultur zu ihrer Hochform aufgelaufen. Über viele Jahrhunderte war es in jedem Haushalt gang und gäbe, eigenes Brot zu backen. Seitdem aber unzählige Brotsorten im Handel erhältlich sind, ist das Selberbacken etwas aus der Mode gekommen. Doch mit zunehmendem Einblick in die Gepflogenheiten der Backindustrie, die sich mit ihren Teiglingen aus China, ihrem großzügigen Umgang mit Backhilfsmitteln und Zusatzstoffen weit von dem ursprünglichen Produkt aus Mehl und Wasser entfernt hat, wird die Lust aufs Selberbacken wieder größer.

DIE GLORREICHEN SIEBEN

Sieben Hauptsorten in diversen Züchtungsausprägungen zählen zu den Getreiden. Mais, Weizen und Reis sind die drei, die weltweit am häufigsten angebaut werden. Wobei Mais und Reis bei den deutschen Brotsorten weniger Bedeutung haben. Danach kommen, zusammen mit einem Anteil von weniger als zehn Prozent an der Gesamternte, Roggen, Gerste, Hafer und Hirse. Die ertümlichen Weizen-Unterarten Dinkel, Einkorn, Emmer und Kamut spielen eine mehr oder weniger untergeordnete Rolle, wobei aber Dinkel aufgrund seiner guten Verträglichkeit, seiner guten Backeigenschaften und

seines kräftigen Geschmacks immer mehr Verbreitung findet. Alle Sorten zeichnen sich durch einen hohen Eiweiß- und Kohlenhydratanteil (besonders Ballaststoffe), viele B-Vitamine und einen respektablem Eisengehalt aus, außerdem enthalten die Sorten wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente. Darüber hinaus besitzen die meisten von ihnen noch einen ganz besonderen Stoff, den kein anderes Nahrungsmittel bieten kann: das Gluten oder Klebereiweiß.

GLUTEN: SEGEN UND FLUCH

Gluten ist ein Eiweißkomplex mit der Eigenschaft, zusammen mit Flüssigkeit einen zähen, fließfähigen, elastischen Brei zu bilden. So bringt es die wichtigste Voraussetzung mit, damit Teige und auch lockere Gebäcke entstehen können, seien es Brot, Nudeln oder andere Teigwaren. Reines Gluten, das aus Weizen ausgewaschen wird, wird zu Seitan verarbeitet, der gerne als pflanzlicher Fleischersatz verwendet wird (Seitan siehe Seite 66). Nicht alle Getreidearten enthalten Gluten: Reis, Mais und Hirse besitzen es nicht und sind deshalb alleine ungeeignet für die Teigherstellung.

Gluten ist aber auch zu einem Reizwort geworden, denn immer mehr Menschen scheinen darauf mit unangenehmen Überempfindlichkeiten zu reagieren. Die Veranlagung dazu, die in ihrer krankhaften Ausprägung den Namen Zöliakie bzw. einheimische Sprue trägt, führt zu Entzündungsreaktionen der Darmschleimhaut und damit zu Verdauungsproblemen. Aber nicht verwechseln: Gluten ist kein schädlicher Nahrungsbestandteil! Nur wer die Veranlagung zu dieser Überempfindlichkeitsreaktion in sich trägt, reagiert auch darauf.

DIE GETREIDEGATTUNGEN

WEIZEN

Zahlreiche Sorten mit spezifischen Ansprüchen und für unterschiedliche Verwendungszwecke machen Weizen nach Mais und Reis zum weltweit meistangebauten Getreide. Seine guten Backeigenschaften verdankt das Korn der idealen Eiweißzusammensetzung und sie machen es zum Brotgetreide Nummer eins.

Für den Einsatz in der Küche ist die Unterscheidung in Hart- und Weichweizen wichtig. Ersterer ist vor allem Basis für italienische Pasta, während Weichweizen mit seinem deutlich weicheren, mehligeren Korn und geringeren Eiweißgehalt zum Beispiel für Backwaren, aber auch für Eiernudeln verwendet wird.

Das Korn ist in verschiedenen Vermahlungsgraden erhältlich, neben Mehl und Dunst in der größeren Form als Grieß und schließlich als Schrot. Für Bulgur werden Hartweizenkörner vor dem Schneiden gedämpft und getrocknet, der feiner gekörnte Couscous wird aus Grieß hergestellt. Beiden ist durch die Vorbehandlung gemeinsam, dass sie nur noch mit Wasser fertiggequollen werden müssen, was blitzschnell und sogar ohne Kochen geht. Vorgekochte ganze Hartweizenkörner (Eiblyweizen) müssen nur wenige Minuten erwärmt werden. Aus dem Keim wird das wertvolle Weizenkeimöl gepresst.

ROGGEN

In der Küche spielt Roggen die größte Rolle beim Backen von Broten. Mit Roggenmehl gebackene Brote sind fester und schwerer, aber auch aromareicher als jene aus Weizen, denn anders als bei Weizen kann das Klebereiweiß kaum ein Gerüst bilden,



Mais

Weizen

Reis

Roggen

Gerste

Hafer

Hirse

Dinkel

Amaranth

das die beim Backen entstehenden Gase hält und so eine lockere Krume bildet. Teig mit Roggenmehl muss deswegen gesäuert werden, traditionell mit dem ebenfalls auf Roggenbasis hergestellten Sauerteig, sonst geht das Brot nicht auf. Roggen gibt es als Flocken und Mehl und ist außerdem Basis für Brände wie Korn und Wodka.

DINKEL UND GRÜNKERN

Neben Weizen hat sich in den letzten Jahrzehnten auch die alte, fast schon vergessene Sorte **Dinkel** wieder durchgesetzt. Dinkel ist zwar bei der Ernte etwas aufwendiger, da er noch entspelzt werden muss, was beim Weizen entfällt. Dafür ist er genügend im Anbau und wird auch häufig von Weizenmehl-Allergikern vertragen. Geschmacklich ist er kräftiger als Weizen und leicht nussig. Wie Weizen ist Dinkel als Mehl, Flocken und Grieß erhältlich.

Grünkern, ein Dinkelprodukt, ist einst als Retter in der Not entstanden. Um klimabedingten Ernteaussfällen zuvorzukommen, erntete man den Dinkel in früheren Zeiten lieber noch unreif, bevor er durch drohende Unwetter ganz verloren war. Um das noch feuchte, grüne Korn dann zu trocknen, röstete man es leicht. Durch dieses sogenannte Darren bekam das Korn ein wunderbar würziges, nussig-

rauchiges Aroma. Heute hat Grünkern wegen seiner deftigen Würze besonders bei Vegetariern eine Renaissance erfahren und ist besonders beliebt für Suppen, Füllungen und Bratlinge.

GERSTE

Gerste eignet sich vor allem zum Mälzen. Werden die Kohlenhydrate durch Keimung in Zuckermoleküle aufgeschlossen, entsteht Malz, das macht Gerste für die Malzherstellung zum Bierbrauen interessant. Auch Whiskymalz, Malzkaffee und Backmalz entstehen auf diese Weise. In der Küche findet Gerste in geschälter und polierter Form als die etwas aus der Mode gekommenen Graupen Verwendung, aber auch in Form von Flocken, Schrot, Mehl und Grütze, den lediglich grob zerkleinerten Körnern.

HAFER

Hafer kennt man in erster Linie in der geflockten Ausformung. Ob kernig, zart oder in Form der vor allem für die Babyernährung eingesetzten und aus Hafermehl gewalzten Schmelzflocken. Im Gegensatz zu Flocken anderer Getreidesorten sind diese besonders verträglich und wohlschmeckend. Als Hafergrütze, mit langer Tradition in Großbritannien zum Frühstück beliebt, oder als Mehl ist Hafer ebenfalls erhältlich.

