

natürlich BROT BACKEN

BÄCKERMEISTER
WERNER KRÄLING



MATTHAES

natürlich

BÄCKERMEISTER
WERNER KRÄLING

BROT BACKEN





»Brot ist magisch,
Brot ist sinnlich,
Brot ist gesund«

Dank des Autors	4
Vorwort	7
Wissenswertes	8
Die Zutaten – Natur pur	9
Erforderliche Geräte – unentbehrliche Helfer	32
Traditionelle Backkultur – Faszination Sauerteig	38
Kräftig kneten – Ausdauer gefragt	66
Teige müssen ruhen und reifen	77
So kommt das Brot in Form	81
Das Brot auf Gare	90
Ab in den Ofen – der Backprozess	94
Die Rezepte	102
Leicht und lecker	104
Roggenbrote mit Natursauerteig	120
Gesund genießen	132
Fit in den Frühling	158
Sommer, Sonne, Grillsaison	170
Herbstlich, herzhaft, deftig	186
Aus dem Holzbackofen	208
Brote für besondere Anlässe	216
Brote für Naschkatzen	224
Glossar	234
Der Autor	238



Vorwort

Wir wollen mit diesem Buch die Kunst des Brotbackens für jedermann zugänglich machen. Sehr verständlich, sehr praxisnah, direkt auf den Punkt gebracht. Ganz konkret an den Bedingungen festgemacht, die Sie zu Hause in ihrer Küche vorfinden. Und das heißt, wir erklären Ihnen, wie Sie es hinkriegen, dass ihre Teige bestmögliche Lebensbedingungen vorfinden.

Ja, ganz richtig: Der Brotteig lebt! Machen Sie sich mit diesem Gedanken vertraut, dann bekommen Sie schnell die richtige Einstellung zum Brotbacken. Auch zu der Geduld, die dafür nötig ist. Denn eine der wichtigsten Zutaten ist die Zeit. Mit ihr können wir alle Zusatz- und Konservierungsstoffe beim Brotbacken überflüssig machen. Und erst mit ihr entwickelt sich das wunderbare Brotaroma, das Menschen seit Entdeckung des Sauerteiges genießen.

Eine ordentliche Portion Fach- und Hintergrundwissen liefern wir natürlich auch. Nicht wissenschaftlich kompliziert, sondern einfach und verständlich geschrieben.

Ein gutes Brot braucht nur Mehl, Wasser, Salz, Hefe und einen Natursauerteig. Lauter natürliche Zutaten. Alle Rezepte in diesem Buch sind ohne Backmittel, künstliche Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe und Farbstoffe gebacken. Keine Kompromisse! Denn diese Zusätze braucht ein gutes Brot nicht – wenn auf rein natürlichem Wege die Hefe und ein Sauerteig genug Zeit zum Reifen bekommen.

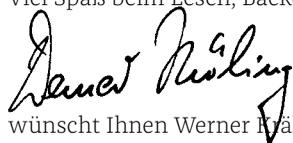
Gut Ding braucht Weile. Das gilt beim Brotbacken in jeder Phase der Herstellung und vielleicht auch beim Erlernen der handwerklichen Fertigkeiten. Backen wie die Profis ist nicht ganz einfach, aber eine spannende und reizvolle Herausforderung, die jeder meistern kann. Wer die Anfangshürden nimmt, gewinnt ein Stück Lebensqualität.

Wir wollen, dass Sie Brot genießen können und wir wollen Brot in diesem Buch die Aufmerksamkeit und Wertschätzung schenken, die es als kostbares Lebensmittel verdient.

Brot selber zu backen ist ein sinnliches Erlebnis. Mit den Händen den Teig zu kneten, die Brotlaibe zu formen, auf Gare zu stellen und in den Ofen zu schieben – das macht einfach Spaß. Und wenn der Duft frisch gebackener Brote den Raum erfüllt, dann ist das der schönste Lohn für all die Mühe.

Gerade deshalb müssen Sie jetzt die Ärmel hochkrempeln und die Hände in den Teig stecken. Auf das das Werk gelingen möge!

Genießen Sie das Besondere – backen Sie selber Brot! Viel Spaß beim Lesen, Backen und Genießen



wünscht Ihnen Werner Kwaling

WISSENSWERTES

Brotgetreide: Weizen, Roggen, Triticale
(eine Kreuzung aus den beiden) und Dinkel

Nicht-Brotgetreide: Reis, Mais, Hirse,
Gerste, Hafer und Buchweizen

Urgetreide mit ebenfalls geringer Backfähigkeit:
Emmer, Einkorn, Amaranth, Quinoa und Kamut

Die Zutaten – natur pur

Ein gutes Brot braucht nicht mehr als Mehl, Wasser, Salz, Hefe und Natursauerteig. Punkt aus und Schluss. Lauter natürliche Zutaten. Wer noch mehr aufzählt, hat keine Ahnung vom Brotbacken oder möchte Ihnen etwas verkaufen, was Sie nicht brauchen. Wir verzichten auf Zusatz- und sogenannte Hilfsstoffe. Gute Handwerksbäcker tun das auch – daran erkennen Sie sie ganz einfach.

Diese wenigen Zutaten wollen wir kurz beleuchten, um ihre Eigenschaften und ihre Funktion beim Brotbacken kennenzulernen. Ihre Bedeutung für unsere Ernährung zu erläutern, würde den Rahmen dieses Buches sprengen, doch bei unserer wichtigsten Zutat – den Getreide- und Getreidemahlerzeugnissen – nennen wir die Inhaltsstoffe der beiden Haupt-Brotgetreidesorten, um sie vergleichbarer zu machen. Auch, um etwas Licht in das Dickicht der Vorurteile gegenüber dem Weizen zu bringen – dem wichtigsten und meistverwendeten Brotgetreide.

DIE GETREIDEMAHLERZEUGNISSE

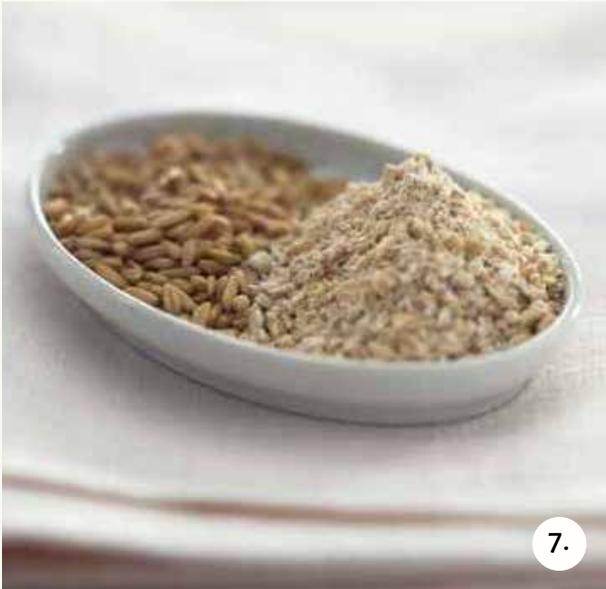
Wir stürzen uns gleich mitten hinein und unterscheiden die Brotgetreide von den Nicht-Brotgetreidearten. Brotgetreide sind zunächst erst einmal ganz einfach die, welche sich zum Brotbacken eignen: Weizen, Roggen und Triticale (eine Kreuzung aus Roggen und Weizen) zählen zu dieser prominenten und exklusiven kleinen Gruppe. Aber eigentlich sollte auch der Dinkel hier seinen Platz finden. Würde man Schulnoten für die Backfähigkeit ausstellen, müsste man dem Dinkel mindestens ein befriedigend + geben; wenn man ihn richtig behandelt, sogar ein »gut«. Das ist also unsere wichtigste Gruppe der Getreidearten. Sie bringen auf Grund ihrer Eigenschaften als Naturprodukt beste Voraussetzungen für das Brotbacken mit, und dafür sind maßgeblich ihre Eiweißstoffe verantwortlich. Es ist aber nicht die Höhe des Eiweißgehalts allein, sondern es sind die Eigenschaften der Eiweißstoffe eines Getreides, die seine Backfähigkeit bestimmen. Das Pseudogetreide Amaranth z. B. enthält mit 16–18 Prozent extrem viele Proteine, kann aber als Mehl allein nicht zum Brotbacken verwendet werden: Lediglich bis zu rund 40 Prozent lassen sich in Weizen- oder Roggenteigen verarbeiten.

