

# „Home-Baking“ – endlich Zeit fürs Brotbacken

Die Zeit von Homeoffice und Ausgangsbeschränkung lässt sich durch das Backen von Brot sinnvoll vertreiben. Darüber hinaus ist es gesund und ein Spaß für Groß und Klein.

 HELGA GRAEF

Industriell gefertigtes Brot enthält Zusatzstoffe, Emulgatoren oder Stabilisatoren. Allesamt Stoffe auf die das Immunsystem sensibel reagieren kann. Um sicherzugehen, dass dem nicht so ist, gibt es eine einfache Lösung – Brot selber backen. Nur so weiß man wirklich was drinnen ist und kann ein Brot ganz nach dem eigenen Geschmack kreieren.

## Außer Zeit braucht es nicht viel

Mit einem guten Rezept gelingt es leicht das eigene Brot zu backen. Die Hefe ist dafür zuständig den Teig zu heben und eine lockere Krume zu produzieren. Bei der Hefe handelt es sich um einen Pilz der es warm liebt. Bei einer Temperatur von 30 bis 35 Grad Celsius vermehrt sich die Hefe und hebt das Brot. Dennoch sollte man nicht zu viel Hefe ins Brot oder Gebäck geben. Der Geschmack leidet und die Unverträglichkeit steigt.

Die wichtigste Zutat ist aber Zeit. Deshalb lieber weniger Hefe begeben und dafür den Teig länger stehen lassen. So hat das Mehl Zeit zu verquellen und Aromen zu bilden.

Mehr Zeit kann sogar heißen, den Teig über Nacht (bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank) gehen zu lassen. Durch solch eine lange Gare von zwölf bis 24 Stunden entstehen sehr aromatische und gut verträgliche Brote, wie man sie kaum zu kaufen bekommt. Und das Gute daran – man muss nichts tun, außer dem Teig Zeit geben.

## Bessere Bekömmlichkeit

Mit langer Gare steigt auch die Bekömmlichkeit. Was viele nicht wissen: bei kurzer Gare (30 bis 60 Minuten) hat der Teig kaum Zeit, die dem Getreide innewohnenden Giftstoffe zu verstoffwechseln.

Bei drei- bis vierstündiger Gare dagegen werden diese Stoffe weitgehend



Vor dem Backen wird der Teig nochmals durchgeknetet und in Form gebracht. Ein praktisches Utensil hierfür ist das sogenannte „Simperl“ auch Gärkorb genannt.

abgebaut. Dadurch wird das Brot bekömmlicher. Auch Weizen ist so von vielen Menschen gut verträglich. Zusätzlich bilden sich Aromen, die dem Brot einen fantastischen Geschmack verleihen.

## Vorteig und Brühstück

Bei einem Vorteig werden Mehl, Wasser und ein wenig Hefe vermischt und für zehn bis 16 Stunden bei Raumtemperatur stehen gelassen. Das gibt Geschmack im Brot und reduziert die Hefe im Hauptteig.

Das Brühstück hingegen fördert Saftigkeit und Frischhaltung. Hierfür werden alle Körner und Saaten die ins Brot kommen mit der doppelten Wassermenge vermengt und für drei bis zwölf Stunden verquollen.

Damit wird gewährleistet, dass die Körner dem Brot kein Wasser entziehen, sondern selbst als Wasserspeicher fungieren.

## Mehlsorten- und Typen

Je höher die auf der Packung angegebene Type, umso mehr Schalenanteile sind im Mehl. Bei Weizen ist die gängige Type 480 oder 700, bei Roggen 960 und bei Dinkel 700. Das sogenannte Weizen-Brotmehl hat die Type 1600 und enthält mehr Schalenanteile als

das herkömmliche Weizenmehl 700. Es ist dadurch „g’schmackiger“.

Die Mehle lassen sich auch mischen, oder in der Type variieren. Dabei gilt es jedoch zu beachten: je vollkorniger das Mehl, umso mehr Wasser wird benötigt. Bei Vollkorn sind es circa zehn Prozent mehr.

## Lange Gare, lange Frischhaltung

Bei lang gegangenen Teigen ist auch die Frischhaltung viel besser. Diese Brote sind drei bis fünf Tage saftig und weich. Sogar Gebäck ist am nächsten Tag noch sehr gut. Die beste Frischhaltung bekommt man aber durch das Arbeiten mit Sauerteig.

Wie man Sauerteig herstellt, am Leben erhält und bäckt ist in der nächsten Ausgabe der BauernZeitung zu lesen.



Sauerteigbrot bleibt noch länger frisch.