KAMUT

Auch die alte Weizensorte Kamut ist wieder auf dem Vormarsch. Das Korn ist nicht nur fast doppelt so groß wie herkömmliche Weizenkörner, es hat auch einen deutlich höheren Gehalt an Eiweiß, ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen und außerdem gute Backeigenschaften. Vermutlich stammt Kamut aus Ägypten, wird aber heute nur in Teilen Nordamerikas angebaut. Da er wegen seiner schlechten Reaktion auf Kunstdünger und Pestizide für den konventionellen Anbau nicht taugt, ist er nur aus Bioanbau erhältlich.

REIS

Reis, ein Grundnahrungsmittel in vielen Ländern der Welt, kommt in zahlreichen Sorten vor und bietet dadurch eine beachtliche Bandbreite an Zubereitungsmöglichkeiten. Während Rundkornreis eher klebrig kocht und deshalb die richtige Wahl für Risotto, Breie und Suppen ist, ist Langkornreis je nach Herkunft locker bis klebrig und kommt gerne als Beilage auf den Teller. Basmati- und Duftreis gehören dazu. Bei uns weniger verbreitet ist der Mittelkornreis, der vor allem in Asien geschätzt wird. Naturreis, also ungeschälter Reis, hat noch viele wertvolle Inhaltsstoffe.

MAIS UND HIRSE

Mais kennen wir einerseits als Gemüse, andererseits wird das gemahlene oder geschrotete Korn auch wie anderes Getreide verwendet; Polenta ist gequollener Maisgrieß, Tortillas werden mit Maismehl gebacken.

Hirse, hauptsächlich in gekochter Form, wird als Beilage serviert, kann als Mehl aber auch, zusammen mit anderen Getreidesorten, verbacken werden.

Getreideähnliche Sorten **Wie Getreide verwendet, aber nicht damit verwandt, sind die kleinen Körnchen von Quinoa und Amaranth, beide lateinamerikanischer Herkunft, sowie Buchweizen, ein Knöterichgewächs mit charakteristischen eckigen Körnern. Zusammen mit anderen Getreiden werden sie etwa beim Backen eingesetzt, aber auch als Beilagen serviert. Aus küchentechnischer Sicht werden sie zu den Getreiden gezählt.**

DAS MAHLEN

Bevor Getreide gemahlen werden kann, ist sorgfältige Reinigung vonnöten. In einem mechanischen Verfahren werden Fremdkörper wie Sand, kleine Steine, Stroh und Unkrautsamen entfernt. Auch das giftige Mutterkorn, das im Roggen und auch im Weizen auftreten kann, wird damit ausgesondert.

Nach dem Reinigungsprozess wird das Getreide nun genetzt, also befeuchtet. Das hat verschiedene Gründe: Die Schale lässt sich beim Mahlen besser vom Mehlkörper trennen, auch Kleie, Mehl und der Mehlkern werden mürber.

Erst dann beginnt der Mahlvorgang, der aus verschiedenen Stufen besteht. Jeder Mahlgang erzeugt ein feineres Produkt. Nach jedem Mahlen werden die gröberen Bestandteile ausgesiebt und diese Zwischenpro-

dukte zu den verschiedenen, nach DIN-Norm festgesetzten Mehltypen, zu Schrot, zu Dunst und zu Grieß zusammengestellt. Für den Hausgebrauch kann direkt fein gemahlen werden.

MEHL, SCHROT, DUNST, GRIESS, KLEIE UND GRÜTZE

Mehl, Dunst, Grieß oder Schrot – ausschlaggebend ist der Feinheitsgrad des Mahlens. Mehl ist die feinste Ausmahlung, Dunst liegt im Fein-

heitsgrad zwischen Mehl und Grieß, der schon eine sicht- und spürbare Körnigkeit besitzt. Schrot ist deutlich gröber als Grieß gemahlen. Grütze wird hauptsächlich aus Gerste und Hafer, teilweise auch aus Dinkel hergestellt. Sie wird nicht durch Mahlen gewonnen sondern mithilfe von Grützeschneidern und ist noch gröber als Schrot.

Kleie ist schließlich der Anteil des Korns, der beim Mahlen zurückbleibt, das sind Schalen, je nach Ausmahlungsgrad die Aleuronschicht (die feine Schicht zwischen Schale und Mehlkörper) und der Keimling.

DIE MEHLTYPEN

Es gibt kaum ein Land, in dem so viele Brotsorten vorhanden sind wie in Deutschland. Die vielen Backwaren von Brötchen, Kuchen, Feingebäcken bis hin zu Pizza, haben verschiedene Ansprüche, die eine einzige Sorte

GETREIDE

Sorte	Verwendung	Angeboten als
Weizen – Hartweizen	Pasta, Beilage	Mehl, Bulgur, Couscous, vorgequollene Körner, Grieß
Weizen – Weichweizen	Brot, Backwaren, Eiernudeln	Mehl, Flocken, Grieß, Öl des Keims
Dinkel	Backwaren, Nudeln	Mehl, Vollkornmehl, Flocken, Grieß
Grünkern	für Füllungen, Suppen, Bratlinge	Flocken, Grieß, ganzes Korn, Mehl
Roggen	Brot, Korn, Wodka	Mehl, Vollkornmehl, Flocken
Gerste	Malz (Bierbrauen), Graupen,	Mehl, Schrot, Graupen, Grütze
Hafer	Müslis, Haferflocken, Backwaren, Grütze	Mehl, Flocken
Mais	Tortillas, Polenta	Mehl, Grieß
Hirse	Beilage, Backwaren	ganze Körner, Mehl

GETREIDEÄHNLICHE SORTEN (PSEUDOGETREIDE)

Sorte	Verwendung	Angeboten als
Buchweizen	Blinis, Backwaren, Grütze, Nudeln	ganze Körner, Mehl
Quinoa und Amaranth	Beilage, Backwaren, Nudeln	ganze Körner, Mehl

Griffig und glatt Die Klassifizierung nach glattem, halbgriffigem, griffigem und doppelgriffigem Mehl ist vor allem in Österreich verbreitet. Weizenmehltype 405 ist ein glattes Mehl, das sich beim Griff sehr weich und glatt anfühlt, fast wie Staub. Griffige Mehle sind weniger fein vermahlene Mehle, die man deutlicher in der Hand spürt.

Mehl niemals erfüllen könnte. Deshalb werden die für das Backen gängigsten Getreidearten und -gattungen wie Weizen, Dinkel, Roggen in verschiedenen Ausmahlungsgraden, den Mehltypen, im Handel angeboten.

Diese Typenangaben machen eine Aussage über den Mineralstoffgehalt des Mehles: Je feiner das Mehl gemahlen wird und je mehr der groben Randschichten (Kleie) entsprechend ausgesiebt werden, desto heller ist das Mehl, enthält dann aber auch weniger Mineralstoffe, weil sich diese hauptsächlich in der Kleie befinden. Eine Mehltypenbezeichnung, wie viel Milligramm Mineralstoffe noch in 100 Gramm Mehl-Trockenmasse (der Asche) vorhanden sind, bei der Type 450 sind es etwa 450 Milligramm in 100 Gramm Weizenmehl. Da Vollkornmehle den vollen Mineralstoffgehalt enthalten, der aufgrund der natürlichen Schwankungen nicht festgelegt werden kann, gibt es für sie auch keine Typenbezeichnung.

In Österreich sind die Ausmahlungsgrade etwas anders als in Deutschland festgelegt, sie sind, was die Backeigenschaft betrifft, aber recht ähnlich. Die Schweiz dagegen verzichtet ganz auf diese Art der Typisierung.

SPEZIALMEHLE

Neben den Mehlen in verschiedenen Ausmahlungsgraden gibt es noch auf

bestimmte Verwendungen abgestimmte Spezialmehle.

