

Teigruhe über Nacht – „Heinzelmännchen-Brot“

Am Morgen selbst gemachtes und frisch aufgebackenes Brot und Gebäck genießen – mit ein bisschen Geduld ist das in jedem Haushalt möglich. Das Zauberwort lautet Übernacht-Gare.

 HELGA GRAEF

Fast wie von Zauberhand bereiten sich Teige, die man über Nacht stehen lässt und erst am nächsten Tag bäckt. Manch einer vermutet sogar, Heinzelmännchen wären am Werk. Wer weiß. Sicher ist nur, durch die nächtliche Teigruhe entsteht ein großporiges, saftiges und vor allem g'schmackiges Brot.

Aber nicht nur Brotteig lässt sich am Vortag zubereiten. Auch der Pizzateig oder der Germteig für Buchteln lässt sich gut vorbereiten und über Nacht in im Kühlschrank aufbewahren.

Die Übernacht-Gare bietet zahllose praktische Möglichkeiten.

Das Prinzip der Übernachtgare

Das Grundprinzip der der Übernachtgare ist simpel: Triebmittel reduzieren und Ruhezeit verlängern.

Konkret bedeutet das für einen Weizenteig der normalerweise mit viel Hefe gemacht wird (20 bis 40 Gramm auf 500 Gramm Mehl), dass die Hefe auf 0,5 bis fünf Gramm reduziert wird

Dafür wird der Germteig aber länger, nämlich zwölf bis 24 Stunden stehen gelassen. Ob nun im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur, hängt vom jeweiligen Rezept ab.

Gesund und bekömmlich

Auch der positive gesundheitliche Effekt des „Heinzelmännchen“-Gebäcks wurde in einer Studie der Uni Hamburg nachgewiesen.

Dieser zufolge führt eine lange Gare (mehr als vier Stunden) dazu, dass im Getreide natürlich vorkommende Giftstoffe fast vollständig abgebaut werden. Bei kurzer Gare hingegen werden diese mitgegessen. Nicht selten reagieren Menschen auf diese Giftstoffe mit Unverträglichkeiten.

Jeder, der also trotz wenig Zeit, ein gutes und bekömmliches Brot oder Gebäck essen möchte, sollte auf Re-



Die lange Ruhezeit (Übernacht-Gare) sorgt für ein saftiges und bekömmliches Ergebnis.

zepte mit Übernachtgare zurückgreifen. Aber nicht nur deswegen.

Länger frisch und saftig

Denn durch die lange Gare wird auch die Frischhaltung verlängert. Weizen- oder Dinkelbrote sind so drei bis vier Tage saftig und frisch.

Auch Gebäck kann man sehr gut am nächsten oder sogar am übernächsten Tag noch essen. Es verliert nicht an Geschmack und lässt sich zudem gut einfrieren.

Kalt gerührte Teige

Hefeteige profitieren von Kälte. Einen Übernachtgare-Teig mit vier bis fünf Gramm Hefe lässt man daher eine Stunde bei Raumtemperatur „anspringen“, stellt ihn dann aber für circa zwölf Stunden in den Kühlschrank. Trotz dieser „Abkühlung“ arbeitet er

beständig weiter. Am nächsten Tag kann der Brotlaib geformt werden. Vorm Backen sollte dieser aber nochmals für 30 bis 45 Minuten zum Ruhen stehen gelassen werden.

Für frischgebackenes Gebäck hingegen können Teigrohlinge direkt aus dem Kühlschrank „abgestochen“ und sofort ins Backrohr geschoben werden. Besonders praktisch ist das fürs Frühstück oder wenn man Gäste hat.

Bei Raumtemperatur zubereiten

Es gibt aber auch Rezepte, die bei Raumtemperatur gelingen. Hier wird die Hefe nochmals auf 0,5 bis 0,7 Gramm reduziert und die Ruhezeit auf 20 bis 24 Stunden verlängert.

Zum Vergleich: 0,5 Gramm Hefe, sind so groß wie ein Reiskorn. Aus einem Würfel Hefe lassen sich so 84 Laibe Brot backen. Es braucht lediglich etwas mehr Zeit – beim Brotbacken ohnehin die wichtigste Zutat.



Auch in einem vorgeheizten Gusseisentopf mit Deckel kann das Brot gebacken werden.

TIPPS UND TRICKS

Online unter: www.brot-und-leben.at finden Brotback-Fans hilfreiche Tipps und Anregungen. Zudem werden auf der Website die nächsten Termine für Brotbackkurse mit Helga Graef bekannt gegeben. Stattfinden werden diese in Unterach am Attersee. In der Zwischenzeit steht die Autorin auch unter der Telefonnummer: 0650/30 54 144 für Rückfragen zur Verfügung.