

## ***Brot, Brötchen und anderes Brot-Gebäck***

Wer kennt ihn nicht, den Duft frisch gebackenen Brotes oder von frischen Brötchen...dieser Duft lässt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen, verspricht er doch meist ein leckeres, knuspriges und eventuell noch warmes Backwerk, welches süß, herzhaft oder einfach nur pur genossen werden kann.

Es ist auch gar nicht so schwer solch einen kulinarischen Genuss selber bei sich zu Hause herzustellen. Meist sind die Rezepte Standardbackwerke (Brot/Brötchen/Stuten etc.) recht einfach gehalten und funktionieren auch ohne viel Erfahrung meist super.

Generell kann man in 3 Sorten Treibmittel für solch Backwerk einteilen: Backpulver, Hefe und/oder Sauerteig. Bei allen dieser Backtriebmittel ist gemein, dass entstehendes CO<sub>2</sub> (Kohlendioxid, Kohlensäure) den Teig aufgehen und lockern lässt. Bei Hefe und meist auch im Sauerteig sind es auch zusätzlich noch kleine Mengen entstehenden Alkohols, die zusätzlich leichte Triebkraft verleihen, bei Backpulver ist die Triebkraft jedoch ausschließlich vom entstehen Kohlendioxid.

Backpulver ist ein Backtriebmittel welches aufgrund einer kleinen chemischen Reaktion Kohlendioxid entstehen lässt. Es besteht meist aus Natron (Natriumhydrogencarbonat, Bicarbonat, doppeltkohlensaures Natron) und einer Säure. Diese Säure ist in "normalen" Backpulver meist ein Phosphat-Salz. Weinsteinbackpulver enthalten anstelle dieses chemischen Phosphates, Weinsteinsäure (Kaliumbitartrat). Zudem ist meist noch Stärke im Backpulver enthalten, die dafür sorgt, dass das Backpulver bei der Lagerung im Schrank nicht zuviel Luftfeuchtigkeit aufnimmt und somit klumpt bzw. im schlimmsten Fall vorzeitig leicht reagiert (die Zutaten Natron und die Säure reagieren zusammen nur in Kombination von wässrigen Zutaten oder auch Wasser) und das Pulver somit Triebkraft einbüßt.

Reines Natron kann auch als Backtriebmittel verwendet werden, da es bei Temperaturen oberhalb von 60°C zerfällt und auch CO<sub>2</sub> freisetzt. Meist sind im Teig jedoch auch andere Zutaten vorhanden (zB. Zitronensaft oder Essig etc.), die die nötige Säure für das Natron liefern.

Man kann sich sein Backpulver auch selber aus Natron und Weinstein mischen, hierbei verwendet man ungefähr 2 Teile Weinstein auf 1 Teil Natron. Weinstein bekommt man in der Apotheke oder im Onlinehandel. Man bekommt es zB. in Lebensmittelhandel für englische/amerikanische Lebensmittel, da in diesen Ländern öfters mit Natron und Weinstein (es nennt sich auf englisch "cream of tartar") gebacken wird und weniger mit dem Backpulver aus Tütchen, so wie wir es eher kennen.

Zu den 2 meist in der Weihnachtsbäckerei benutzten Backtriebmittel will ich hier auch ein paar Wörter verlieren. Das eine nennt sich Pottasche (Kaliumcarbonat), das andere Hirschhornsalz (Ammoniumhydrogencarbonat).

Beide werden eher für Lebkuchen und flache Gebäcke verwendet.

Hirschhornsalz wurde früher aus Hirschgeweihen oder Knochen hergestellt, es wird heutzutage aber auf chemischen Wege hergestellt und ist somit auch vegan.

Hierbei ist wichtig, dass die Gebäckstücke recht flach sind, da das Hirschhornsalz unter Hitze in CO<sub>2</sub> und Ammoniak zerfällt, welches sich verflüchtigt. Würde man das Hirschhornsalz für höheres Gebäck verwenden, würde das Ammoniak sich nicht aus dem Gebäck verflüchtigen und das Gebäck würde nicht mehr schmecken.

Generell ist Backpulver ein gut lang lagerbares (wenn es kühl und trocken gelagert wird) Triebmittel, welches auch für Brot verwendet werden kann.

Meist wird jedoch Hefe und oder Sauerteig fürs Brotbacken verwendet. Beide haben ihre Vor-

und auch Nachteile.