Beim Weizen hingegen erfüllen die Eiweißstoffe Gliadin und Glutenin beste Voraussetzungen, um ein Brot mit guter Lockerung und attraktivem Volumen für eine typische Brotscheibe zu backen. Sie sind dazu in der Lage, während des Knetprozesses unter Einwirkung mechanischer Energie ein sogenanntes → Klebergerüst im Teig aufzubauen, das dem Teig seine Struktur und Stabilität verleiht. Neben den Eiweißen ist es aber auch noch die Beschaffenheit der Stärke, die die Backfähigkeit eines Getreides ausmacht, denn sie muss bei Broten, die mit Hefe und/oder Sauerteig gelockert werden, während des Backprozesses unter Hitzeeinwirkung so verkleistern, dass sich eine stabile Brotkrume ausbilden kann.

Beim Roggen hemmen u. a. die Schleimstoffe (sogenannte Pentosane) die Bildung eines Klebergerüsts im Teig, und auch die in ihm enthaltenen Enzyme, die Alpha- und Beta-Amylasen, machen der Stärke zu schaffen, da sie diese zu Zuckern verstoffwechseln. Deshalb wird zur Steigerung der Backfähigkeit des Roggens eine gewisse Menge Säure zugesetzt, die die Enzyme in ihrer Tätigkeit hemmt. Das kann durch ein Teigsäuerungsmittel, einen Schuss Essig, aber am besten über die Zucht eines Natursauerteiges geschehen. Dass die deutschen Handwerksbäcker weltweit als wahre Meister des Brotbackens bekannt und für ihre Brotvielfalt anerkannt sind, ist zu einem großen Teil der Tatsache zu verdanken, dass es ihnen durch die Führung eines Sauerteiges gelungen ist, aus Roggen sehr herzhaftes Brot zu backen. In Mittel- und Norddeutschland ist der Roggensauerteig seit Jahrzehnten, ja Jahrhunderten fester Bestandteil der Brotkultur. Roggen- und auch Schrotbrote sind hier besonders beliebt. Aber auch in Süddeutschland hat sich der Roggensauerteig längst etabliert und bereichert die Brotkultur.

Zu den typischen Nicht-Brotgetreidesorten zählen Reis, Mais, Hirse, Gerste, Hafer und Buchweizen bringen keine Backfähigkeit mit, um aus Ihnen ein mit Hefe und / oder Sauerteig gelockertes Brot zu backen, und können deshalb nur in kleineren Mengen (bis zu max. ca. 40 Prozent) in Kombination mit ein oder zwei Brotgetreidesorten als Zutat verwendet werden. Aus einer dieser Sorten allein ein Brot zu backen, ist nur schwer möglich, bei einigen funktioniert es überhaupt nicht – lediglich ein flacher Fladen lässt sich backen.





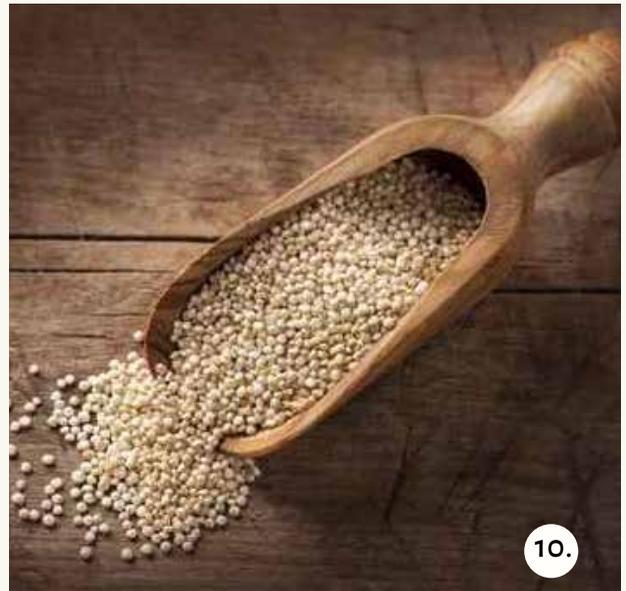
7.



8.



9.



10.

1. Weizen | 2. Roggen | 3. Dinkel | 4. Hafer | 5. Einkorn | 6. Emmer | 7. Kamut | 8. Gerste | 9. Amaranth | 10. Quinoa

URGETREIDE NEU ENTDECKT

In den vergangenen Jahren erfahren einige alte Getreidesorten wie Emmer, Einkorn, Amaranth (ein Fuchschwanzgewächs), Quinoa und Kamut eine regelrechte Renaissance. Vorreiter für diese Neuentdeckung alter Sorten war der Dinkel, und diese Entwicklung ist durchaus zu begrüßen: hinsichtlich der Artenvielfalt und Biodiversität und als Bereicherung der Zutatenliste für das Brotbacken. Doch auch sie sind aufgrund ihrer Eiweißstrukturen für das Brotbacken nur bedingt geeignet.

In diesem Buch finden sie nur Brotrezepte, die »funktionieren«. Das heißt also zunächst einmal, dass diese Getreidearten (Getreidemahlerzeugnisse) so im Verhältnis zueinander zusammengestellt sind, dass ein backfähiges und verzehrtaugliches Brot entsteht, im besten Fall ein Brot zum Genießen.

KURZER STECKBRIEF WICHTIGER GETREIDESORTEN:

Weizen: Der heutige Weizen bringt die besten Backeigenschaften aller Getreidearten mit und dominiert weltweit das Brotbacken. Durch die besonderen Eigenschaften seiner teigbildenden Eiweißstoffe Gliadin und Glutenin zu einem sogenannten Klebergerüst ist er zum Maßstab für optimale Verarbeitungs- und Backeigenschaften aller Getreidearten geworden. Die Teige lassen sich durch dieses Klebergerüst dehnen und weisen gleichzeitig elastische Eigenschaften auf. Sie sind ideal zum Formen und Backen von Broten, denn Weizenteige weisen das beste Gashaltevermögen auf. Damit ist gemeint, dass das durch die Hefetätigkeit gebildete Kohlendioxid als Lockerungsgas sehr gut in einem Weizenteig »festgehalten« wird. (Wir kommen darauf zurück.)

In ernährungsphysiologischer Hinsicht ist der Weizen weit besser als sein mittlerweile miserabler Ruf, wie ein Vergleich mit den Inhaltsstoffen des Roggens zeigt (s. u.).

Roggen: Der Roggen verfügt ebenfalls über sehr gute Backeigenschaften, anders als der Weizen enthält er aber mehr wasserlösliche Eiweißstoffe, die keinen Kleber bilden. Hinzu kommt, dass der im Vergleich zum Weizen wesentlich höhere Anteil an sogenannten Schleimstoffen (Pentosane) dem Roggenteig eine weniger dehnbare und

elastische Beschaffenheit verleiht. Die Teige sind von plastischer Konsistenz und weisen eine leicht feuchte Oberfläche auf. Zwei weitere Unterschiede zum Weizen wirken sich auf die Backfähigkeit aus: Die erhöhte Aktivität der mehleigenen Enzyme macht die Führung eines Sauerteiges erforderlich, da die Enzyme durch die Säure in ihrer Stoffwechsellätigkeit gebremst werden. Die Brotvielfalt in Deutschland beruht auf der Tatsache, dass Roggen durch den Sauerteig backfähig gemacht werden kann.

Dinkel: Dinkel ist eine Weizenart, bei der die Spelzen fest mit dem Korn verwachsen sind. Der Verwandte des Weichweizens wird seit den 1970er Jahren wieder vornehmlich in Baden-Württemberg angebaut, meist im ökologischen Landbau. Die Nachfrage nach Dinkel wurde stark durch die sogenannte »Hildegard-Medizin« beflügelt, benannt nach Hildegard von Bingen. Dinkel wird eine sehr gute Bekömmlichkeit bescheinigt, besser als es beim Weizen der Fall ist.

Auf Grund seiner engen Verwandtschaft zum Weizen und seines hohen Gluten-Anteils darfer entgegen oft zu lesender Ratschläge aber keinesfalls für »echte« Weizenallergiker oder gar für Zöliakie Erkrankte empfohlen werden. Ernährungsphysiologisch wertvoll ist er wegen seines hohen Eiweiß- und Mineralstoffgehalts.

Seine gute Backfähigkeit resultiert aus dem hohen Glutengehalt. Weil es sich meist, je nach Sorte, um einen recht weichen Kleber handelt, lassen Dinkelteige allerdings gern nach und neigen auch zum Trockenbacken. Mit den richtigen Maßnahmen bei der grundsätzlich langen Teigführung (Kochstück einsetzen, Knetprozess verlängern) lassen sich aber wunderbare reine Dinkelbrote backen. Bei der Auswahl der Dinkelsorte sollte man auf einen möglichst reinen Dinkel achten, wie z. B. den Oberkulmer Rotkorn, der allerdings einen eher weichen Kleber hat.