→ **Spätzlemehl** ist etwas grobkörniger als anderes und klumpt weniger – ideal zum Schaben der schwäbischen Nudelspezialität.

→ **Strudelmehl** hat eine geringere Wasseraufnahmefähigkeit, dadurch bekommen Teige mehr Elastizität und lassen sich hauchdünn ausziehen.

→ Wird einer Mischung aus dunklem Weizenmehl und Roggenmehl ein Anteil gemälzten Weizens beigefügt, erhält man **Malzmehl** für leicht süßliche, etwas klebrige Brote.

→ Das sehr fein vermahlene **Chapatimehl** aus der nordindischen und pakistanischen Küche wird aus einer Mischung aus Vollkorngerste, Vollkornweizen und Hirse vermahlen. Ersatzweise nimmt man Weizenmehl Type 1050.

→ **Tempuramehl**, die Grundlage für Tempurateig zum Ausbacken, besteht aus einer Mischung von Weizen- und Reismehl, manchmal ist auch Maismehl dabei sowie Backpulver.

MEHL AUS ANDEREN GETREIDEGATTUNGEN

Sämtliche Getreidegattungen können vermahlen werden, wegen der fehlenden Backfähigkeit eignen sich aber nicht alle solo zum Brotbacken.

→ **Hafermehl** fehlt zwar die Backfähigkeit, aber zusammen mit anderen Mehlen wird es gerne wegen seines

nussigen Geschmacks für Gebäck verwendet.

→ Mit **Buchweizenmehl** werden Teige für in der Pfanne gebackene Küchlein wie Blinis, Galettes oder auch Pancakes verfeinert.

→ **Grünkernmehl** hat zwar den gut backfähigen Dinkel als Ausgangssubstanz, seine Glutenstrukturen werden aber durch die Röstung zerstört.

→ Das besonders fein gemahlene **Reismehl** wird entweder als Bindemittel eingesetzt, kann aber auch eine Alternative für Weizenallergiker sein.

→ **Maismehl** ist Grundlage für Tortillas, wird wegen seiner geringen Backfähigkeit aber meist mit Weizenmehl gemischt.

→ **Hirsemehl** eignet sich weniger zum Backen, da es glutenfrei ist und somit das notwendige Klebereiweiß fehlt.

LAGERUNG UND HALTBARKEIT

Mehl sollte trocken, dunkel und kühl gelagert werden und keinen großen Temperaturschwankungen ausgesetzt werden, da sonst die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe leidet.

Mehl mit niedrigen Typenangaben ist etwa ein, maximal zwei Jahre gut backfähig, während grobes Backschrot nur vier bis acht Monate hält.

Bei Vollkornmehl wird der Keim mit vermahlen, was den Fettanteil erhöht und das Mehl schnell ranzig werden lässt. Außerdem nimmt der Gehalt an Vitaminen schnell ab, daher sollte Vollkornmehl nur sechs bis acht Wochen aufbewahrt werden, und das an einem möglichst kühlen Ort.

WEIZEN

Type Deutschland	Type Österreich	Mineralstoffgehalt in g / 100g Trockenmasse	Eigenschaften / Nutzung
405	W480	max. 0,50	Mehl mit guten Backeigenschaften, klassisches Haushaltsmehl; vor allem für Feingebäck, auch gut zum Binden von Saucen, eignet sich aber für sehr viele weitere Verwendungen
550	W700	0,51–0,63	besonders geeignet für Brötchen und Weißbrot, aber auch für Gebäcke verwendbar; backstark, macht eine besonders goldbraune Kruste; im Haushalt für feinporige Teige verwendet
812		0,64–0,90	Bäckermehl für helle Mischbrote
1050	W1600	0,91–1,20	für dunkle herzhaftes Gebäcke geeignet, in Mischbroten eingesetzt; im Haushalt für herzhaftes Backen
1600		1,21–1,80	Bäckermehl für dunkle Mischbrote
1700 (Weizenbackschrot)		max. 2,10	Einsatz in Bäckereien
Vollkornmehl	Vollkornmehl		ergibt eine enge Krume

HARTWEIZEN

(Durumweizen): Type 1600 für Teigwaren

ROGGEN

815	R500 (Vorschuss)	max. 0,90	hauptsächlich für Brot und Feingebäck, selten im Handel, hauptsächlich in Süddeutschland für helle Roggenbrote eingesetzt
997	R960 (normal)	0,91–1,20	Brotmehl, häufig zusammen mit Weizenmehl für Mischbrote verwendet
1150		1,11–1,30	Brotmehl, häufig zusammen mit Weizenmehl für Mischbrote verwendet
1050 / 1370		1,11–1,30 / 1,31–1,60	für dunkle herzhaftes Gebäcke geeignet
1740		1,61–1,80	typische Bäckermehle für herzhaftes Sauerteigbrot
1700 / 1800		max. 2,10 / max. 2,20	Roggenbackschrot

MISCHMEHLE

Type Deutschland	Eigenschaften / Nutzung
700 (Roggen und Weizen)	Bauernbrote
1000 (Roggen und Weizen)	dunkle Bauernbrote
Fünfkornmehl (Weizen / Roggen / Dinkel / Gerste / Hafer)	kräftige Schrotbrote

DINKEL

Type Deutschland	Mineralstoffgehalt in g / 100g Trockenmasse	Eigenschaften / Nutzung
405	max. 0,50	(entspricht Weizenmehl 405)
630	0,50–0,90	gut geeignet für Kuchen, Kleingebäck und Brot (entspricht Weizenmehl 550/812)
1050	0,91–1,20	gute Eignung zum Brotbacken (entspricht Weizenmehl 1050)
Vollkornmehl	Vollkornmehl	entspricht Weizen-Vollkornmehl

In der Schweiz wird nach Ausmahlungsgrad zwischen Weißmehl mit ca. 65% des gesamten Kornanteils, Halbweißmehl mit ca. 75%, Ruchmehl mit ca. 85% und Vollkornmehl mit etwa 98% des Kornanteils unterschieden.

BROT UND BACKWAREN

Brot ist in vielen Kulturen ein Synonym für Nahrung. Gemahlene Getreide, Wasser, eventuell Salz und ein Triebmittel – mehr braucht man nicht für das Grundnahrungsmittel.

„Brot wird ganz oder teilweise aus Getreide und/oder Getreideerzeugnissen, meist nach Zugabe von Flüssigkeit sowie von anderen Lebensmitteln in der Regel durch Kneten, Formen, Lockern, Backen oder Heißextrudieren hergestellt“ – so die Definition nach den Leitsätzen des Deutschen Lebensmittelbuches für Brot und Kleingebäck. Aber Brot ist noch viel mehr: Es ist Lebensgrundlage für viele Menschen auf der Welt und es ist das Synonym für Nahrung schlechthin. In seiner Einfachheit hat es sich auf dem ganzen Erdball verbreitet. Und selbst wenn die vielen Fantasienamen für immer gleiche Fertigmischungen von Bäckereiketten auf mehr Sorten schließen lassen, als tatsächlich vorhanden sind: Nirgends ist Brot in so großer Vielfalt erhältlich wie in Deutschland, dabei kommt der größte Teil heute aus Großbäckereien und Brotfabriken. Diese außergewöhnliche Brotkultur hat auch damit zu tun, dass sich hier wie nirgendwo sonst das Backen mit Sauerteig (siehe Seite 34) durchgesetzt hat. Damit entstehen Brote, die gegenüber reinen Hefebrotten aus Weizen die Vorteile haben, länger haltbar und aromareicher zu sein.