Hefe ist in verschiedenen Qualitäten erhältlich. Es gibt sie gekühlt als Frischhefe oder auch getrocknet (als Trockenhefe) zu kaufen. Frischhefe hat eine sehr hohe Triebkraft, muss jedoch gekühlt gelagert werden und innerhalb ein paar Wochen verbraucht werden, da sie sonst anfängt zu gammeln. Entweder wird sie schimmelig oder sie ist schon vertrocknet (wird leicht beige-farben und bekommt Risse). Dann kann man diese Frischhefe nicht mehr verwenden und sie sollte entsorgt werden. Ein weißer dünner Film hingegen (kein Schimmelpelz, sondern eine leicht weiss schimmernde Oberfläche) ist kein Zeichen von Verderb.

Man kann sie jedoch ohne Probleme einfrieren. Ich empfehle hierfür die Hefewürfel zu halbieren und dann auf einem Brettchen vorzufrosten. Sind sie hart geworden kann man diese halben Würfel in einen Gefrierbeutel "übersiedeln" und man hat somit für ein paar Monate immer etwas „Frischhefe“ im Vorrat. Diese bei Bedarf einfach auf einem Teller oder in etwas Wasser auftauen lassen. Dies darf jedoch nicht zu heiß sein (max. 40°C) sonst kann es sein, dass die Hefezellen absterben und die Hefe nicht mehr treibt.

Ich rate davon ab, ganze Würfel einzufrieren, da man meist mit einem halben Würfel auskommt und somit sich das gefährliche Zerhacken eines steinhart gefrorenen Hefewürfels erspart.

Trockenhefe ist sehr lange haltbar (oft auch über das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus, wobei sie dann ggf. an Triebkraft einbüßt) solange diese kühl und trocken gelagert wird.

Hefe gibt Brot auch einen charakteristischen Eigengeschmack, der zwar manchmal erwünscht ist, jedoch bei Benutzen besonders von zu viel Hefe auch unangenehm dominieren kann, das Gebäck/Brot schmeckt dann ziemlich „hefig“.

Klassischer Sauerteigansatz wird eigentlich nur aus 2 Zutaten hergestellt: Mehl, am besten Vollkornmehl, und Wasser. Prädestiniert sind hierzu Roggen- oder auch Weizenvollkornmehle, es können aber auch andere Vollkornmehle genutzt werden.

Zunächst werden 2 Teile Mehl mit 2 Teilen lauwarmen Wasser in einer Schüssel verrührt und diese mit Folie und Gummiband (oder auch Deckel) dicht verschlossen an einen warmen Ort (zB. neben der Heizung) für 48 Stunden gestellt. Danach kommen wieder 2 Teile Mehl und 2 Teile Wasser hinzu, das ganze wird nun abgedeckt 24 Stunden stehen gelassen. Anschließend kommen nochmal 1 Teil Mehl und 1 Teil Wasser hinzu und der Teigansatz darf erneut 24 Stunden abgedeckt ruhen.

Nun sollte der Sauerteigansatz Bläschen gebildet haben und säuerlich riechen, ggf. riecht er nach saurer Milch, da sich in dem Ansatz natürlich auf dem Mehl vorkommende Milchsäurebakterien vermehrt haben. Er sollte jedoch nicht schimmelig sein, dann ist er verdorben und kann nur noch entsorgt werden.

Ist der Sauerteigansatz jedoch „gut“ kann man ihn jetzt verwenden. Er kann auch haltbar gemacht werden.

Entweder man lagert ihn in einem Glas im Kühlschrank, so sollte er sich ein paar Tage halten. Dabei das Glas aber nur locker verschließen, damit es durch eventuelles CO2 nicht zerplatzt.

Für längere Lagerung empfehlen sich 2 Methoden.

Entweder man vermischt den Sauerteig mit soviel Mehl, so dass sich kleine Streusel-Krümel (ähnlich wie beim Streuselkuchen) bilden. Diese können nun in einem Gefäß im Kühlschrank oder im Tiefkühlfach für ein paar Monate gelagert werden.

Methode 2 ist auch recht einfach. Hier verstreicht man den Sauerteig sehr dünn auf einem trockenen und sauberen Brett und lässt ihn bei Raumtemperatur trocknen. Nach dem Trocknen kann er abgeschabt werden. Diese sogenannte "Trockensicherung" (sie auch in geringen Mengen als Sauerteigsicherung genommen werden kann), kann man auch wunderbar einfrieren.