Hafer: Spielt als Mehl mit ungenügenden Backeigenschaften eine untergeordnete Rolle beim Brotbacken, kommt meist als Flocke für die Oberfläche oder über ein Quell- oder Kochstück in den Teig. Mit der Gerste verfügt er über den höchsten Anteil an beta-Clucan aller Getreide und Pseudogetreide und erzielt auch beim Eiweiß-, Mineralstoff-, Fett- und Vitamingehalt absolute Spitzenwerte. Wegen seiner guten Verdaulichkeit wird er häufig in der Krankenkost und der Diät bei Diabetikern eingesetzt.

Einkorn: Ist eine sehr alte Weizensorte (bereits 7600 v. Chr. kultiviert und heute gern als »Urgetreide« bezeichnet) und genau wie der Dinkel ein Spelzgetreide. Wie der Dinkel ist er wegen geringer Erträge im Vergleich zum Weizen aus dem landwirtschaftlichen Anbau verschwunden. Auch er überzeugt mit einem hohen Klebergehalt, der aber extrem weich ist, wenig elastische Eigenschaften aufweist und sehr schwankende Backeigenschaften mitbringt.

Ernährungsphysiologisch sind der hohe Anteil von Carotinoiden sowie der hohe Eiweiß- und Mineralstoffgehalt (besonders hoher Eisengehalt) erwähnenswert.

Emmer: Zählt ebenfalls zu der sehr arteneichen Gruppe der Weizensorten und blickt wie sein Verwandter, der Emmer, auf eine lange Familiengeschichte zurück. Emmer ist verwandt mit dem Hartweizen (glasiges, hartes Korn) und verfügt über einen hohen Eiweißgehalt mit schlechten Klebereigenschaften. Das Mehl ist griesig. Seine mäßigen Backeigenschaften unterliegen zudem erntebedingt wie beim Einkorn hohen Schwankungen.

Wichtig: Entgegen oft zu lesender Ratschläge sind Emmer und Einkorn keinesfalls für echte Weizenallergiker und erst recht nicht für an Zöliakie Erkrankte zu empfehlen. Sie enthalten hohe Mengen Gluten.

Kamut: Bringt mit seiner goldgelben Farbe eine leichte gelbe Nuance in die Brotkrume, kann aber wegen seiner schlechten Backeigenschaften nur mit Brotgetreide gemischt verwendet werden. Der Verwandte des Hartweizens wird heute wieder in Nordamerika und Kanada angebaut, und zwar ausschließlich nach den Regeln des kontrolliert biologischen Landbaus. Die großen Körner weisen einen sehr hohen Proteingehalt auf, der ca. 30 Prozent höher als beim Weichweizen ausfällt. Die Backeigenschaften sind recht ansprechend, aber als Alleingetreide sollte Kamut zum Brotbacken nicht verwendet werden. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen und weist einen hohen Gehalt an essentiellen Aminosäuren auf. Erwähnenswert ist auch der Selengehalt.

Gerste: Das widerstandsfähige und anspruchslose Getreide eignet sich kaum zum Brotbacken, da es kein Kleber bildendes Gluten enthält. Der Anbau erfolgt vornehmlich als Futterpflanze oder zur Malzgewinnung für das Bierbrauen. Weil die Gerste ebenso wie der Hafer aber über einen sehr hohen Gehalt an beta-Clucanen verfügt, wird sie als Beimischung zu Brotgetreide

interessant: beta-Clucane wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel und das Immunsystem aus. Mit niedrigem Fett- und hohem Mineralstoffgehalt kann Gerste einen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten.

Amaranth: Das Pseudogetreide eignet sich nicht zum Backen, kann also nur mit den Brotgetreidesorten kombiniert eingesetzt werden. Amaranth wurde in Asien und Lateinamerika angebaut, heute nur noch in tropischen Hochlagen der Anden (2500–3500 m). Es wird deshalb auch das Korn der Inkas genannt. Das Fuchsschwanzgewächs verfügt über keine Kleber bildenden Eiweißstoffe, ist allein also nicht backfähig. Amaranth sollte immer über ein Quell- oder Kochstück in den Teig gelangen. Es überzeugt in ernährungsphysiologischer Hinsicht durch einen hohen Eiweißgehalt (15–18 Prozent) und ist reich an Mineralstoffen. Besonders hervorzuheben ist der hohe Eisen-, Calcium- und Magnesiumanteil, bei dem Amaranth andere Getreidearten um ein Vielfaches übertrifft. Sein Inhaltsstoff Tannin beeinträchtigt allerdings den Geschmack.

Quinoa: Es stammt wie Amaranth aus den Anden, zählt ebenfalls zur Familie der Gänsefuß- und Fuchsschwanzgewächse und überzeugt mit ähnlich hohem Eiweißgehalt mit guter Zusammensetzung essentieller Aminosäuren. Es ist allein nicht backfähig und kann nur als Beigabe zu den Brotgetreidesorten eine Bereicherung in der Brotvielfalt sein und einen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten.

ARTENVIELFALT BEDEUTET GESCHMACKSVIELFALT

Es macht durchaus Sinn, sich nach regionalen Sorten und kleinen Mühlen in der eigenen Umgebung umzusehen, was allerdings angesichts des »Mühlensterbens« leider immer schwieriger wird. Wenn Sie eine Chance haben, ergreifen Sie sie. Der Erhalt alter Sorten leistet einen Beitrag zur Getreidevielfalt und die ist in jedem Land sehr wichtig. Es ist bedenklich, wenn Saatgut-Konzerne wie Monsanto Patente auf Getreidearten und Saatgut geltend machen und durch ihre Marktstellung zunehmend dazu in der Lage sind, andere Sorten zu verdrängen und Bauern in Abhängigkeitsverhältnisse zu bringen. Ebenfalls bedenklich sind gentechnische Veränderungen, die beim Mais und Soja bereits weit fortgeschritten sind. Sojaschrot ist kaum noch ohne gentechnische Manipulation zu kaufen, weshalb wir ihn in keinem Brotrezept verwendet haben.

Kräftig kneten – Ausdauer gefragt



An den Konturen dieses weizenbetonten Teiges (70 % Weizenmehl Type 550, 15% Roggenmehl, Type 1150 und 15% Dinkelmehl Type 630) lässt sich erkennen, dass er bereits sehr gut ausgeknetet ist.



Kontrolle der gewünschten Teigtemperatur nach der Teigruhe: Abweichungen von 2–3 °C hinsichtlich der gewünschten Teigtemperatur sind zu tolerieren; fallen sie größer aus, müssen entsprechende Maßnahmen bei der Stückgare ergriffen werden: Ist der Teig zu warm, sollte die Stückgare kühler, evtl. auch kürzer ausfallen.

Beim Kneten eines Brotteiges wird die entscheidende Basis für das Volumen und die letztendliche Form des Brotes gelegt – nicht (nur) beim Formen der Brote! Und: Beim Kneten gemachte Fehler können nicht rückgängig gemacht werden oder durch irgendwelche Maßnahmen beim Aufarbeiten der Brote ausgeglichen werden. Experten bezeichnen das Kneten deshalb als die Schlüsseltechnologie beim Brotbacken. Grund genug, sich dem Thema zu widmen und zu zeigen, wie es mit einer Küchenmaschine, einem Knetter oder auch von Hand funktioniert.

VORBEREITUNG DER ZUTATEN

Alle Zutaten (Mehl, Hefe, Salz und auch die vorbereiteten Vor- und Sauerteige sowie eventuelle Kochstücke) sollen vor der Teigbereitung Raumtemperatur haben (ca. 20 °C). Wird Butter im Rezept verwendet, ist das besonders wichtig, weil sie sich sonst während der Knetzeit nicht gleichmäßig im Teig verteilen kann. Falls eine der Vorstufen im Kühlschrank übernachtet hat, muss sie rechtzeitig (4–5 Stunden) vor der Teigbereitung bei Raumtemperatur langsam erwärmen. Nur an sehr heißen Sommertagen gilt diese Regel für

Quellstufen und Weizenhefenvorteige nicht, dann können diese gleich in den Teig und so zur Kühlung genutzt werden.