BROTSPORTEN

Einen Überblick über alle angebotenen Brotsorten wird man nicht geben können, angesichts der Vielfalt. Viele Bäckereien vergeben Fantasienamen, die es fast unmöglich machen, eine

Übersicht zu bekommen. Hier eine grobe Kategorisierung nach den unterschiedlichen Backweisen:

→ **Freigeschobene Brote** haben eine besonders ausgeprägte Kruste, denn sie werden ohne Form, die eine gleichmäßige Krustenbildung einschränkt, mit Abstand zueinander in den Ofen geschoben.

→ **Angeschobene Brote** werden auch ohne Form gebacken, sitzen aber dicht an dicht im Ofen, sodass sie sich seitlich berühren. Dabei sorgt eine Mischung aus Öl und Wasser dafür, dass die Brote nicht zusammenbacken. Sie haben dadurch seitlich keine Kruste.

→ **Kastenbrote** werden in Kastenformen gebacken und behalten so ihre Form. Auch sie haben hauptsächlich oben Kruste.

→ **Toast- und Sandwichbrote** werden in geschlossenen Kästen gebacken, damit sie wenig Kruste entwickeln.

→ **Pumpernickel**, das bei niedrigen Ofentemperaturen lange Zeit eher gedämpft als gebacken wird, gehört zu den Dampfkammerbroten.

GEEIGNETE MEHLSORTEN

Damit Brot zusammenhält und aufgeht, braucht es die richtigen Triebmittel, aber vor allem auch geeignete Getreidesorten. Nur Weizen und Roggen bieten optimale Backeigenschaften und können als alleinige Getreidegattungen zum Backen verwendet werden, man spricht auch von kleberstarken bzw. schleimstoffreichen

Mehlen. Andere Getreidegattungen werden auch zum Backen eingesetzt, dann meistens aber zu einem Anteil von höchstens einem Drittel und immer als Sauerteigbrot in Kombination mit Roggen, Weizen oder Dinkel. Diese kleberschwachen Mehle haben zu wenig Gluten, um alleine einen zum Backen geeigneten Teig zu bilden.

HÖCHSTMENGEN VON NICHTBROT-GETREIDEARTEN IN WEIZENBROTEN

Teile:	20	30	40
Haferflocken			+
Gerstenflocken	+		
Maisgrieß	+		
Gekochter Reis		+	
Gekochte Hirse	+		
Buchweizengrütze		+	

GLUTEN: OHNE GEHT'S NICHT

Gluten beeinflusst gleich mehrere Faktoren bei der Teigbildung, und zwar das Wasserbindungsvermögen, die Krumen- und Krustenbildung, die Elastizität des Gebäcks und die Frischhaltung.

Nur Weizen und Roggen besitzen den fürs Backen notwendigen Glutenanteil bzw. die ausreichenden Schleimstoffe. Die Zusammensetzungen der Mehle und die damit einhergehenden Eigenschaften sind aber bei beiden Gattungen unterschiedlich, weshalb Weizen gut mit Hefe kann, Roggen aber Sauerteig bevorzugt.

Weizen hat den höchsten Glutengehalt. Sowohl beim Kneten, als auch beim Backen bilden Teige aus ihm durch Einwirkung der bei der Gärung entstehenden Gasbläschen ein filigranes Gerüst. Das Gebäck wird locker

BROTSPORTEN

	Charakteristische Zutaten	Triebmittel	Form
--	---------------------------	-------------	------

WEIZENBROTE

Weißbrot	mind. 90% Weizenmehl	Hefe, evtl. zusätzlich Sauerteig	freigeschoben oder Kasten
Weizentoastbrot	Weizenmehl, Fett, Zucker, Milcherzeugnisse	Hefe	Kasten mit Deckel
Weizenvollkornbrot (Grahambrot)	100% Weizenvollkornmehl oder -schrot	Hefe oder Sauerteig, urspr. ohne Triebmittel	Kasten oder freigeschoben

MISCHBROTE

Weizenmischbrot	mind. 51% Weizenmehl	Sauerteig	freigeschoben
Roggenmischbrot	mind. 51% Roggenmehl	Sauerteig	freigeschoben
Buttermilchbrot	Weizenmischbrot, mind. 150ml Buttermilch/1 kg Mehl	Sauerteig	freigeschoben, angeschoben
Mehrkornbrot	Weizen- oder Roggenmischbrot mit mind. 5% Nichtbrotgetreidearten wie Hafer, Gerste, Hirse, Reis, Buchweizen, Amaranth, Quinoa	Sauerteig	freigeschoben

ROGGENBROTE

Roggenbrot	mind. 90% Roggenmehl	Sauerteig	freigeschoben
Roggenvollkornbrot	mind. 90% Roggenvollkornmehl	Sauerteig	freigeschoben, angeschoben, in halbrunder Form gebacken. Kasten

HAFERBROT

Hafervollkornbrot	mind. 20% Hafervollkornmehl, bei Vorbehandlung auch 100% Haferanteil möglich	Sauerteig	Kasten
-------------------	--	-----------	--------

TROCKENFLACHBROTE/KNÄCKEBROTE

Verschiedene Sorten	je nach Sorte, häufig Vollkornmehle	Hefe oder Sauerteig	flache Einzelscheiben
---------------------	-------------------------------------	---------------------	-----------------------

SPEZIALBROTE

Brote mit Ölsamen (z. B. Sonnenblumen, Leinsamen, Sesam, Nüsse, Mohn)	Mischbrote oder reine Weizen- oder Roggenbrote, mind. 80g Ölsamen/1 kg Mehl	Sauerteig	freigeschoben, angeschoben, Kasten
Pumpernickel	Roggenvollkornmehl oder -schrot	Sauerteig	Kasten

und großporig. Das spezifische Roggen-Gluten dagegen enthält Schleimstoffe, die verhindern, dass Gluten das notwendige Klebergerüst aufbauen kann, um die durch den Hefe-Gärprozess entstehenden Gase zu halten. Genauso wie die Kleber beim Weizen binden, halten sie während der Teigführung und des Backvorgangs aber das Wasser im Teig. Roggenbrote bestehen zu einem großen Teil aus verklebten Schleimstoffen, die das Brot dichter und fester macht als Brote aus Weizenmehl. Roggen braucht Säure zum Backen, die die roggeneigenen stärkeabbauenden Enzyme hemmt, sonst gibt es eine glitschige, in sich zusammengefallene Masse. Die Säure aus Sauerteig sorgt dafür, dass die Stärke nicht abgebaut wird, sondern verkleistert.

DER TEIG

Brotteige bestehen aus Mehl und Wasser und meistens noch einem Triebmittel sowie häufig ein wenig Zucker als Triebbeschleuniger. Dazu können Salz und andere Würzmittel kommen, Fett, Eier und viele weitere geschmackgebende Zutaten wie Nüsse, Samen, Gemüse etc. In der Regel wird jedem Brot für den Geschmack Salz zugefügt, als Faustregel gilt, dass die Salzmenge zwei Prozent der Mehlmenge ausmachen sollte.

Als Triebmittel kommen Hefe, Sauerteig oder chemische Mittel wie Backpulver infrage. Bäckereien geben dem Teig gerne altes Brot zu, was den Grund hat, Geschmack und Frischhaltung zu verbessern.

Nachdem der Teig gemischt und geknetet wurde, braucht er je nach Teigart und Gebäcktyp unterschiedlich lange Teigruhezeiten, in denen die Zutaten verquellen und zu gären

beginnen, am schnellsten geht das im Warmen. Geeignet sind Heizungsnahe, der Heizungskeller, der auf 50°C vorgeheizte, dann aber abgestellte Backofen (Ofentür einen Spalt breit auflassen und Ofenlampe anschalten), ein Dampfgarer, auf 30°C gestellt, oder eine Warmhalteplatte. Je nach Brotsorte kann aber auch eine kühle Umgebung, ja sogar der Kühlschrank, der richtige Ort zum Gehenlassen sein. Es dauert dann zwar erheblich länger, hat aber auch geschmackliche und andere qualitative Vorteile (siehe Vorteige, Seite 25). Erst dann wird der Teig in Form gebracht und noch einmal zur Lockerung gehen gelassen.