Hier bei ist immer drauf zu achten, dass, bevor diese beiden Varianten benutzt werden, immer drauf geachtet wird, ob es nicht doch zu Schimmelbildung gekommen ist. Dann ist der Sauerteig verdorben und immer zu entsorgen. "Flüssigen" Sauerteig kann man jedoch auch recht gut einfrieren (am besten in Eiwürfelformen).

Möchte man den Sauerteig wieder reaktivieren, wird er aufgetaut und mit etwas frischem Mehl-Wassergemisch (siehe Sauerteigansatz) vermischt und 24 Stunden abgedeckt an einen warmen Ort gestellt. Man kann ihn zwar auch sofort benutzen, aber er treibt meist dann nicht so gut und es empfiehlt sich etwas Hefe mit in den Teig zu geben.

Generell dauert reines Sauerteigbrot etwas länger, da Sauerteig mehr Zeit zum Gehen benötigt. Der Vorteil am Sauerteig liegt jedoch darin, dass er a) sehr gut im Brot schmeckt, besonders bei Roggenbrot einen schmackhaftes fein-säuerliches Aroma abgibt und er b) Brot auch generell länger haltbar macht.

Während zB. Weißbrot aus reinem Weizenmehl mit Hefe ohne Sauerteig recht schnell muffig, altbacken und/oder schimmelig wird, hält sich mit Sauerteig gebackenes Brot recht lange und es dauert länger bis es altbacken wird bzw. sich darüber Schimmelkulturen freuen.

Es hält auch bei etwas wärmeren Wetter länger und schmeckt auch länger frisch.

Brot backen das ist schwer... Mag jetzt mancher denken. Wenn man einige Regeln beachtet ist Brot backen jedoch recht einfach, egal ob man es nun in einem Brotbackautomaten oder auch im normalen Backofen backt...

Am schnellsten geht Brotbacken mit Hefe (oder Backpulver). Ein einfacher Hefeteig ist schnell gemacht.

Am besten benutzt man frische Hefe aber es geht auch wunderbar Trockenhefe.

Früher habe ich meist 1 Würfel Hefe (das entspricht ca. 2 Tütchen Trockenhefe) für ein Brot benutzt. Mittlerweile verwende ich nur noch ½ Würfel bzw. 1 Päckchen Trockenhefe für ein Brot mit ca. 700g Mehl. Es dauert zwar etwas länger, bis das Brot genug aufgegangen ist, jedoch ist der Geschmack besser. Dies liegt zu einem an der längeren Teigführung, also der Teig hat mehr Zeit zu reifen, jedoch zu meist daran, dass der Hefegeschmack nicht zu dominant im Brot/Gebäck vorhanden ist.

Am besten man nimmt sich etwas Zeit dazu, es ist ja auch irgendwie ein beruhigendes Ritual, man kommt zur Ruhe und backt ein wundervolles, leckeres Brot.

Als erstes sollte man die Hefe aktivieren. Hefe aus dem Kühlschrank ist inaktiv, da die Temperaturen in der Kühlung für die Hefezellen zu kalt sind. Trockenhefe ist so behandelt, dass sie auch inaktiv ist. Um sie recht schnell zu aktivieren, braucht sie Nahrung in Form von Zucker. Dabei ist es erstmal relativ egal, ob man Weißzucker, Agavendicksaft, Melasse oder auch zB. Gerstenmalz, Reissirup oder ähnliches benutzt.

Meist löse ich die Hefe mit Zucker in etwas Wasser (siehe Grundrezept unten) und zwar der Menge Wasser direkt, die für das Brot verwendet wird. Das Wasser sollte lauwarm sein. Bei ca. 30 bis maximal 40°C hat es die Hefe schön warm und hat mit dem Zucker genug Nahrung um anfangen zu arbeiten. Wichtig ist, dass das Wasser nicht heißer ist. Ist es zu heiß, sterben die Hefezellen ab. Ist es zu kalt, arbeiten die Zellen langsamer, gehen aber nicht kaputt. Der Teig würde nur recht lange brauchen um aufzugehen.

Fängt diese Hefe-Zucker-Lösung an zu blubbern, haben die Hefezellen ihre Arbeit aufgenommen und produzieren aus dem Zucker Alkohol und Kohlendioxid, beides Triebmittel die später das Brot oder das Gebäck lockern werden.