Über die Einstellung der Wassertemperatur wird die gewünschte Teigtemperatur reguliert. Dabei ist zu beachten, dass sich der Teig während des Knetens erwärmt. Diese Erwärmung fällt je nach Knetmaschine, Größe des Teiges und seiner Festigkeit recht unterschiedlich aus: Je intensiver die Maschine kneten kann, desto wärmer wird der Teig. Je fester der Teig ist, desto schneller und desto stärker erwärmt er sich. Zur groben Orientierung darf gelten: Weizenteige erwärmen sich um etwa 5 °C während der Knetzeit, Roggenteige um 2 °C. Da Küchengeräte (mit Rührwerkzeugen), Mixer und kleine Knetmaschinen sich aber in ihrer Arbeitsweise deutlich unterscheiden, kann man dazu keine genauen Angaben machen. Wer sehr korrekt arbeiten will, sollte die Teigerwärmung bei seiner Maschine konkret ermitteln.

Die Berechnung der Temperatur für das Schüttwasser haben wir schon erläutert. Wer bereits über Erfahrung verfügt und ein gutes Händchen hat, wird auf die Berechnung verzichten und trifft dennoch recht genau die gewünschte Teigtemperatur.

DIE RICHTIGE TEIGTEMPERATUR

Es kommt nicht auf ein Grad Celsius an, aber die Teigtemperatur gilt es möglichst genau einzuhalten. Auch sie entscheidet maßgeblich über das Gelingen unseres Brotes. Ab einer Abweichung von mehr als ca. 3 °C müssen wir mit Fehlern rechnen. Die wichtigste Stellschraube zur Temperierung des Brotteiges ist das Wasser (-> Schüttwasser).

- *Ist der Teig zu kalt (= unter 22 °C), dann kommt die Hefe nicht in Schwung (es entsteht wenig Lockerungsgas (CO₂), auch die Quellung des Eiweißes im Mehl läuft langsamer ab.*
- *Ist der Teig zu warm, dann explodiert die Hefe, die gesamte Teigentwicklung über die weiteren Arbeitsschritte läuft zu schnell ab und wir dürfen den richtigen Zeitpunkt nicht verpassen, das Brot in den Ofen zu schieben. Wird es zu »voll« (= das Teigstück gewinnt extrem an Volumen), dann sind Fehler bei der Krume und Form die Folge. Im schlimmsten Fall fällt das Brot im Ofen zusammen.*

• *Weizenteige sollten zwischen 24 bis 26 °C warm sein*

• *Roggenteige sollten zwischen 26 und 28 °C warm sein*

• *Zu kühle Teigtemperaturen führen zu feuchten, klebrigen Teigen und in der Folge zu Broten mit kompakten Krumen bei gleichzeitig möglicher Hohlraumbildung. Das Brotaroma fällt fade aus, da sich die Teige nicht optimal entwickeln.*

• *Zu warme Teigtemperaturen führen zu trockenen, »kurzen« Teigen und in der Folge zu Broten mit starker Bräunung, fester Krume bei unregelmäßiger Porung.*

ALLE ZUTATEN IN DEN TEIG!

Jetzt geht's los: Grundsätzlich werden Brotteige ohne besondere geschmacksgebende Zutaten (wie Tomaten, Rosinen, Bärlauch etc.), im sogenannten All-in-Verfahren hergestellt. Das heißt, alle Zutaten kommen sofort zu Beginn zusammen in die Knetschüssel. Dennoch ist es sinnvoll, eine bestimmte Reihenfolge zu beachten und die Zutaten methodisch etwas vorzubereiten, damit während des Knetens möglichst schnell eine gleichmäßige Verteilung erreicht wird.

Zuerst kommen alle Vorstufen wie Vor- und Sauerteige oder Quell- und Kochstücke in die Knetmaschine, dann das restliche im Rezept vorgesehene Mehl. Es folgen Wasser und Hefe. Wichtig: Vom im Rezept angegebenen Wasser werden etwa 20 % zurückbehalten, um nach und nach zugegeben zu werden. Es empfiehlt sich, die Hefe entweder fein zwischen den Fingern zu zerbröseln (bei Trockenhefe über das Mehl streuen) oder im Wasser aufzulösen (mit einem Schneebesen verteilen). Auch das Salz wird dann gleichmäßig verteilt, also großflächig über alle Zutaten gestreut.

ERSTE PHASE: DIE QUELLKNETUNG

Dann schalten wir die Küchen- oder Knetmaschine in langsamer Stufe an und geben nach 3-4 Minuten Mischphase weiteres Wasser hinzu. Einen kleinen Rest (ca. 5-10 %) behalten wir noch zurück. Dieser langsame Beginn des Knetvorgangs ist wichtig, denn bei einem Start mit zu hoher Umdrehungsgeschwindigkeit des Knetwerkzeugs würde das Mehl im hohen Bogen aus der Maschine stauben. Der Schnellstart schadet auch der Teigentwicklung.



Das Abdecken mit einem Leinentuch beugt der Verhäutung der Teigoberfläche vor. Alternativ können Geschirrtücher oder Plastikfolien zum Einsatz kommen.



Weiche Weizenteige reifen am besten in einer Schüssel, die groß genug gewählt sein muss, um Platz für die Volumenzunahme des Teiges zu bieten: Bis zum Dreifachen reicht der Anstieg bei langen Teigruhen. An den Teigkonturen lässt sich erkennen, dass wir auch diesen Teig während der Teigruhe übereinandergeschlagen haben.

Teige müssen ruhen und reifen: die Teigruhe

Bevor es weitergeht, muss der Teig nun erst einmal für eine ganze Weile unter einer Folie oder einem Tuch ruhen. Das kann in einer Schüssel oder direkt auf der Tischplatte geschehen. Beide werden dazu ein wenig mit Mehl bestreut, damit der Teig nicht festkleben kann.

Zum Abdecken leistet ein Leinentuch gute Dienste; auch ein sauberes Geschirrtuch reicht aus. Sehr effektiv schützt eine Plastikfolie vor dem unerwünschten Austrocknen und Verhärten des Teiges, allerdings neigt sie zum Ankleben. Wer Plastikmüll vermeiden will, setzt eine stabile Plastikfolie ein, die man mehrfach verwenden kann. Eventuell anhaftende Teigreste lassen sich mit dem Metallspachtel von einer solchen Folie leicht entfernen; nach dem Trocknen lassen sich noch verbliebene Reste mit einer Bürste abfegen.

Bei sehr weichen Teigen wird statt Mehl Wasser oder auch Öl als Trennmittel eingesetzt. Wird mit Öl gearbeitet, empfiehlt es sich, die Teigruhe in einer Schüssel vorzunehmen, die mit dem Öl ausgepinselt wird. Die Schüssel sollte gut das Doppelte bis Dreifache der Teigmenge fassen können, denn während langer Teigruhen nimmt das Volumen des Teiges durch die Hefetätigkeit (= Bildung von CO₂) deutlich zu.

Die Teigruhezeit fällt je nach Brotsorte recht unterschiedlich lang aus, und wie bei jedem Arbeitsschritt der Brotherstellung gilt auch bei der Teigruhe als grundsätzliche Faustregel: Je länger, desto besser, denn gut Ding braucht Weile! Genau wie beim Knetprozess erfolgt die Unterscheidung durch die beiden Brotgetreidesorten Roggen und Weizen.

WAS PASSIERT IM TEIG? ENTSPANNUNG UND TEIGREIFE

Der Begriff Teigruhe hat sich bei Bäckern eingebürgert, trifft aber den Sinn und Zweck dieses Arbeitsschritts nicht ganz, denn von »Ruhe« kann eigentlich keine Rede sein. Das Leben im Teig geht weiter: Während dieser Ruhezeit bekommt die Hefe Gelegenheit,

weiterzuarbeiten und Kohlendioxid zu produzieren: Der Teig dehnt sich aus, sein Volumen nimmt deutlich zu. Das gilt für Roggen- und Weizenteige gleichermaßen, doch die Prozesse unterscheiden sich in den beiden Teigarten recht deutlich.

Auf Grund ihrer höheren Teigtemperatur von 26–28 °C reifen Roggen- und Roggenmischteige schnell, da die Hefe und die Enzyme sehr gute Lebensbedingungen vorfinden. Während der Teigruhe binden die Pentosane weiter freies Wasser (»Nachquellen«), denn selbst die langen Knetzeiten bei Roggen- und Roggenmischbrot reichen nicht aus, um den Pentosanen genug Zeit zu geben, das Wasser aufzunehmen. Wenn also an der Teigruhe gespart wird, wird während des Backprozesses mehr ungebundenes Wasser entweichen. Ein höherer Backverlust und eine verringerte Frischhaltung des Brotes sind die Folge.