DIE TEIGSAUBEUTE

Wer selber Brotrezepte entwickeln möchte, braucht eine Berechnungsgrundlage, mit der er das ideale Verhältnis von Wasser zu Mehl festlegen kann. Stimmt dieses, ist der Weg für Experimente frei.

Man nennt dieses Verhältnis Teigsaubeute. Der Wert, mit dem sie angegeben wird, drückt die Mengenbeziehung der beiden Zutaten zueinander aus und hat deshalb keine Maßeinheit. Für Roggenbrote sollte die Teigsaubeute bei 160–170 und für Weizenbrote bei 155–165 liegen. Je höher der Wert der Teigsaubeute, desto weicher ist der Teig, denn der Wasseranteil ist entsprechend höher. Meistens ermittelt man die Netto-Teigsaubeute vor und lässt weitere Zutaten wie Salz oder Butter unberücksichtigt. Nur das Mehl wird in Bezug zur Flüssigkeitsmenge gesetzt.

Ob die geplanten Wasser- und Mehlmengen zusammen die gewünschte Teigsaubeute ergeben oder ob man mehr Wasser oder mehr

Brotbackautomaten Sie kneten die Zutaten und den Teig, halten die Gehenzeiten bei der richtigen Temperatur ein und backen das Brot anschließend noch. Es kann eigentlich nicht viel schiefgehen, wenn man sich an die Rezepte hält – und es darf jederzeit das eigene sein. Man muss nur die Zutaten einfüllen und das richtige Programm wählen. Allerdings geschehen sämtliche Arbeitsschritte und damit auch alle Veränderungen im Teig im Verborgenen. Das nimmt dem lebendigen Prozess des Gehens und Backens aber auch ein wenig von seinem Zauber und dem Hobbybäcker die Freude daran, ein Gefühl für die richtige Konsistenz des Teiges, die Temperatureinstellungen beim Backen und vieles mehr zu entwickeln.



Mehl zugeben muss, kann man mit folgender Formel errechnen.

So berechnet man die Netto-Teigausbeute:

$$\frac{100 \times (\text{Wasser} + \text{Mehl})}{\text{Mehl}}$$

Beispiel: 1 Kilo Mehl plus 600 ml Wasser ergibt eine Teigausbeute von 160, denn $100 \times 1600 : 1000 = 160$. Ein guter Wert für Roggen- und für Weizenbrote! Eine Menge von 1,5 Kilo Mehl ergibt mit der gleichen Wassermenge eine Teigausbeute von 140 ($100 \times 2100 : 1500$) und damit zu wenig für ein Brot. Hier muss Wasser ergänzt oder die Mehlmenge reduziert werden.

WELCHE TEIGARTEN GIBT ES?

Die beiden wichtigsten Teigarten beim Backen von Brot und Gebäck sind Hefeteige und Teige mit Sauerteig. Wenige Brotsorten werden mit chemischen oder ganz ohne Triebmittel gebacken. Letztere bleiben folglich flach, meistens sind das traditionelle Brote wie indische Chapatis, mexikanische Maistortillas und das jüdische Fastenbrot Matzen. Grahambrot war ursprünglich auch ein Brot, das ohne zusätzliche Triebmittel auskam und durch Spontangärung aufging. Heute setzt man Hefe, manchmal auch Sauerteig zu. Entscheidungsfaktoren für ein bestimmtes Triebmittel sind zum einen die Getreideart – denn Roggenbrote gelingen nicht mit Hefe allein –, aber auch die Geschmacksrichtung und die Konsistenz, die man erzielen will. Weizenbrote sind lockerer, aber auch nicht so geschmacksintensiv wie Sauerteigbrote.

Brotgärkörbe Die Körbe aus Peddigrohr gibt es in verschiedenen Formen, ob länglich oder rund, und in vielen Größen. Man benutzt sie zum Gehen lassen von freigeschobenen Broten (siehe Seite 18), nicht etwa zum Backen. Damit der Teig nicht am Korb anklebt, bemehlt man den Korb innen kräftig und gibt den Teig hinein. Für 500 g Teig sind runde Körbe mit 19 cm Durchmesser und längliche mit 22 cm Länge geeignet, für 1 kg runde Körbe mit 22 cm Durchmesser und längliche mit 32 cm Länge. Der Teig bekommt beim Gehen dann die perfekte runde Form und ein hübsches Ringelmuster. Vor dem Backen einfach aus dem Korb kippen, der Teig ist jetzt auch schön bemehlt, und auf dem mit Backpapier belegten Blech backen. Als Ersatz kann man große Schüsseln verwenden.



DIE TEIGFÜHRUNG

Der Begriff Teigführung klingt nach einem komplizierten Vorgang, bezeichnet aber nur die Art der Teigbereitung. Dazu gehören zeitliche Aspekte, also wie lange ein Teig gehen muss, aber auch Eigenschaften wie Temperatur von Zutaten und Umgebung sowie die Konsistenz.

Man unterscheidet zwischen direkter und indirekter Führung und auch das ist weniger kompliziert, als man denkt: Bei **direkter Führung** werden alle Zutaten in einem Schritt miteinander verknetet, während man bei der **indirekten Führung** eine Vorstufe braucht, in der einzelne Zutaten einen Gär- und Quellprozess durchlaufen, bevor der eigentliche Teig bereitet wird. Dazu gehören das Vorgären mit Hefe und die Bereitung eines Sauerteigs.

DAS KNETEN

Teige mit Weizen- oder Dinkelmehl müssen kräftig geknetet werden, um den Kleber zu entwickeln, was bei Roggen nicht notwendig ist. Das Kneten von Hand lässt am besten ein Gefühl dafür entstehen, wann der Teig ausreichend geknetet ist und Spannung aufgebaut hat.

Nach dem Kneten muss der Teig entspannen. Um eine gleichmäßige Teigstruktur zu erzielen, erfolgt danach das **Rundwirken**. Die beste Methode ist die: Man setzt den Handballen auf der Mitte des Teiges auf und drückt den Teig von sich weg flach. Den flachgedrückten Teil nimmt man bei der Zurückbewegung der Hand mit gekrümmten Fingern mit und faltet ihn so über den andern Teil, dabei dreht man den Teig leicht, sodass er nach sechs- bis siebenmal eine Runde gedreht hat. Fünf bis zehn Minu-

ten knetet man auf diese Weise, bis sich der Teig geschlossener anfühlt. Ob er genug Spannung aufgebaut hat, testet man mit dem Fingertest: Schließen sich mit dem Finger eingedrückte Dellen schnell, ist der Teig perfekt.

DAS FORMEN

Bevor das Brot in den Ofen geschoben werden kann, muss es noch seine Form erhalten. Viele Brotformen sind traditionell entstanden und gehören zur Brotsorte dazu wie die Teigzusammensetzung. Aber auch die Festigkeit des Teiges spielt eine Rolle, ob ein Brot freigeschoben werden kann, also ohne Form in den Ofen kommt, oder ob es in einer Form gebacken wird, die seine endgültige Form vorgibt. Runde Brote werden in der Regel freigeschoben, eckige würden ihre exakte Form ohne die Vorgabe durch die Kastenform beim Backen nicht halten. Damit die Oberfläche keine unkontrollierten Risse bekommt, ritzt man sie gerne ein.

HYGIENE

Mit sauberen Geräten und Händen zu arbeiten, muss selbstverständlich sein! Besonders beim Ansetzen von Sauerteig sollte darauf geachtet werden, dass Schüsseln und andere Utensilien sehr sauber sind, damit keine Fremdkeime das Ergebnis verfälschen.

