

Brot
für Alle

Viele Menschen haben zu diesem Buch beigetragen, Ihnen allen danke ich. Zuerst erwähnen möchte ich meinen Onkel Georg Merkel, von Beruf Bäckermeister, der immer wieder seinen Erfahrungsschatz einbrachte. Besonderer Dank gilt meiner Mutter Luise Kessel, von der die meisten süßen Hefeteig-Rezepte stammen. Die hat sie von ihrem Vater erlernt, der, ebenfalls Bäcker, schon im Jahr 1928 einen Dampfbäckofen verwendet hat – vermutlich der erste in Baden. Ein zweiter Onkel, Gebhard Schindele, ebenfalls Bäckermeister, hat wichtige Hinweise gegeben. Zuverlässig Korrektur gelesen haben meine Tochter Marie und meine Frau Heike Kuhn (wie immer).

Unverzichtbare Anregungen kamen von den folgenden Menschen aus Deutschland, Frankreich, Italien, Polen, Russland und Ukraine; in alphabetischer Folge (und ohne akademische Grade – vor dem Brot sind wir alle gleich): Konstanze Ameskamp, Elisabeth Bedorf, Nicole Breuer, Gabriele von Essen, Gabriele Fischer-Wilms, Heike Führer, Eckhard Garve, Heinrich Hofmeister, Jürgen Huss, Annette Klaiber-Bächle, Petra Klein, Lena Olenderek, Loredana Palamà, Anja Reich-Gehlen, Josef H. Reichholf, Christiane Scheidt, Marina Schmeißer, Monika Wegmann, Marinette Weinzaepfel, Heinz Wilms, Elzbieta Wirowska.

Bilder auf dem Umschlag, Erste Reihe:

- Roggen-Feld, Foto von www.pixelio.de, Fotografie Astrid Götze-Happe
- Weizen-Ähre, Foto von www.pixelio.de, Fotografie Yvonne Voigt
- Roggen-Körner

Zweite Reihe

- Dinkel-Ciabatta
- Baguette
- Einback

Dritte Reihe

- Roggen-Dinkel-Brot mit Sauerteig

- Brezeln

- Seelen

Vierte Reihe

- Milchbrötchen

- Roggen-Sauerteigbrot

- Weizenbrötchen mit Sesam und Mohn

Fünfte Reihe

- Vinschgauer

- Roggenbrötchen

- Zopf aus Sauerteig

Rückseite:

- Roggen (links) und Weizen (rechts)

Alle Rechte vorbehalten

2. Auflage 2018

Copyright 1. Auflage 2015 Verlag Kessel

Eifelweg 37

53424 Remagen-Oberwinter

Homepage: www.forstbuch.de

Tel.: 02228-493

Fax: 03212-1024877

E-Mail: nkessel@web.de

Hergestellt in Deutschland

Druckerei Sieber

Rübenacher Str. 52

56220 Kaltenengers

Homepage: www.business-copy.com

ISBN: 978-3-945941-03-4

Brot für Alle

Ein Brotbackbuch für Menschen, die zu Hause Brot backen möchten

2. Auflage 2018

von

Norbert Kessel

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage 2018	7
Vorwort zur 1. Auflage 2015	11

Einführung

Ein paar Hinweise vorweg	14
Die Werkzeuge	15
Das Getreide	19
Das Mehl	22
Der Teig	26
Das Backen	32

Teig, der erste Kontakt 34

Hefeteig für Pizza oder Flammkuchen	34
Anmerkungen zum Sauerteig	35
Sauerteig mit gekauftem Starter (Roggen)	36
Sauerteig selbst gemacht (Weizen)	37
Sauerteig selbst gemacht (Roggen, Buttermilch)	38
Sauerteig selbst gemacht (Dinkel)	39
Sauerteig wie vor 5000 Jahren: Gerste, Hirse, Emmer, Kamut, Teff	40

Rezepte

Brot ohne Hefe bzw. Sauerteig 42

Fladenbrot einfach	43
Fladenbrot mit Olivenöl und Eigelb	44
Türkisches Fladenbrot	45
Focaccia	46
Saaten-Brot	47
Tortillas aus Weizenmehl	48
Chapatis	49
Paratha	50
Hirse-Fladenbrot	51

Brötchen, Brezeln, Dampfnudeln mit Hefeteig 52

Brötchen aus Weizenmehl	53
Brötchen aus Roggen- und Weizenmehl	54
Milch-Brötchen	55
Brötchen aus Plunderteig	56
Laugenbrezeln	57
Dampfnudeln	58