TEIGRUHE BEI ROGGEN- UND ROGGENMISCHBROTEN: 15 BIS 25 MINUTEN

Bei Roggenschrotbrote: 40 bis 60 Minuten

Faustregel für die Teigruhe: Je länger, desto besser, auch wenn dadurch die Formung der Brote etwas schwieriger wird, weil die Gärgase den Teig weicher und »plustriger« machen. Sie werden durch den Druck während des Rundwirkens wieder ausgestoßen.

Bei Weizenteigen heißt Teigruhe zunächst, dass die strapazierten Kleberstränge Zeit zur Entspannung bekommen. Die während des Knetens gedehnten Kleberstränge nehmen wieder eine kleinere Oberfläche an und verteilen sich weitmaschiger. Es entstehen größere Teilchen. Das ist für die folgende Aufarbeitung eine wichtige Voraussetzung, um die Teige in Form bringen zu können, ohne dass sie sich wegen ihrer strapazierten Elastizität sofort wieder zusammenziehen (das sogenannte »Schnurren« der Teige).



LANDWEISSBROT

FÜR 2 BROTE

JE ETWA 930 G TEIGGEWICHT

VORBEREITUNG: WEIZENHEFEVORTEIG UND KOCHSTÜCK HERSTELLEN

Weizenhefevorteig ①

210 g Weizenmehl, Type 550

ca. 170 ml Wasser

ca. 1 g Frischhefe

ca. 381 g Weizenhefevorteig

Soll-Temperatur des Weizenhefevorteigs: ca. 24 °C
Reifezeit: 1 – max. 5 Stunden bei 20–25 °C Nach der Reifezeit steht der Vorteig zur Herstellung des Hauptteigs bereit oder kann bis zu 3 Tage im Kühlschrank (bei 5 °C) aufbewahrt werden.

Kochstück ②

100 g Hartweizengrieß

ca. 300 ml Wasser

400 g Kochstück

Stehzeit: mindestens 5 Stunden

Am besten am Vortag zubereiten, damit es bis zur Teigbereitung quellen und auskühlen kann.

Zutaten der Teigbereitung

381 g Weizenhefevorteig ①

400 g Kochstück ②

490 g Weizenmehl, Type 550

200 g Weizenmehl, Type 1050

20 g Salz

10 g Frischhefe

ca. 360 ml Wasser

ca. 1860 g Brotteig

Kneten

Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Knetter geben und zunächst 8 Minuten langsam, dann 8 Minuten intensiv und schnell kneten. Bei einfachen Rühr- und Knetmaschinen (Eingang-Maschinen): 19 Minuten.

Soll-Temperatur des Teigs: 24–25 °C

Teigruhe, Formen und Gare

Den Teig unter einer Folie oder einem sauberen Tuch 3 Stunden in der Küche ruhen lassen. Anschließend in 2 gleich große Stücke portionieren und rundwirken, mit dem Verschluss nach unten in bemehlten Gärkörben ablegen und für 80–90 Minuten auf Gare stellen. Temperatur für die Gare: 25–30 °C

Backen

Den Ofen vorheizen, dabei ein leeres Backblech auf der untersten Schiene mit in den Ofen geben. Die Brote aus den Gärkörben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stürzen und auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Etwa 50 ml heißes Wasser auf das untere, mit aufgeheizte Blech gießen.

Ofentemperatur: ca. 260 °C

Nach ca. 5 Minuten die Ofentür kurz öffnen, damit der restliche Wasserdampf entweichen kann und den Ofen auf ca. 210 °C stellen.

Backzeit: ca. 45 Minuten



MEDITERRANES TOMATEN- OLIVEN-BROT

FÜR 3 BROTE
JE ETWA 680 G TEIGGEWICHT
VORBEREITUNG: WEIZENSAUERTEIG HERSTELLEN

Weizensauerteig ①

150 g Weizenmehl, Type 550
ca. 1 g Frischhefe
oder Sauerteig-Starterkultur nach Angaben
des Herstellers
ca. 105 ml Wasser
ca. 256 g Weizensauerteig
oder die entsprechende Menge Fertigsauerteig,
nach Angaben des Herstellers

Soll-Temperatur des Weizensauerteigs: ca. 28°C
Reifezeit: 10–16 Stunden bei 25–28°C

Zutaten der Teigbereitung

256 g Weizensauerteig ①
850 g Weizenmehl, Type 550
150 g Oliven, in Scheiben geschnitten
5 g italienische Kräuter, getrocknet
70 ml Olivenöl
20 g Salz
ca. 15 g Frischhefe
ca. 530 ml Wasser
150 g getrocknete Tomaten, zerkleinert
ca. 2050 g Brotteig

Kneten

Alle Zutaten, bis auf die getrockneten Tomaten, in der angegebenen Reihenfolge in den Knetter geben und zunächst 8 Minuten langsam, dann 10 Minuten schnell kneten. Die Tomaten erst in den letzten 2–3 Minuten des Knetens zugeben. Bei einfachen Rühr- und Knetmaschinen (Eingang-Maschinen): 21 Minuten. Soll-Temperatur des Teigs: 24°C

Teigruhe, Formen und Gare

Den Teig unter einer Folie oder einem sauberen Tuch 35–45 Minuten in der Küche ruhen lassen. Anschließend in 3 gleich große Stücke portionieren, vorsichtig rund-, dann langwirken und nochmals 10 Minuten ruhen lassen. Die Brote vorsichtig langrollen und auf ein mit Mehl bestreutes Leinentuch setzten. Den ersten Brotlaib rechts, den zweiten Laib etwa 40 cm (je nach Brotgröße) links daneben setzen und diesen Laib mit dem Tuch an den ersten Laib heranziehen, sodass das Leinentuch die beiden Brote komplett trennt und etwa 1 cm zwischen den Broten Platz bleibt. Nun 40–50 Minuten auf Gare stellen. Die Brote kurz vor dem Backen über Kreuz einschneiden. Temperatur für die Gare: 25–30°C

Backen

Den Ofen vorheizen, dabei ein leeres Backblech auf der untersten Schiene mit in den Ofen geben. Die Brote auf ein zweites, mit Backpapier belegtes Backblech geben und auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben. Etwa 50 ml heißes Wasser auf das untere, mit aufgeheizte Blech gießen.

Ofentemperatur: ca. 240°C

Nach ca. 5 Minuten die Ofentür kurz öffnen, damit der restliche Wasserdampf entweichen kann und den Ofen auf ca. 200°C stellen.

Backzeit: 30–35 Minuten



HAFERQUARKBROT

FÜR 2 BROTE

JE ETWA 1030 G TEIGGEWICHT

VORBEREITUNG: WEIZENHEFEVORTEIG UND KOCHSTÜCK HERSTELLEN

Weizenhefevorteig ①

280 g Weizenmehl, Type 1050

ca. 225 ml Wasser

1 g Frischhefe

506 g Weizenhefevorteig

Soll-Temperatur des Weizenhefevorteigs: ca. 24 °C

Reifezeit: 1 – max. 5 Stunden bei 20–25 °C

Nach der Reifezeit steht der Vorteig zur Herstellung des Hauptteigs bereit oder kann bis zu 3 Tage im Kühlschrank (bei 5 °C) aufbewahrt werden.

Kochstück ②

300 g Hafer, frisch gequetscht

ca. 600 ml Wasser

22 g Salz

922 g Kochstück

Stehzeit: mindestens 5 Stunden

Am besten am Vortag zubereiten, damit es bis zur Teigbereitung quellen und auskühlen kann.

Zutaten der Teigbereitung

505 g Weizenhefevorteig ①

922 g Kochstück ②

420 g Weizenmehl, Type 1050

100 g Magerquark

50 g Sesam, geröstet

30 g Frischhefe

ca. 30 ml Wasser

ca. 2060 g Brotteig

Kneten

Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Knetter geben und 5 Minuten langsam, dann 8 Minuten schnell kneten. Bei einfachen Rühr- und Knetmaschinen (Eingang-Maschinen): 16 Minuten.

Soll-Temperatur des Teigs: 24–26 °C

Teigruhe, Formen und Gare

Den Teig unter einer Folie oder einem sauberen Tuch ca. 30 Minuten in der Küche ruhen lassen. Anschließend mit feuchten Händen 2 gleich große Stücke portionieren, in eine runde Form bringen, kurz langstoßen und in Haferflocken oder Sesam wälzen. Dann in gefetteten Kastenformen ablegen. Für 45–50 Minuten auf Gare stellen, dabei nach etwa 30 Minuten einschneiden. Temperatur für die Gare: 25–30 °C

Backen

Den Ofen vorheizen, dabei ein leeres Backblech auf der untersten Schiene mit in den Ofen geben. Die Brote auf ein zweites, mit Backpapier belegtes Backblech geben und auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben. Etwa 50 ml heißes Wasser auf das untere, mit aufgeheizte Blech gießen.