Nun wird es an der Zeit die anderen Zutaten, das Mehl und das Salz, hinzuzufügen. Alles wird nun mit dem Hefeansatz lange verknetet. Mindestens 10-15 Minuten sollte schon geknetet werden. Durch die lange Knetzeit entwickelt sich das Gluten im Mehl, dadurch wird das Brot

später lockerer und trotzdem auch stabiler.

Jetzt kann der Teig abgedeckt an einem warmen Ort (dran denken, nicht wärmer als 40°C) ruhen und aufgehen.

Man kann auch Hefeteig abends zubereiten und diesen im Kühlschrank über Nacht gehen lassen. Es dauert zwar richtig lange, bis der Teig gegangen ist, es entwickelt sich jedoch durch die noch längere Teigführung (und somit Reifung) ein besonders toller Geschmack.

Es gibt mehrere Möglichkeiten vorzugehen...man kann jetzt den Teig gehen lassen, dann nochmal durchkneten, den Brotlaib formen und dann nochmal an einem warmen Ort aufgehen lassen, bevor das Brot gebacken wird. Ich persönlich mache es aus Zeitgründen meistens jedoch so, dass ich den Laib direkt nach dem Kneten forme und dann gehen lasse...so ist die Teigführung zwar etwas kürzer, aber man kann auch relativ schnell abends nach dem Feierabend mal ein leckeres Brot backen.

Man kann den Brotlaib entweder frei Hand als Laib formen, oder man nimmt Gärkörbchen aus Rohr (Peddigrohr/Schilf) oder etwas billiger (aber meiner Ansicht nach auch etwas schlechter) sind diese auch aus Plastik erhältlich. Diese Körbchen haben Rillen und geben dem Brot eine schöne Form und ein tolles Aussehen.

Normalerweise lässt man den Brotlaib auch in diesem Körbchen aufgehen (deshalb heißt es auch Gärkörbchen), und stürzt danach das Brot auf das Blech welches man dann direkt in den heißen Ofen schiebt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass je nach Teig der aufgegangene Brotlaib bei diesem Umstürzen "gerne" mal etwas wieder zusammensackt. Deshalb drücke ich den Teig vor dem Gehen in die gut mit Mehl ausgestäubte Form und stürze es direkt auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech. Der Laib bekommt seine Form und ich muss ihn nicht mehr ruckartig bewegen und verhindere somit, dass der Laib eventuell nochmal zusammenfällt und das Brot am Ende des Backens eher klitschig wird.

Nachdem also der Brotlaib auf dem Backblech liegt, sollte er mit einem Handtuch abgedeckt werden und an einem warmen Ort zum Aufgehen gestellt werden. Ich heize meinen Ofen auf knapp 50°C vor und schiebe dann das Blech dort hinein. das geht ganz gut. Wichtig ist vielleicht auch, dass man dann noch eine Tasse kochendes Wasser mit in den Ofen stellt, damit die Luftatmosphäre im Ofen etwas feucht gehalten wird. Das hat den Zweck, dass die Oberfläche vom Teig nicht austrocknet und so brüchig wird, sondern feucht bleibt und somit elastisch. Nur so kann der Teig vernünftig aufgehen und das Brot gewinnt an Volumen.

Nun muss man das Brot gehen lassen. In vielen Rezepten wird bei Hefeteigen/Brotteigen immer eine Zeit angegeben. Dieses halte ich immer jedoch für sehr gewagt. Immerhin kann jemand, der das Rezept nachbacken möchte, nicht wissen, wie das Brot/der Teig beim Rezeptersteller gelagert worden ist. Man hat nicht unbedingt die Möglichkeit die genauen Bedingungen herzustellen, die der Teig beim Autor des Rezeptes selber hatte, weil man diese (zB. Luftfeuchtigkeit, Temperatur, Ofen, Ort...) nicht kennt.

Der Teig sollte eher immer kontrolliert werden alle ca. 15-20 Minuten, wie er aufgeht, ob er aufgeht, und je nach dem sollte man sich überlegen, ob er so weit aufgegangen ist, dass man meint, jetzt könne das Brot gebacken werden. Dies sollte jedoch vorsichtig geschehen, der Teig sollte wenig oder am besten keine Zugluft abbekommen, damit er nicht wieder zusammenfällt.