DER BACKPROZESS

Nun kann das geformte Brot in den Ofen. Auf den Boden des Ofens stellt man eine Schale mit kochendem Wasser oder schiebt eine Fettpfanne unten in den Ofen, in die man etwas Wasser gießt. Das Brot bekommt dann durch die Feuchtigkeit eine schöne Kruste. Es bewährt sich auch,

das Brot mit Wasser einzupinseln oder -sprühen. Durch den Backprozess werden die Nährstoffe dann teilweise aufgeschlossen und dadurch besser bekömmlich. Das Kohlendioxid, das die Hefe produziert, dehnt sich aus und führt so zur endgültigen Lockerung des Brotes, dem sogenannten Ofentrieb.

Bei welcher Temperatur und wie lange gebacken wird, gibt der Brottyp vor. Am besten wird Brot, wenn es kurz sehr heiß vorgebacken wird, damit sich schnell eine Teighaut ausbildet und Wasser und gebildete Gase sich nicht mehr verflüchtigen können. Dann wird die Hitze allmählich weiter reduziert. Man nennt das fallende Hitze. Aber nicht nur die Backtemperatur und die Feuchtigkeit, sondern auch Form und Gewicht des Brotes geben vor, wie viel Kruste das Brot ausbildet.

Das Brot ist fertig, wenn es beim Daraufklopfen hohl klingt. Da bei Brot aus Roggen und Wasser diese Methode nicht funktioniert, tut es ein Fleischthermometer, mit dem man die Kerntemperatur messen kann. Diese liegt bei fertigem Brot bei etwa 98 °C. Tut es das nicht, backt man es

einige Minuten weiter. Nach dem Backen und wenn das Brot nicht bemehlt ist, sprüht man es am besten mit Wasser ein, damit die Kruste schön glänzt.

BROT AUFBEWAHREN

Je höher der Roggenanteil eines Brotes, desto länger hält es sich. Auch Sauerteig trägt seinen Teil zu einer besseren Haltbarkeit bei. In einem sauberen Leinensäckchen hält sich reines Roggenschrot-Sauerteigbrot bis zu zehn Tage frisch, solches aus Roggenmehl sieben, Roggenmischbrot fünf und reines Weizenbrot nur zwei Tage. Ideal zur Brotaufbewahrung ist ein Steinguttopf, den man aus Hygienegründen alle paar Wochen gründlich säubert und mit einem mit Essig getränkten Tuch auswischt. Hierin oder in einem sauberen, luftdichten und trockenen Behälter trocknet Brot nicht so schnell aus und hält sich länger. Brot gehört niemals in den Kühlschrank, denn dort wird es schnell trocken. Einfrieren dagegen ist gut zur längeren Lagerung geeignet.

Brotbacksteine Manche Ofenhersteller bieten als Zubehör Brotbacksteine an, man kann sie unabhängig von Ofenherstellern beziehen. Die Steine sind aus glasiertem Ton oder Schamott, man legt sie einfach auf den Gitterrost des Backofens und backt das Brot direkt darauf. Beim Backen mit Brotbacksteinen den Ofen mit den Steinen sehr gut vorheizen. Der Stein speichert Hitze und sorgt dafür, dass die Unterhitze beim Backen stärker wird. Dadurch kann der Teig schön aufgehen, die Kohlendioxidbläschen dehnen sich aus und man erhält ein lockeres, gut aufgegangenes Brot. Ein Pizzastein hat die gleiche Funktion. Mit zwei Steinen – den zweiten legt man auf einen Rost über dem Brot – kann man schon fast einen alten Brotbackofen aus Stein für ein besonders knuspriges Brot imitieren.

Brote aus Hefeteig

Wie Kuchen kann man auch Brot aus Hefeteig problemlos zu Hause im eigenen Ofen backen. Und wie bei Kuchen ist der Aufwand überschaubar.



Weizen- oder Dinkelmehl sind die Mehlsorten, die man für den typischen Hefeteig verwendet, denn ihre Glutenzusammensetzung reagiert mit Hefe ideal. Für Roggen und kleberschwache Getreide alleine eignet sich Hefeteig nicht, diese sind für Sauerteige am besten geeignet (siehe Seite 34). Getreidemischungen mit einem ausreichenden Anteil an kleberstarkem Getreide wiederum sind für Hefeteige geeignet.

DIE HEFE

Am wohlsten fühlt sich Hefe bei Temperaturen von 25 bis 30 °C. Gönnst man dem einzelligen Pilz, einem lebenden Organismus, neben Wärme noch seine Nährsubstanz Glukose und etwas Flüssigkeit, vermehrt er sich und wandelt die Glukose in einem alkoholischen Gärungsprozess zu Kohlensäure und Alkohol um. Während der Alkohol beim Vergären von Wein oder Bier erwünscht ist und sich die Kohlensäure verflüchtigt, werden im ungebackenen Teig beide Endprodukte gehalten.

Frische Backhefe erkennt man an der leicht seidig schimmernden Oberfläche und einem frisch-säuerlichen Geruch. Bricht man sie auseinander, hat sie Bruchstellen, die wie das Äußere einer Auster aussehen, den sogenannten Austermuschelbruch. Sie zeichnet sich durch eine hohe Triebkraft aus und besitzt nur wenige glutenzerstörende Enzyme. Diese durch Züchtung optimierten Eigenschaften fürs Backen bringen aber auch eine Sensibilität der Hefe gegenüber Salzen, Fetten und anderen Zutaten mit. Deshalb sollte die Hefe zunächst ohne diese Zutaten in einem Vorteig vermehrt und aktiviert werden, denn einmal Salz oder Fett zugegeben, hemmt das die Hefewirkung.

Frische Backhefe ist nur zehn bis zwölf Tage voll aktiv und muss während dieser Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden. Im Supermarkt findet man sie meistens im Kühlregal bei den Milchprodukten.

Trockenhefe verhält sich beim Backen wie frische Hefe, allerdings werden Teige mit ihr nicht ganz so locker. In der Regel besitzt ein Tütchen Trockenhefe die Triebkraft von einem halben Würfel frischer Hefe und reicht für 500 g Mehl. Einen Würfel frische Hefe verwendet man dementsprechend für ein Kilo Mehl. Trockenhefe wird durch Wasserentzug aus Frischhefe hergestellt. Durch die Trocknung ist die enzymatische Aktivität lahmgelegt, deshalb ist Trockenhefe etwa ein Jahr haltbar. Geschmacklich werden Backwaren mit frischer Hefe von vielen Hobbybäckern als besser bewertet. Hier kann sich jeder sein eigenes Urteil bilden.

BROTE AUS HEFETEIG SELBER MACHEN

Hefeteig für Brot kann man auf verschiedene Arten herstellen, dabei ist nicht immer Wärme nötig. Hefe ist zwar bei Temperaturen von 25 bis 30 °C am lebendigsten, bleibt aber selbst im Kühlschrank noch aktiv. Natürlich dauert das Aufgehen des Teiges bei kühleren Temperaturen sehr viel länger als im Warmen, das Gebäck gewinnt aber dadurch an Aroma, weil sich der Stoffwechsel der Hefen ändert. Das Brot bekommt dadurch auch eine feinere Krume, denn die Hefe ist träger, vermehrt sich langsamer und vergrößert durch Kohlendioxidproduktion die beim Kneten gebildeten Gasbläschen langsamer. Man benötigt dabei geringere Hefemengen (siehe Vorteig rechts).