Ofentemperatur: ca. 255 °C

Nach ca. 5 Minuten die Ofentür kurz öffnen, damit der restliche Wasserdampf entweichen kann und den Ofen auf ca. 210 °C stellen.

Backzeit: ca. 55 Minuten



REINES ROGGENBROT OHNE HEFE

FÜR 3 BROTE
JE ETWA 650 G TEIGGEWICHT
VORBEREITUNG: ROGGENSAUERTEIG HERSTELLEN

Roggensauerteig (Einstufige Führung) ①

435 g Roggenmehl, Type 1150
45 g Starterkultur/Anstellgut
bzw. Sauerteig-Starterkultur nach Angaben
des Herstellers

ca. 350 ml Wasser

ca. 830 g Roggensauerteig

oder die entsprechende Menge Fertigsauerteig,
nach Angaben des Herstellers

Soll-Temperatur des Sauerteigs: 24–27°C
15–22 Stunden reifen lassen

Zutaten der Teigbereitung

830 g Roggensauerteig ①

570 g Roggenmehl, Type 1150

20 g Salz

ca. 510 ml Wasser

ca. 1930 g Brotteig

Kneten

Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den
Knetter geben und 20–25 Minuten langsam kneten.

Soll-Temperatur des Teigs: 26–27°C

Teigruhe, Formen und Gare

Den Teig unter einer Folie oder einem sauberen Tuch
ca. 40 Minuten in der Küche ruhen lassen. Anschlie-
ßend in 3 gleich große Stücke portionieren und rund-
wirken. Die Brotlaibe in bemehlten Gärkörben mit
dem Verschluss nach oben, direkt auf dem Backblech
ablegen und für 40–45 Minuten auf Gare stellen.

Temperatur für die Gare: 25–30°C

Backen

Den Ofen vorheizen, dabei ein leeres Backblech auf
der untersten Schiene mit in den Ofen geben. Die Brote
aus den Gärkörbchen auf das Backblech stürzen, mit
einem Messer ca. 1 cm tief einschneiden und auf
mittlerer Schiene in den Ofen schieben. Etwa 50 ml
heißes Wasser auf das untere, mit aufgeheizte Blech
gießen.

Ofentemperatur: ca. 260°C

Nach ca. 5 Minuten die Ofentür kurz öffnen, damit der
restliche Wasserdampf entweichen kann und den Ofen
auf ca. 210°C stellen.

Backzeit: ca. 50 Minuten



LINSENBROT

FÜR 3 BROTE

JE ETWA 1040 G TEIGGEWICHT

VORBEREITUNG: ROGGENSAUERTEIG UND KOCHSTÜCK HERSTELLEN

Roggensauerteig (Einstufige Führung) ①

200 g Roggenmehl, Type 1370

20 g Starterkultur/Anstellgut

bzw. Sauerteig-Starterkultur nach Angaben des Herstellers

ca. 180 ml Wasser

ca. 400 g Sauerteig

oder die entsprechende Menge Fertigsauerteig, nach Angaben des Herstellers

Soll-Temperatur des Roggensauerteigs: 24–27°C
15–22 Stunden reifen lassen

Kochstück ②

450 g Beluga- oder Tellerlinsen

ca. 1200 ml Wasser

20 g Salz

1670 g Kochstück

Stehzeit: mindestens 5 Stunden

Am besten am Vortag zubereiten, damit es bis zur Teigbereitung quellen und auskühlen kann.

Zutaten der Teigbereitung

400 g Roggensauerteig ①

1670 g Kochstück ②

450 g Weizenmehl, Type 1050

200 g Roggenmehl, Type 1370

20 g Salz

30 g Frischhefe

ca. 350 ml Wasser

ca. 3120 g Brotteig

Kneten

Alle Zutaten, bis auf das Kochstück, in der angegebenen Reihenfolge in den Knetter geben und 8 Minuten langsam, dann ca. 10 Minuten schnell kneten. Bei einfachen Rühr- und Knetmaschinen (Eingangsmaschinen): 21 Minuten. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann die Linsen unterkneten.

Soll-Temperatur des Teigs: 25–27°C

Teigruhe, Formen und Gare

Den Teig unter einer Folie oder einem sauberen Tuch ca. 30 Minuten in der Küche ruhen lassen. Anschließend in 3 gleich große Stücke portionieren, rund-, dann langwirken und mit dem Verschluss nach oben in mit Kartoffelstärke bemehlten Gärkörben ablegen. Etwa 40–50 Minuten auf Gare stellen.

Temperatur für die Gare: 25–30°C

Backen

Den Ofen vorheizen, dabei ein leeres Backblech auf der untersten Schiene mit in den Ofen geben. Die Brote aus den Gärkörben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. Etwa 50 ml heißes Wasser auf das untere, mit aufgeheizte Blech gießen.

Ofentemperatur: ca. 260°C

Nach ca. 5 Minuten die Ofentür kurz öffnen, damit der restliche Wasserdampf entweichen kann und den Ofen auf ca. 200°C stellen.

Backzeit: ca. 50 Minuten



SCHOKO-CHILI-KIRSCH-BROT

FÜR 4 BROTE

JE ETWA 610 G TEIGGEWICHT

VORBEREITUNG: WEIZENHEFEVORTEIG
UND ROGGENSAUERTEIG HERSTELLEN

Weizenhefevorteig ①

200 g Weizenmehl, Type 550

160 ml Milch

1 g Frischhefe

361 g Weizenhefevorteig

Soll-Temperatur des Weizenhefevorteigs: ca. 24°C
Reifezeit: 1 – max. 5 Stunden bei 20–25°C
Nach der Reifezeit steht der Vorteig zur Herstellung des Hauptteigs bereit oder kann bis zu 3 Tage im Kühlschrank (bei 5°C) aufbewahrt werden.

Roggensauerteig (Einstufige Führung) ②

100 g Roggenmehl, Type 1150

10 g Starterkultur/Anstellgut

bzw. Sauerteig-Starterkultur nach Angaben des Herstellers

ca. 100 ml Wasser

ca. 210 g Sauerteig

oder die gleiche Menge Fertigsauerteig, siehe Herstellerangaben

Soll-Temperatur des Sauerteigs: 24–27°C
15–22 Stunden reifen lassen

Zutaten der Teigbereitung

361 g Weizenhefevorteig ①

210 g Roggensauerteig ②

100 g Roggenmehl, Type 1150

600 g Weizenmehl, Type 550

150 g Kuvertüre

100 g Butter

100 g Zucker

50 g Ei (1 Ei, Größe M)

20 g Salz

50 g Frischhefe

3 g Chilipulver

ca. 400 ml Milch

300 g Sauerkirschen

ca. 2445 g Brotteig

Kneten

Alle Zutaten, bis auf die Sauerkirschen, in der angegebenen Reihenfolge in den Knetter geben und zunächst 8 Minuten langsam, dann 10 Minuten schnell kneten. Die Sauerkirschen in den letzten Sekunden zugeben. Bei einfachen Rühr- und Knetmaschinen (Eingangsmaschinen): ca. 21 Minuten.

Soll-Temperatur des Teigs: 24–25°C

Teigruhe, Formen und Gare

Den Teig unter einer Folie oder einem sauberen Tuch ca. 30 Minuten in der Küche ruhen lassen. In 4 gleich große Stücke portionieren, leicht (ohne großen Druck) rund-, dann langwirken (Kirschen dabei nicht zerdrücken und nach innen arbeiten) und in gefetteten Kastenformen ablegen. 35–45 Minuten auf Gare stellen. Nach 30 Minuten die Brote längs tief einschneiden. Temperatur für die Gare: 25–30°C

Backen

Den Ofen vorheizen, dabei ein leeres Backblech auf der untersten Schiene mit in den Ofen geben. Die Brote auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben. Etwa 50 ml heißes Wasser auf das untere, mit aufgeheizte Blech gießen.

Ofentemperatur: ca. 230°C

Nach ca. 5 Minuten den Ofen auf ca. 200°C stellen.

Backzeit: 30–35 Minuten

GLOSSAR

ERLÄUTERUNG DER FACHBEGRIFFE

Dieses kleine 1×1 der Fachbegriffe erklärt wichtige Wörter des Bäckerlateins. Wir haben dabei eine Auswahl getroffen, die sich auf das Wesentliche beschränkt. Außerdem bleiben wir nah an der Praxis und haben bewusst keine wissenschaftliche Definition angestrebt.