Das Ganze dauert unter Umständen auch seine gewisse Zeit, zumal Brot mit einem hohen Roggenmehlanteil meist einen ziemlich schweren Teig hat. Und wenn man mit Sauerteig arbeitet, dauert das halt auch nochmal seine Zeit...dafür ist der Lohn des Wartens meist immer ein sehr schmackhaftes lockeres Brot mit einer leckeren krossen Kruste außen und einer tollen lockeren Krume innendrin.

Hat man nun das Brot lange genug gehen lassen, geht es nun dran das Brot zu backen und dafür den Ofen vorzubereiten.

Wohl dem, der einen Brotbackstein oder einen Pizzastein hat. Diese Steine werden in den Ofen geschoben und vorgeheizt. Der Stein speichert die Hitze und gibt sie später langsam an das Brot ab. Somit kann man einen Steinbackofen einigermaßen gut nachahmen und die Ergebnisse werden super. Man bekommt so einen Stein entweder im Küchenfachhandel, man kann aber auch einen Schamottstein im Baumarkt kaufen, das ist wesentlich günstiger und erfüllt auch seinen Zweck.

Wichtig hierbei ist es den Ofen (ohne Brot!) vorzuheizen. Das ist nicht sehr energieeffizient, aber es ist bei so einem Stein wichtig, da dieser zunächst auf Temperatur gebracht werden muss, damit er auch durch und durch richtig heiß ist. Dazu wird der Stein in den Ofen geschoben, am besten auf dem Backrost auf unterster Schiene. Kauft man sich so einen Stein (Kochfachhandel oder Baumarkt) ist darauf zu achten, dass er auch in den Ofen hineinpasst, also sollten seine Ausmaße etwas kleiner als der Backrost sein. Zudem sollte auch nicht zu dünn und nicht zu dick sein. Ist er zu dünn (ca. 1/2-1 cm) kann er a) leicht bei der Handhabung zerbrechen und b) ist er auch recht schnell wieder ausgekühlt, wenn man das Brot auf ihm platziert hat. Ist er zu dick, braucht es zu lange, bis er genügend Energie gespeichert hat, damit man mit ihm backen kann....so 2-4cm hoch sollten aber genügen. Nun schiebt man den Stein auf den Backrost bei kaltem Ofen hinein und heizt diesen dann auf. Würde man den Stein in den bereits heißen Ofen schieben, wären die Temperaturunterschiede für den Stein zu groß und die Gefahr besteht, dass er Risse bekommt und kaputt geht. Das hat damit zu tun, dass die Temperatur schlagartig im Stein sich erhöhen würde und im Stein selber die Temperatur sich in dieser Geschwindigkeit nicht gleichmäßig verteilen kann. Da sich Sachen bei Temperatur ausdehnen, kommt es nun zu Spannungen im Stein (da er ungleichmäßig heiß wird) und diese Spannungen führen dazu, dass er (da er sich nicht wie zB. Metall verformen kann, sondern eher spröde ist) diese Risse bekommt und kaputt geht. Das gleiche Phänomen ist übrigens bei einem Trinkglas zu beobachten, in das man kochendes Wasser gießt, es zerplatzt...spezielle Glassorten (zB. für Teekannen o.ä.) sind jedoch dafür geeignet.

Doch nun wieder zurück zum Brot.

Hat man keinen Stein, oder möchte sich keinen kaufen, tut es zur Not auch ein Backblech, welches im Ofen vorheizt.

Der Stein/das Blech heizt nun im Ofen vor. Das Brot kann man nun auf verschiedene Arten auf den Stein schieben. Klassisch legt man das Brot auf einen bemehlten Holzschieber und schiebt damit das Brot in den Ofen.

So einen Holzschieber hat jedoch auch nicht jeder. Man kann sich mit einem ausziehbaren Backblech behelfen, das auseinandergezogen wurde und die größere Hälfte nun als Schieber dienen kann.

Da ich ungerne das Brot zu sehr bewege, wenn es aufgegangen ist (zu viel Bewegung könnte das Brot wieder zusammenfallen lassen) lasse ich das Brot direkt auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gehen, welches ich auf die Größe des Brotbacksteins eingestellt/ausgezogen habe.