Brote mit Hefeteig	59
Dinkelbrot mit Hefe	60
Dinkelbrot mit Buttermilch und Olivenöl	61
Kommissbrot	62
Borodinoer Brot (Borodinskij chleb)	63
Baguette mit Buttermilch	64
Baguette mit Dickmilch	65
Baguette mit Mehl von ‚La Banette‘ (T65)	66
Naan	67
Schnelles Fladenbrot mit Hefeteig	68
Pizza, Focaccia mit Hefeteig	69
Ciabatta (Hefe)	70
Seelen	71
Brote mit Vorteig bzw. Sauerteig	72
Dinkelbrot mit Sauerteig	73
Baguette mit Weizenmehl	74
Baguette mit Weizensauerteig	75
Sauerteigbrot mit Buttermilch und Hefe	76
Sauerteigbrot, gekaufter Starter	77
Roggen-Sauerteigbrot, Starter selbst gemacht	78
Roggenschrot, gekaufter Starter	79
Roggenmehl, gekaufter Starter	80
Roggen- und Weizenmehl, gekaufter Starter	81
Roggenmehl, mit Brühstück	82
Pumpernickel	83
Kommissbrot mit Weizenvorteig	84
Einkornbrot mit Sauerteig	85
Sesam-Leinsamenbrot	86
Dinkel-Ciabatta mit 1 g Hefe	87
Süßes aus Hefeteig	88
Neujahrs-Brezeln	89
Rahmkuchen	90
Schnecken mit Haselnuss-Kakao-Füllung	91
Zimt-Schnecken	92
Elsässer Gugelhupf	93
Hefezopf	94
Gefüllter Hefezopf	95
Einback	96

Panettone (Hefe)	97
Panettone (Weizen-Vorteig).....	98

Anhang

Was tun mit trockenem Brot?	100
Paniermehl	100
geröstete Brotwürfel	100
Brotsuppe	100
Zwiebelsuppe	101
Kastanien mit Brotwürfel und Gemüse.....	101
Kirschenmichel	101
Kwas (Brotgetränk)	102
Weiterführende Hinweise	103
Links zu Aufsätzen im Internet	103
Literatur	104
Versandhandel, Seiten im Internet.....	104
Filme.....	104
Index	105

Vorwort zur 2. Auflage 2018

Selbst zu backen, scheint im Trend zu liegen, denn erfreulicherweise wird dieses kleine Büchlein immer wieder nachgefragt, so dass es angezeigt war, eine zweite Auflage herzustellen. Ein paar Korrekturen und Erweiterungen waren nötig. Neu hinzugekommen ist ein Stichwortverzeichnis, so dass man den Inhalt des Buches schneller erschließen kann. Zum Beispiel um festzustellen, dass der Begriff ‚Acrylamid‘ bereits im Jahr 2015 verwendet wurde, um darauf hinzuweisen, dass das Backen mit hohen Temperaturen (über 180 Grad) gesundheitlich bedenklich ist.

Ein Hinweis zur Vielfalt der Brote

Die Zahl der Brotsorten in Deutschland ist unüberschaubar. Von mehreren Hundert war einmal die Rede, mittlerweile listet das ‚Deutsche Brot Institut‘ (www.brotinstitut.de) mehr als 3000 Brotsorten auf. Das ist durchaus beeindruckend, aber gleichzeitig auch wieder nicht, denn eigentlich wird Brot ja nur aus Getreide (Weizen, Roggen, Dinkel etc.) hergestellt, das gemahlen und mit Wasser und Salz zu einem Brei verrührt wird. Durch die Zugabe von Hefe oder durch Säuerung (oder einer Kombination von beidem) wird der Teig luftiger und bekömmlicher. Das ist schon alles. Der Rest ist Variation: Roggen mit Dinkel, Roggen mit Weizen bei verschiedenen Anteilen, dazu Brot-Gewürze, lange oder kurze Garzeit für den Brotteig, gebacken bei niedriger oder hoher Temperatur, in Kastenform gebacken, geschobenes Brot (aneinander gedrückt) oder frei gebacken, glänzende Oberfläche, stumpfe Oberfläche usw. Ein Blick in die Rezepte für ‚Berliner Brot‘, ‚Paderborner Brot‘, ‚Kommissbrot‘ zeigt, dass die Unterschiede nur minimal sind. Und was bei Ihnen zuhause ‚Mischbrot‘ heißt, heißt ein paar Kilometer weiter ‚Graubrot‘, ‚Landbrot‘ oder ‚Heidebrot‘.