Ansetzen: Vom Ansetzen spricht man bei der Zubereitung von Quellstufen, aber auch bei der Herstellung von Vor- und Sauerteigen. Der Begriff »Teigbereitung« passt z. B. bei einem Quellstück nicht, weil im klassischen Sinne kein Teig entsteht (es findet keine Kneten statt). Beim Sauerteig wird zwar geknetet bzw. zumindest vermischt, aber im Vordergrund steht das In-Gang-Setzen der Stoffwechsellätigkeit der Milchsäurebakterien - daher der Name Ansetzen.

Anstellgut: Ein vom reifen Sauerteig abgenommener Teil, der zur Zucht eines neuen Sauerteiges verwendet wird. (Fortlaufende Führung eines lebendigen Sauerteiges, die über Jahre dauern kann.)

Aufarbeiten: Das Aufarbeiten bezeichnet alle Arbeitsschritte nach der Teigruhe: Das Rund- und Langwirken, Form- und Flechttechniken sowie auch die Maßnahmen nach der Stückgare wie z. B. das Einschneiden und/oder Stippen der Brote, um sie Einschließen (in den Ofen schieben) zu können. (Siehe auch: Rund- und Langwirken)

»**Aufgehen**« / »**Gehen**«: Eher umgangssprachliche Begriffe, die die Teigentwicklung durch 1. Die Hefetätigkeit (Gärung) und 2. Fermentation (= Stoffwechsel der Milchsäurebakterien und sauerteigeigenen Hefen) und 3. den enzymatischen Abbau bezeichnen. Als äußeres Merkmal der Teigreife durch die Stoffwechsellätigkeit der Mikroorganismen und Enzyme ist die deutliche Volumenzunahme des Teiges durch die Bildung von Kohlendioxid zu sehen. Lässt man einen Teig zu lange gehen (= gären / fermentieren), dann verflüssigt er sich regelrecht durch den Abbau von Stärke und Eiweiß.

Aufstreu: Ein etwas irreführender Begriff, der den Körner- oder Saatenanteil auf der Kruste eines Brotes bezeichnet: Er wird nämlich fast nie aufgestreut, sondern der Brotteigling wird in der Körnermischung »gewälzt« (gedreht oder auch eingedrückt), damit die Körner an der feuchten Teigoberfläche gut haften können. Bei trockenen Teigoberflächen wird der Teigling zuvor mit Wasser abgestrichen.

Ausbacken: Beim Backprozess werden verschiedene Phasen der Hitzeeinwirkung unterteilt: Das Ausbacken bezieht sich auf die zweite Hälfte und das Ende des Backprozesses, der möglichst lang ausfallen soll, weil sich nur durch die Länge der Backzeit eine ausreichend starke Kruste (mit den wertvollen Aromen) ausbilden kann - nicht durch hohe Temperaturen. Daher hat sich

bei qualitätsbewussten Bäckern der feststehende Begriff eingebürgert: »lange ausbacken«.

Ausbund: Bezeichnet bei der Kruste eines gebackenen Brotes die durch den Schnitt bzw. mehrere Schnitte entstandene(n) Vertiefung(en), die sich während des Backprozesses je nach Schnitttechnik auswölbt bzw. durch ihre Konturen die Oberfläche der Brotkruste charakterisiert. Der Ausbund gibt dem Brot ein Gesicht mit Mund, Augen und Nase. Backtechnologisch haben die Schnitte die Funktion, die Gärgase kontrolliert entweichen zu lassen, damit das Brot nicht »wild« aufreißt.

Backverlust: Der Backverlust bezeichnet den Teil des Wassers, (in Prozent oder auch in Gramm angegeben), den das Brot während des Backens als Wasserdampf verliert.

Ballengare: Nach dem Rundwirken weist das Brot eine runde Form auf, die man Ballen nennt. Bevor ein Brotteigling aus weizenbetontem Teig (mit einem ausgebildeten Klebergerüst, siehe unten) nun weiter langgerollt wird, muss er kurz entspannen (= Ballengare), damit er seine abschließend gewünschte Form annehmen kann. Bei Roggenteigen ist die Ballengare nicht unbedingt erforderlich, da Roggenteige plastische Eigenschaften aufweisen.

»**Beikratzen**«: Meint umgangssprachlich im Bäckerlatein das Zusammenkratzen des Teiges von den Rändern des Knetkessels während des Knetens. Dabei wird die Maschine stets ausgeschaltet.

Brotstreiche / Glanzstreiche: Direkt nach dem Ausziehen wird Brot mit glatter, unbemehlter Oberfläche (auch ohne Saatenaufstreu etc.) mit Wasser abgestrichen, um die Dextrine aus der Kruste zu lösen, und dem Brot einen besonderen Glanz zu verleihen. Um den Effekt zu verstärken, wird das Wasser gelegentlich auch mit Eigelben, Kartoffelstärke oder Roggenmehl (2-3 % Mehl in 100 Prozent Wasser verrühren; auch Stärkekleister genannt) vermischt.

Brotvolumen: Bezeichnet die Ausdehnung (»Größe«) des Brotteiglings, die er durch Stückgare und Backprozess bei einer korrekten Lockerung abschließend erzielen konnte.

Direkte Teigführung: Bei der direkten Teigführung wird aus allen Zutaten direkt der Brotteig geknetet, Vor- und Sauerteige kommen also nicht zum Einsatz. Sie ist generell für das Brotbacken nicht zu empfehlen. (Siehe auch: indirekte Teigführung).

Einschießen: Das Einschleiben der Brote in einen Ofen nennen Bäcker Einschleiben: Mit einem Holzschleiber wird das Brot mit einer ruckartigen, schnellen Bewegung von hinten nach vorne im Ofen platziert. Das Prinzip funktioniert also ähnlich, wie wenn man unter einem Topf eine Tischdecke ruckartig und blitzschnell

wegzieht und der Topf stehen bleibt. Der Brotteigling setzt sanft auf dem Backblech auf.

Entspannungszeit: Meint die erforderliche Zeit, damit sich bei weizenbetonten Teigen das Klebergerüst entspannen kann und sich bei der Formung der Brotstücke neu organisieren lässt. (siehe auch: Spannung / Teigspannung / Klebergerüst.)

Fensterung: Bezeichnet feine Risse, die sich auf der Kruste des Brotes zum Ende der Backzeit und dann besonders beim Auskühlen des Brotes bilden: Wie kleine Plättchen bilden sich einzelne, unregelmäßig gezackte Stücke.

Fermentation: Oberbegriff für die Stoffwechseltätigkeiten von Hefen und Milchsäurebakterien in Vor- und Sauerteigen. Beim Einsatz beider Teigarten wird auch von fermentierten Teigen gesprochen. Die Fermentation eines Teiges setzt sich während Teigknetung, Teigruhe und Stückgare fort (siehe Teigführung).

Freigeschobene Brote: Das sind ganz einfach die Sorten, die nicht in einer Kastenform gebacken werden. Sie stellen die höheren Ansprüche an das Können bei der handwerklichen Brotformung, weil Fehler deutlicher sichtbar werden.

Gare (Stückgare): Ist das Brot fertig geformt, wird es in Gärkörbchen, Leinentüchern oder direkt in Backformen »auf Gare gestellt«. »Auf Gare stellen« heißt, dass der Brotteigling nun noch einmal Zeit zum Reifen bekommt und sich durch die Hefetätigkeit erneut Gärgase für die Lockerung des Brotes bilden.

Gärstabilität: Dieser Begriff bezieht sich auf das Vermögen eines Teiges, die gebildeten Gärgase festzuhalten. Bei weizenbetonten Teigen wird die Stabilität durch einen ausreichend langen Knetprozess verbessert, weil ein stabiles Klebergerüst entsteht. (Siehe auch: Gashaltevermögen.)

Gärtoleranz: Teige reagieren je nach ihrer Zubereitung nach der Formung zum Brot unterschiedlich auf Fehler bei der Stückgare: Manche erweisen sich als recht stabil, auch wenn die Gare zu lang ausgefallen ist, können also kleine Fehler verzeihen (= hohe Gärtoleranz). Andere tolerieren keinen Fehler und offenbaren die gemachten spätestens, wenn man das Brot aus dem Ofen zieht.

Gashaltevermögen: Meint die Fähigkeit eines gekneteten Teiges oder Brotteiglings, die sich bildenden Lockerungsgase in der Teigstruktur festzuhalten.