Ist der Ofen vorgeheizt (die Temperatur sollte 250°C betragen oder wenigstens dass, was der Ofen maximal erreichen kann), wird das Blech mit dem aufgegangenen Brot-Teigling auf den Stein oder das vorgeheizte Backblech im Ofen geschoben. Anschließend stellt man vorsichtig eine feuerfeste Schale mit kochendem Wasser in den Ofen. Optional kann man auch eine Tasse Wasser auf den Ofenboden gießen (wenn dieser das mitmacht). Nicht auf den Stein gießen ! Dieser würde durch die Temperaturunterschiede kaputt gehen (siehe oben). Vorsicht

ist trotzdem geboten, das Wasser verdampft schlagartig und kann, wenn man nicht aufpasst zu Verbrühungen führen. Notfalls kann man das auch ohne Wasser machen.

Nun heißt es warten, das Brot sollte mindestens 10 Minuten bei der heißen Temperatur gebacken werden, damit es auch eine tolle Kruste entwickelt. Nach dieser Zeit kann man sich entscheiden, ob man nun bei der heißen Temperatur bleibt (die Kruste würde später sehr dunkel werden), oder man backt das Brot bei ca. 200-220°C weiter. Nach ca. 20-30 Minuten kann man schon mal den Ofen öffnen und auf das Brot klopfen. Fertig gebackenes Brot klingt hohl, weil die Gasbläschen im Brotteig sich durch das Backen stabilisiert haben und viel Feuchtigkeit aus dem Brot entwichen ist.

Klingt es hohl, kann man nun vorsichtig das Brot umdrehen und für eine schöne Bodenkruste es nochmal für ca. 10 Minuten auf der Oberseite backen, damit der Boden auch schön kross und knusprig wird. Hierbei sollte man aber am besten Handschuhe oder ein Tuch benutzen, das Brot ist sehr heiß und so kann man es am besten umdrehen ohne sich die Finger zu verbrennen.

Ist das Brot fertig gebacken, sollte es auch noch nicht sofort angeschnitten werden. Im Brot befindet sich noch viel Feuchtigkeit, welche noch als Dampf vorliegt, weil das Brot sehr heiß ist. Würde man es sofort anschneiden, würde dieser Dampf entweichen. Die Schnittfläche sähe erstmal ziemlich klitschig aus, weil die entweichende Feuchtigkeit die Krume "zermatscht". Zudem würde das Brot relativ schnell trocken werden.

Lässt man das Brot wenigstens 45-60 Minuten abkühlen (am besten noch länger), würde der Dampf sich im gesamten Brot verteilen und beim Abkühlen kondensieren. Der Dampf würde wieder zu Wasser, welches die Krume elastisch und feucht hält und das Brot wäre auch nach ein paar Tagen nicht so schnell trocken.

Ich weiss, es fällt einem sehr schwer, bei frischgebackenem Brot zu warten, es duftet doch immer sehr gut, aber das Warten ist relativ wichtig und man wird später auch mit einer lockeren saftigen Brotkrume belohnt.

Nun kommen wir zu meinem Grundrezept. Als Basisrezept benutze ich die Faustformel 700g Mehl auf 400g Wasser, 1 Päckchen Trockenhefe oder 1/2 Würfel Frischhefe, 1 EL Zucker und 1 EL Salz.

Dies ist nur eine grobe recht gute Mischung, die aber sehr flexibel in der Auslegung ist. Alleine schon die 700g Mehl können weit variiert werden. Man kann nur eine Sorte Mehl benutzen oder auch die Mehlsorten mischen. Oft gebe ich von der Mehlmenge ca. 10% (also 70g) in Form von Glutemehl (Seitanfix, Weizengluten) mit hinein (und dann halt 630g anderes Mehl). Das zusätzliche Gluten (normales Mehl aus Weizen, Roggen und co. besitzt generell schon einen Anteil an Gluten) wirkt sich positiv auf das Brot aus. Es stabilisiert den Laib und die Krume wird poriger und elastischer.

Das kann man mit dem Eiffelturm vergleichen. Stellt man sich den Eiffelturm nur mit seinen Hauptstreben aus Metall vor, würde dieser von alleine schon halten, jedoch wäre er anfällig Erschütterungen und Wind gegenüber. Erst die kleineren Zwischenstreben machen ihn "elastisch" und stabil gegenüber Wind, Erschütterungen etc.

Im Brotlaib macht Gluten quasi das gleiche. der ungebackene Laib geht gleichmäßiger auf und auch kleinere Erschütterungen vor dem Backen sind nicht so schlimm (es fällt wenig/nicht ineinander ein). Zudem wird die Krume nach dem Backen schön flexibel.