DAS PASSIERT IM HEFETEIG

Die sich im Hefeteig entwickelnde Kohlensäure leistet gute Dienste beim Aufgehen des Teigs, während sich der dabei entstehende Alkohol beim Backen verflüchtigt. Die sich vergrößernden Gasbläschen durchsetzen den Teig, was man beim Gehprozess gut beobachten kann, und dehnen sich während des Backens noch aus. Gehalten wird das Ganze durch das Klebergerüst aus dem Gluten von Weizen und seinen verwandten Sorten, das durch das Kneten des Teiges entsteht (siehe Seite 21). Zudem wird Luft eingearbeitet, daraus resultiert die für Hefegebäck typische lockere Krume.

ARTEN VON HEFETEIG

Nach den verwendeten Zutaten kann man zwischen vier verschiedenen Hefeteigarten unterscheiden:

→ **Einfacher Hefeteig** ist die Basis für Weißbrot, Baguette oder Brötchen. Er besteht nur aus Mehl, Wasser, Salz und Hefe, manchmal auch Backmittel wie Backmalz.

→ Der **feine Hefeteig** ist ein Bäcker Teig für süßes Gebäck, der aus genau 90 Teilen Mehl und mehr als zehn Teilen Zucker bzw. Fett bestehen muss.

→ **Stutenteig**, auch ein süßer Hefeteig, hat einen höheren Fettanteil und variable Zuckermengen. Gebäck aus ihm ist länger haltbar. Produkte aus Stutenteig haben bekannte regionale Bezeichnungen wie Stutenkerle, Striezel, Klaven, und auch der beliebte Hefezopf wird aus diesem Teig hergestellt.

→ Einen höheren Fettgehalt, aber weniger Zucker enthält **Toastbrotteig**, dessen Haltbarkeit ebenfalls vom Fettanteil profitiert. Der Teig bildet keine Kruste.

DIE VORTEIGE

Viele Rezepte erfordern einen **Vorteig**, was die Prozedur zwar zeitlich verlängert, aber in vieler Hinsicht Vorteile hat. Einer ist der, dass die Vorabgärung die Wirksamkeit der Hefe erhöht, dadurch benötigt man weniger davon. Meistens geht man vor wie nachfolgend beschrieben (siehe auch Seite 20).

POOLISH

Für spezielle Backwaren gibt es weitere Vorteigarten, die zeitaufwendiger sind: **Poolish** ist eine Teigführungsart für Brote wie Baguette und Ciabatta. Zunächst werden die gleiche Menge Mehl und Flüssigkeit mit wenig Hefe verrührt und der recht flüssige Teig bis zu zwei Tage in einem nicht zu warmen Raum stehen gelassen. Dabei bildet sich mehr Milchsäure als bei herkömmlichen Hefeteigen, der Geschmack ist sehr aromatisch und geht in Richtung Joghurt. Wenn der aufgegangene, mit kleinen Bläschen durchsetzte Teig beginnt, wieder zusammenzufallen, ist die Zeit zur Weiterverarbeitung gekommen.

GRUNDREZEPT POOLISH

330 g Weizenmehl Type 550 mit **330 g Wasser** und **1 g frischer Hefe** verrühren. Über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag wie im ausgewählten Rezept verarbeiten.

BIGA

Der **Biga**, ein Vorteig, der manche italienischen Brotsorten zur Hochform auflaufen lässt, braucht weniger lange, ist aber auch fester. Etwa die Hälfte der Flüssigkeit und weniger Hefe bilden einen knetbaren Teig, der nach einer Zeit in der Wärme über Nacht im Kühlschrank weitergärt. Durch die niedrige Temperatur und die festere Konsistenz nehmen hauptsächlich Essigsäurebakterien die Arbeit auf, was den Teig leicht säuerlich macht. Biga verwendet man vor allem für italienische Brotsorten wie Ciabatta.

GRUNDREZEPT BIGA

440 g Weizenmehl (Type 550) mit **270 g Wasser** und **10 g frischer Hefe** verrühren. Eine Stunde im Warmen gehen lassen, dann 10 bis 12 Stunden im Kühlschrank weiter gehen lassen. Anschließend wie im Rezept beschrieben weiterarbeiten.

REGULAR SPONGE

Regular sponge oder **levain à la levure** wird mit der gesamten Flüssigkeitsmenge und Hefe, aber nur der Hälfte des Mehls angesetzt und geht dadurch wesentlich schneller. Allerdings hat er auch weniger Zeit, viel Aroma zu entwickeln. Man verwendet ihn für süße oder butterhaltige Brote und für Vollkornbrote.

GRUNDREZEPT REGULAR SPONGE

330 g Mehl nach Rezept mit **750 g Wasser** und **40 g Hefe** verrühren. Etwa eine Stunde im Warmen gehen lassen. Dann mit dem restlichen Mehl und den übrigen Zutaten verkneten.

ALTER TEIG

Alter Teig (**Pâte fermentée** bzw. **Old Dough**) entspricht von den Mengenverhältnissen dem tatsächlichen Teig. Es kann einfach ein alter Hefeteig sein, der vom Brotbacken übrig geblieben ist und bis zu seinem nächsten Einsatz im Kühlschrank wartet. Man kann auch etwas mogeln und den „alten Teig“ am Vortag ansetzen und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Als Vorteig am Ende der Knetphase zugegeben, verbessert er die Klebereigenschaften gerade bei schweren Teigen, die Farbe der Kruste und das Aroma.



BROTE AUS HEFETEIG

GERÄTE

Schüssel, Kochlöffel, Backschieber, Küchenmaschine, Tuch, evtl. Backstein

ZUTATEN

Mehl, Hefe, Flüssigkeit, etwas Zucker

ZUBEREITUNG

HINWEIS: Beim Arbeiten sollten Sie darauf achten, dass Ihre Hände immer sauber und warm sind. Auch der Raum, in dem Sie arbeiten, sollte zugfrei sein.

1-3 Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die frische Hefe in die Mulde bröckeln oder die Trockenhefe hineingeben, als Substrat etwas Zucker (auch für defti-

ge Teige) und warme (aber nicht mehr als 35 °C) Flüssigkeit dazugeben. Zu niedrige Temperaturen führen genauso wie zu hohe dazu, dass die Hefe nicht für ausreichende Gärung sorgen kann. Ab einer Temperatur von 40 °C wird die Hefe denaturiert. Salz hemmt das Hefewachstum und darf noch nicht in den Vorteig gegeben werden. Auch Fett vermindert die Flüssigkeitsversorgung der Hefe und bewirkt ebenfalls eine schlechtere Gärung.

4 Schüssel mit einem Tuch abdecken, damit der Vorteig nicht austrocknet, und ihn im Warmen gehen lassen, etwa 15 Minuten. Ein möglichst warmes, zugfreies Plätzchen in der Küche tut es schon. Der Geschmack, die Elastizität der Krume und die Haltbarkeit des

Backwerks erhöhen sich dadurch.

TIPP: Trockenhefe ist häufig weniger anspruchsvoll als frische. Daher können Sie diese auch schon mit allen Zutaten ohne Vorteig gründlich zu einem Teig kneten.

5 Wenn der Vorteig blasig geworden ist, die restlichen Zutaten je nach Rezept in die Mulde geben und auch das Mehl vom Rand her mit dem Löffel hineinrühren. Nun etwa 10 Minuten kräftig kneten, damit sich der Teig schön entwickelt. Aber nicht zu lange kneten, denn je nach Getreide- bzw. Teigart und -beschaffenheit können die Kleberstränge reißen und der Teig verliert seine Spannung. Kneten geht mit den Händen oder einer leistungsstarken Küchenmaschine.



6



7



8



9



10



6 Der Teig ist perfekt geknetet, wenn alle Flüssigkeit eingearbeitet ist, er sich trocken anfühlt und nicht glänzt. Beginnt er zu glänzen und feuchter zu werden, ist er überknetet, dann nicht mehr weiterkneten. Befinden sich hinterher Luftblasen im Brot, wurde der Teig vermutlich nicht gründlich genug geknetet.