Handschießer / Schießer: Ein vorne spitz zulaufendes Holzbrett (Siehe Foto Seite xy), mit dem sich Brotteiglinge leicht in den Ofen schieben und auch wieder entnehmen lassen. Besonders bei größeren Öfen ein unverzichtbares Werkzeug, um die Brote im hinteren Teil

platzieren zu können (Einschießen).

Indirekte Teigführung: Wird vor dem eigentlichen Brotteig (dem Hauptteig mit allen Zutaten) ein Vor- oder Sauerteig geführt, dann spricht man von einer indirekten Teigführung. Der Begriff wird in Bäckerkreisen gelegentlich auch Synonym für lange Teigführungen verwendet. Das Loblied auf kühle, lange Teigführungen haben wir in diesem Buch mehrfach angestimmt – beherzigen Sie es! (siehe auch: direkte Teigführung)

Klebergerüst: In Weizen- und Dinkelteigen entwickelt sich während des Knetens eine stabile Teigstruktur, die im Wesentlichen durch die Organisation der Eiweißbestandteile (Gliadin und Glutenin) des Mehles entsteht: Aus ihnen bildet sich durch die mechanische Bearbeitung mit den Knetwerkzeugen das sogenannte Klebergerüst. Es besteht aus vernetzten Strängen der Eiweißstoffe und verleiht dem Teig Stabilität, ein gutes Gashaltevermögen und eine verbesserte Gärstabilität. Seine Ausbildung ist deshalb von enormer Wichtigkeit und benötigt ein intensives Kneten über mindestens 12 Minuten. Das Klebergerüst bestimmt maßgeblich über die Krumenlockerung von weizenbetonten Broten.

Kleberprobe: Um zu erkennen, ob ein Weizenteig lange genug geknetet wurde, nimmt man ein Teigstück von etwa 100 Gramm in beide Hände und zieht es vorsichtig mit dem Druck der Finger aus der Mitte heraus nach außen. Lässt sich der Teig zu einem möglichst dünnen Film aufziehen, durch den ähnlich wie bei einem Lampenschirm das Licht durchscheint, dann ist ein Weizenteig optimal ausgeknetet.

Knetoptimum: Bezeichnet den Moment, wo sich ein Teig durch den Eintrag von mechanischer Energie (Drehen des Knetwerkzeuges) und den Eintrag von Sauerstoff bestmöglich entwickelt hat. Ist der Moment erreicht, verschlechtert sich durch weiteres Kneten die Teigstruktur. Besonders die Kleberstränge nehmen Schaden durch ein überstrapazieren. (Überkneten genannt.)

Krumenbild / Porung: Durch die Verkleisterung der Stärke bildet sich während des Backens die trockenere, stabilere Brotkrume und bewahrt bzw. festigt in diesem Prozess die durch Wasserdampf und Kohlendioxid entstandenen Poren (in Membranen eingeschlossen). Je nach ihrer Ausprägung spricht man von einer gleichmäßigen, feinen bzw. dichten Porung (z. B. beim Toastbrot, das viele kleine, etwa gleich große und regelmäßig angeordnete Poren hat) oder einer unregelmäßigen, groben Porung, z. B. beim Baguette, das unterschiedlich große, grobe Poren aufweist. Das Porenbild hängt somit unmittelbar mit der erzielten Lockerung der Brotkrume zusammen, wird oft synonym verwendet.

Maillard-Reaktion: Wird während des Backprozesses in der äußeren Schicht des Brotes eine Temperatur von

Der Autor

Werner Kräling stammt aus einer Bäckerfamilie und erlernte nach dem Abitur das Handwerk von der Pike auf. Nach der Ausbildung zum Bäcker studierte er die Fächer Deutsch, Wirtschaft und Soziologie an der Universität Bielefeld und erwarb 1998 das Staatsexamen für das Lehramt der Sekundarstufe II. Anschließend besuchte er die Erste Deutsche Bäckerfachschule in Olpe, machte 1999 seinen Meister im Bäckerhandwerk und absolvierte 2000 ein Volontariat zum Fachredakteur beim Deutschen Bäcker-Verlag in Bochum.

Von 2004 bis 2006 war er Chefredakteur des slow baking-magazins und veranstaltete mit den Fachschulen des Bäckerhandwerks sowie renommierten Instituten der Backbranche slow baking-Fortbildungsseminare für Handwerksbäcker. 2006 führte als erster Vorsitzender auch den Verein »slow baking - Backen mit Zeit für Geschmack«.

2007 wechselte er zum Matthaes-Verlag in Stuttgart und leitete als Chefredakteur bis 2010 die Allgemeine Bäckerzeitung. 2009 hat er maßgeblich an der Konzeption des ersten Deutschen Backkongresses mitgearbeitet und als Dozent an der Ersten Deutschen Bäckerfachschule in Olpe sowie an der Akademie des Bäckerhandwerks (Weinheim) Bäckermeister im Fortbildungsseminar zum Produktionsleiter unterrichtet.

Werner Kräling arbeitet seit 2010 als freier Fachjournalist, Buchautor, Back- und PR-Berater in der Backbranche. Mit einer Reihe von Fachbüchern zählt er zu den bekannten Buchautoren der backenden Zunft.

Mit Leidenschaft setzt er sich für eine handwerkliche Backkultur ein und gibt mit seinen Beiträgen in der Fachpresse gleichermaßen wertvolle als auch kritische Impulse für die Backbranche.





BÜCHER VON UND MIT WERNER KRÄLING

- 2003: Alte Rezepte - neu entdeckt, BackMedia Verlagsgesellschaft, Bochum.
- 2004: So werden Sie zum Champion - Theorie und Praxis der handwerklichen Backwarenherstellung, BackMedia Verlagsgesellschaft, Bochum.
- 2005: slow baking - Der Weg zurück zum Geschmack, Convention Verlagsgesellschaft, Winterberg (Co-Autoren: Prof. Dr. Walter Freund und Hermann Kleinemeier).
- 2010: Snacks - Chancen für die Bäckerei Matthaes Verlag, Stuttgart. (Co-Autor: Jürgen Rieber)
- 2010: Snacks und kleine Gerichte, Matthaes Verlag, Stuttgart (Co-Autor: Jürgen Rieber)
- 2012: Frühstück - Chancen für die Bäckerei, Matthaes Verlag, Stuttgart (Co-Autoren: Bernd Kütscher, Pierre Nierhaus, Rainer Veith).
- 2013: Kaffee in der Bäckereipraxis. In: Erfolgsfaktor Kaffee in Bäckereien und Konditoreien, Hrsg.: BÄKO-magazin, Verlag Chmielorz, Wiesbaden.
- 2013: Verfahren der Weizenkleingebäckherstellung: Premiümrötchen aus der handwerklichen Bäckerei. In: Handbuch Backwaren Technologie, Hrsg.: Prof. Dr. Walter Freund, Behrs Verlag Hamburg.
- 2014: Brot - Chancen für die Bäckerei, Matthaes Verlag, Stuttgart (Co Autor: Meinolf Kräling).

Wer das volle Profi-Wissen zum Brotbacken kennenlernen will, dem sei das Buch »Brot - Chancen für die Bäckerei« empfohlen: Fortgeschrittene Hobbybäcker erfahren in diesem Buch alles über die Grundlagen und Geheimnisse des Sauerteigs und bekommen viele Tipps rund um das Brotbacken sowie 25 zusätzliche Top-Rezepte.



*Das neue Buch der Autoren des vom
»Gourmand World Cookbook Award«
als bestes Brotbuch Deutschlands
ausgezeichneten Brotbuches 2014.*



*Ein gutes Brot braucht nicht mehr als Mehl, Wasser, Hefe, Salz
und einen Natursauerteig. Und natürlich viel Zeit für den
Knetprozess und die die Teigreife, damit sich eine wunderbare Krume
und das ursprüngliche Brotaroma entfalten kann.*

Freilich ist Brotbacken nicht ganz einfach, aber wenn die Rezepte von dem Profi **Werner Kräling** kommen, dann steht dem Gelingen nichts mehr im Wege. Der renommierte Bäckermeister erklärt in diesem Buch alles, was man zur Brotherstellung in der heimischen Küche wissen muss – angefangen bei einfacheren Brotrezepten aus Hefeteig über Vollkornbrote bis hin zu anspruchsvollen Rezepten mit Natursauerteig und raffinierten Herstellungsverfahren. 66 Rezepte für anspruchsvolle Brotliebhaber, die keine Wünsche offen lassen.

Wissenswerte Grundlagen werden verständlich erklärt
und viele fachliche Tipps und Tricks gegeben.
Damit gelingt das selbstgebackene Brot sicher.

ISBN 978-3-87515-409-2