Das Gluten hat auch noch eine andere positive Eigenschaft. Gerade bei schweren Mehlen (wie zB. Roggenmehl) hat es die Hefe schwer, den Teig zu treiben. Das Gluten unterstützt die Hefe dabei, da es den Teig wieder etwas lockerer macht. Bei reinem Roggenmehl sollte jedoch der Glutenanteil auf 100g (und dann 600g Roggenmehl) erhöht werden, da Roggenmehl, besonders das Vollkornroggenmehl a) sehr schwer ist und b) zwar von Natur aus auch Gluten enthält, aber weniger als "normales" Weizenmehl.

Aber bevor das Mehl in das Rezept kommt, wird erst die Hefe aktiviert. Diese besteht aus Millionen Hefezellen, die Zucker in Alkohol und CO<sub>2</sub> umwandeln. Damit sie das tun, brauchen sie entsprechende Nahrung in Form von Zucker oder auch Stärke, die eigentlich nur aus Zuckermolekülen besteht, die aber untereinander zu langen Ketten verbunden sind. Damit man Hefe kaufen kann und diese einige Zeit lagerfähig ist, gibt es sie entweder als Frischhefe im Kühlregal oder als Trockenhefe.

Frischhefe hat den Vorteil, dass sie sehr schnell sehr gut treibt, da die Hefezellen quasi durch das Kühlen nur in einer Art Kälteschlaf liegen und ihr Stoffwechsel fast auf null heruntergefahren ist. Trockenhefe hat den Vorteil, dass man sie wunderbar lagern kann und das auch ungekühlt...aber das schieb ich ja schon.

Die Hefe aktiviere ich meist, indem ich sie in den 400g lauwarmen Wasser mit etwas "Starter"-Zucker löse. Dieser Zucker kann entweder 1 EL normaler Weiss- oder Rohrzucker sein. Man kann aber auch Agavendicksaft oder andere Dicksäfte nehmen.

Etwas würziger vom Geschmack wird es durch Rübenkraut (Zuckerrübensirup) oder auch Zuckerrohrmelasse. Beide geben eine würzige Süße ab, die Süße verschwindet nachher im gebackenen Brot, aber die leichte Würze besonders bei Melasse machen das Brot nochmal etwas kräftiger. Zudem sind Rübenkraut oder Melasse sehr dunkel, fast schwarz, und färben das spätere Brot auch schön bräunlich-dunkel.

Man rührt also Zucker, Wasser und Hefe zusammen und nun wartet man so ca. 10 Minuten, bis die Hefe aktiv ist. Es steigen langsam kleine Bläschen auf, manchmal bildet sich auch schon Schaum - die Hefe arbeitet und ist bereit für das Mehl und das Salz.

Man verknetet alles nun mindestens 10 Minuten zu einem schönen homogenen Teig. Wichtig ist lange kneten. 10-15 Minuten sollten es schon sein. Das ist deshalb wichtig, damit das Gluten (das im Mehl vorhandene und das eventuell hinzugefügte) quellen kann und der Teig nicht mehr so klebt.

Am Anfang wird alles noch recht klebrig sein und ggf. etwas matschig. Man merkt aber mit der Knetzeit nimmt die Klebrigkeit ab, so dass man oft nach dem kneten kein zusätzliches Mehl mehr benötigt um einen Laib aus dem Teigballen zu formen. Man kann trotzdem welches benutzen, es sieht auch toll aus, wenn das frische Brot vom Mehl ein tolles Aussehen bekommt.

Hat man den Teig lange genug geknetet, formt man ihn zu einem Laib. Man kann Backformen benutzen oder auch Gärkörbchen, oder man kann den Teig auch ohne Form einfach als Laib formen. Formen sollten immer gut eingefettet und mit Mehl bestäubt sein. Meistens benutze ich für die Form ein Gärkörbchen, dieses kann aus Rohr (zB Peddigrohr) gefertigt sein, oder auch aus Plastik hergestellt worden sein. Ich lasse den Teig aber nicht im Gärkörbchen gehen. das kann man zwar auch machen, aber es kann auch schnell passieren, dass der Teig im Gärkörbchen anklebt, wenn man nicht aufpasst. Zur Folge hätte dies, dass man das ungebackene Brot nicht vernünftig aus dem Gärkörbchen herausstürzen könnte und der aufgegangene Teigling im schlimmstenfalls in sich zusammenfällt und die Arbeit mehr oder weniger umsonst war. Ich bemehle den Teigling meist gut und drücke ihn in das Gärkörbchen, damit er die Form der Rillen übernimmt. Dann lege ich ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und stülpe das gut eingemehlte Gärkörbchen darüber. Das Gärkörbchen dient jetzt eher als Schutz gegen Zugluft, damit der Teig gut aufgehen kann. Es würde auch funktionieren, wenn man ein Küchenhandtuch locker über den ungebackenen Brotlaib legt.