Nun den Teig abgedeckt im Warmen gehen lassen. Dabei aber darauf achten, dass es nicht zu warm wird. Je länger man dem Teig zum Gehen gibt, desto weniger Hefe benötigt man.

TIPP: Je nach Rezept lassen Sie den Teig auch im Kühlschrank gehen, was wesentlich länger dauert, dafür aber eine feinere Krume, mehr Aroma und weniger Hefegeschmack zum Ergebnis hat. Auf diese Weise können Sie sich

die Zubereitung zeitlich schön aufteilen und zum Beispiel abends einen Hefeteig kneten, den Sie am nächsten Morgen ohne weitere Knetarbeit nur noch zu lecker knusprigen Brötchen backen.

7 Nachdem der Teig auf das Doppelte aufgegangen ist, erneut durchkneten. Geht der Teig zu lange, kann er wieder zusammenfallen. Auch das gebackene Brot ist dann innen eingesunken. Den Teig einfach nochmals durchkneten und erneut gehen lassen.

8–10 Den Teig wie gewünscht formen und in eine Form geben oder freischieben, also ohne Form direkt in den Ofen auf einen Rost legen. Dafür den Teig auf einen Backschieber legen, mit

dem Schieber in den Ofen schieben und dann den Schieber herausziehen. Brot im vorgeheizten Ofen backen und eine mit Wasser gefüllte Fettpfanne einschieben. Für eine schöne, krosse Kruste mit sehr hoher Backtemperatur beginnen und im Laufe des Backprozesses reduzieren (je nach Brotrezept). So bildet sich schnell eine Teighaut. **TIPP:** Sie können auch vorab eine Fettpfanne miterhitzen. Dann eine Tasse Wasser in die jetzt heiße Fettpfanne gießen (Vorsicht, es dampft stark!).

HALTBARKEIT

Reine Weizenbrote aus Hefeteig halten sich etwa 2 Tage frisch. Mit einem Roggenanteil halten sie sich etwas länger (siehe Brot aufbewahren Seite 22).

Grant-Laib



Ein Brot, das ganz ohne Kneten auskommt, aber einige Zeit braucht. Der Teig ist sehr weich. Keine Sorge, das muss so sein!

BROT OHNE KNETEN

450 g Weizenmehl Type 405

¼ TL Trockenhefe

2 TL Salz

Mehl für die Arbeitsfläche und zum Bestäuben

Für 1 Brot (ca. 750 g).

1. Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. 350 ml Wasser zugeben und mit den Händen vermischen.
2. Schüssel mit einem Deckel abdecken und den Teig im Warmen 12–18 Stunden gehen lassen. Wenn der Teig Blasen wirft, den sehr weichen Teig mit einem Teigschaber auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben. Der Teig verläuft dann fast, aber das ist genau richtig. Den Teig mit dem Teigschaber mehrmals übereinanderfalten, etwas Mehl darüberstreuen und mit einem Tuch bedeckt 15 Minuten gehen lassen.
3. Die Schüssel oder einen Brotgärkorb mit einem Tuch auslegen und gut bemehlen. Dann den nochmals gegangenen Teig mit dem Teigschaber einfüllen, wieder mit einem Tuch abdecken und 2–3 Stunden gehen lassen.
4. Backofen auf 250 °C vorheizen, dabei einen schweren Topf (aus Gusseisen oder Römertopf) mit Deckel in den Ofen stellen und mitaufheizen.
5. Den heißen Topf aus dem Ofen nehmen, den Boden leicht bemehlen und den Teig hineingleiten lassen, durch Hin- und Herbewegen darin verteilen.
6. Auf dem Blech auf der mittleren Schubleiste des Ofens 50 Minuten backen. Nach 30 Minuten den Deckel abnehmen.

Dieses Vollkornbrot ist eine Zufallsentdeckung von Doris Grant im Jahr 1944, das wegen seiner einfachen Zubereitung, seines nussigen Geschmacks und der guten Verdaulichkeit berühmt wurde.

GRANT-LAIB

700 g Weizenvollkornmehl

1 TL Salz

30 g frische Hefe

1 TL flüssiger Honig

1 TL Sesam

Für 1 Brot (ca. 1 kg).

1. Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Eine Mulde in die Mitte drücken.
2. Hefe in eine kleine Schüssel bröckeln, Honig und 150 ml lauwarmes Wasser zufügen und 10 Minuten gehen lassen.
3. Die Hefeflüssigkeit zusammen mit 250 ml lauwarmem Wasser in die Mulde gießen und alles mit den Händen 1–2 Minuten vermischen.
4. Teig in eine gefettete Kastenform geben und abgedeckt 25–30 Minuten gehen lassen, bis der Teig bis ca. 1 cm unter dem Rand aufgegangen ist.
5. Ofen auf 200 °C vorheizen und eine Fettpfanne in die untere Schubleiste einschieben. Teig mit Sesam bestreuen und auf dem Blech auf der mittleren Schubleiste 35–40 Minuten backen. Eine Tasse Wasser in die jetzt heiße Fettpfanne gießen (Vorsicht, es dampft stark!).

Tipp: Auch mit der nussigen Note von Dinkelvollkornmehl sehr gut!

*Um eigene Brötchen zu backen,
geht es nicht einfacher!*

EINFACHE WEIZENBRÖTCHEN

1 kg Weizenmehl Type 550

1 Würfel Hefe (42 g)

1 TL Salz

Für etwa 16 Brötchen.

1. Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe zerbröckeln und in 5 EL lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und Hefewasser mit 550 ml lauwarmem Wasser und Salz mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort 10 Minuten abgedeckt gehen lassen.
2. Teig mit den Händen nochmals kräftig durchkneten und weitere 15 Minuten gehen lassen. Den Teig in etwa 16 Portionen teilen und zu Brötchen formen. Brötchen 30–45 Minuten gehen lassen. In jedes Brötchen mit dem Messerrücken eine Rille drücken und umdrehen.
3. Den Backofen auf 225 °C vorheizen und eine Fettpfanne in die untere Schubleiste einschieben. Die Brötchen mit Wasser bestreichen und im vorgeheizten Backofen auf dem mit Backpapier belegten Blech auf der mittleren Schubleiste 15–20 Minuten backen. Eine Tasse Wasser in die jetzt heiße Fettpfanne gießen (Vorsicht, es dampft stark!).

*Hier kann man die Salzmenge
auf den Brezeln selbst bestimmen.
Auch lecker mit Mohn oder Sesam.*

SALZBREZELN

500 g Weizenmehl Type 550

1 Tütchen Trockenhefe (7 g)

½ TL Salz

1 Prise Zucker

250 ml Milch

75 g Butter

1 Ei

1 Eigelb

1 EL Sahne

50–75 g grobes Meersalz

Für 15 Brezeln.

1. Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen. Milch in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen und die Butter darin zerlassen. Zusammen mit dem Ei zu dem Mehl geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.
2. Den Teig mit bemehlten Händen nochmals gut durchkneten. Teig dritteln und jedes Drittel nochmals in fünf Teile teilen. Zu in der Mitte dickeren Rollen von 30–35 cm Länge und diese zu Brezel formen. Jede Rolle in Form eines umgedrehten Us auf die Arbeitsfläche legen und die Teigenden zweimal miteinander verschlingen. Dann die Teigenden auf den oberliegenden, dickeren Teigstrang festdrücken.
3. Eigelb und Sahne verquirlen. Die Brezeln damit bestreichen und mit Meersalz bestreuen.
4. Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Brezeln auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen und nacheinander 18–20 Minuten backen.



Fladenbrot, Seite 33



Einfache Weizenbrötchen