Nun heißt es abwarten und Tee trinken. Brot braucht Zeit zum Aufgehen... deshalb ist Brotbacken nicht mal schnell erledigt, zwingt einen aber auch ein bisschen zur Muße und zur Achtsamkeit... man kann schließlich den Tag, an den man ein Brot backt auch etwas gemütlicher angehen, ja etwas zelebrieren. Man kann sich Zeit lassen, einen Vorteig machen, ggf. diesen über Nacht reifen lassen (dadurch entstehen schon alleine sehr tolle Aromen, die das Brot umso schmackhafter machen). Man knetet den Teig mit einer Küchenmaschine oder auch gerne selber von Hand, was zwar anstrengender ist, aber dem ganzen auch etwas mehr den Flair von „Handwerk“ gibt.

Nun, da das Brot geknetet worden ist und wir ihm im ungebackenen Zustand die Form gegeben haben, soll das Brot natürlich Zeit genug bekommen aufzugehen.

Bei schweren Brotteigen und auch, wenn man nur mit Sauerteig arbeitet, dauert dieser Vorgang alleine schon mehrere Stunden. Sauerteiggeführtes Roggenbrot kann auch „gerne“ mal 12 Stunden aufgehen und auch sogar noch mehr. In dieser Zeit wandelt das Triebmittel (Hefe bzw. Sauerteig) mit Hilfe der Sauerteig-Milchsäurebakterien und sauerteigeigenen Hefen den Zucker und die Stärke des Teiges in Wasser, eine kleine Menge Alkohol und viel CO<sub>2</sub> (Kohlensäure) um. Letzteres ist das Gas, was im Teig sich ausdehnt und ihn aufgehen lässt.

Da CO<sub>2</sub> jedoch ein Gas ist, ist es zwar im Teig in unzähligen kleinen Bläschen gefangen, kann aber genauso schnell wieder entweichen, wenn man den Teig falsch behandelt.

Bekommt er während dem gehen Zugluft, kann es sein, dass der Teig abkühlt. Hefe bzw. Sauerteigbakterien haben es gerne etwas wärmer, so zwischen 30°C und knapp 40°C fühlen sie sich am wohlsten und verrichten dann ihre Arbeit am besten. Bekommt der Teig jetzt zB. Zugluft, kühlt dieser wieder ab. Zwar verrichten Hefe oder Sauerteig auch bei etwas kälteren Temperaturen ihre Arbeit, jedoch braucht der Teig entschieden länger um aufzugehen. Am besten man lässt den Teig an einem warmen Ort mit einem Küchenhandtuch locker abgedeckt (ggf. noch etwas mit Mehl eingestreut) gehen.

Nun liegt es meist an der Bäckerin/dem Bäcker selber, wie weit der Teig aufgehen soll. Meist reicht es, wenn der Teigling nach dem Aufgehen 2-3 mal so groß ist wie zuvor. Dann haben sich genug Gasblasen im Brot gebildet und das Ergebnis wird nicht klitschig und feucht werden, sondern höchstwahrscheinlich eine tolle mehr oder weniger lockere Krume haben und im Ofen sich beim Backen in ein prächtiges, schmackhaftes Brot entwickeln.

Ist der Brot-Teigling nun genug gegangen wird es nun wie oben angegeben gebacken und man bekommt mit der Grundrezeptur ein leckeres Brot hin, welches zB. mit 400g Weizenmehl, 630 g Roggenmehl (Type 1050 oder ähnlich), 70g Glutenmehl und mit Hefe gebacken schön fluffig locker, mit krosser Kruste und luftiger und trotzdem elastischer Krume daherkommt. Dieses Brot ist auch recht schnell gebacken und braucht vom Ansatz bis zum fertigen Brot meist nur insgesamt 2-3 Stunden Zeit.