Vielleicht ist es hilfreich, das Thema ‚Brotbacken‘ und ‚Triebmittel‘ auf die folgenden Varianten zu reduzieren:

- Brotteig ohne Triebmittel
- Brotteig mit Triebmittel
 - dem Brotteig zugesetzte Hefe, es entsteht ein Hefeteig
 - als Triebmittel natürlich einsetzende Säuerung, der Sauerteig
 - Brotteig mit einer Kombination aus Hefe und Sauerteig

Die erste Variante ohne Triebmittel führt zu ungesäuertem, harten Brot, wie z.B. Mazzen oder Teigfladen, auch Knäcke Brot lässt sich damit herstellen. In diesem Buch sind vor allem die letzten drei Varianten beschrieben, im Grunde folgt auch die Gliederung des Buches diesem Schema.

Der Teig bekommt Zeit, oder auch nicht

Ob aus dem angerührten Brei aus Mehl, Wasser und Salz ein Hefeteig- oder Sauerteigbrot (oder eine Kombination aus beiden) werden wird, hängt ganz alleine von der Person ab, die den Teig ansetzt. Und von der Zeit, die dem Teig gegeben wird.

Möchte man dem Teig viel Zeit geben, macht man einen Sauerteig, das Brot kann dann frühestens nach einem oder nach mehreren Tagen gebacken werden. Soll das Brot dagegen nach wenigen Stunden gebacken auf dem Tisch liegen, macht man einen Hefeteig mit relativ viel Hefe. Viel Hefe bedeutet hier: ein Würfel Hefe (42 g) pro kg Mehl (diese Hefemenge ist in vielen Rezepten Standard).

Genaugenommen kann man *jedes* Brot auf eine der beiden Arten backen. Wenig Hefe und viel Zeit versprechen dabei mehr Aromen und Feuchtigkeit im Brot (und nach dem Backen längere Frische und weniger Schimmel).

Da sich in unserer Umwelt Sauerteig-Bakterien und natürliche Hefepilze befinden, die sich sofort auf unsere angesetzte Mischung aus Mehl und Wasser stürzen, bedeutet das: die natürlich vorkommende Säuerung des Brotteigs startet ganz von alleine; je mehr Zeit der Teig hat, umso intensiver vermehren sich die Bakterien und Pilze in ihm.

Hier drei grundsätzliche Varianten:

- Wir haben 24 Stunden Zeit: 1 g Hefe auf 1 kg Mehl (heute angesetzt, 24 Stunden später gebacken);
- wir haben einen halben Tag Zeit: 20 g Hefe auf 1 kg Mehl (morgens angesetzt, nachmittags/abends gebacken);
- wir haben drei bis fünf Stunden Zeit: 40 g Hefe auf 1 kg Mehl (zur Mittagszeit angesetzt, drei bis fünf Stunden später gebacken).

Nach vielen Hundert gebackenen Broten tendieren wir zur ersten Lösung mit 1 g Hefe.

Hinweise zum Getreide und zum Mehl

Frisch gemahlen ist am besten, aber leider hat man nicht immer eine Getreidemühle zur Hand. Insofern wäre es am sinnvollsten, ganze Getreide-Körner dort zu kaufen, wo sie auch gleich gemahlen werden können. Es leuchtet ein, dass das Brot umso besser wird, je frischer das Mehl ist. Industriell hergestellte Mehle werden in einer komplizierten Abfolge gemahlen und sortiert, das Verfahren ist in Wikipedia beschrieben: <https://de.wikipedia.org/wiki/Getreidem%C3%BChle>. Leider werden diese Mehle oft behandelt, damit sie lange Zeit im Regal für den Verkauf stehen können, insofern ist das gekaufte Mehl zwar Standard, aber eben nur zweite Wahl.

Hinweise zum Dampf

Mit Dampf im Backraum wird alles schöner, aber es sollte nicht zuviel davon drin sein. Ein halbes Schnapsglas reicht völlig aus, wir lassen nach 10 Minuten den restlichen Dampf durch Öffnen der Tür wieder aus dem Backraum raus, damit das Brot knusprig wird.

Hinweise zum Backofen

Nachdem wir rund 15 Backöfen im Bekanntenkreis ausprobiert haben (darunter eingebaute Backöfen und auch Profi-Backöfen, in denen 100 Brote gleichzeitig auf Schamott gebacken werden), können wir feststellen, dass Sie mit (fast) allen Modellen

gute bis sehr gute Ergebnisse bekommen werden. Sie sollten (vor allem bei hellen Broten) aber darauf achten, dass das Blech *im* Ofen erhitzt wird und der (kalte) Brotteig auf dieses heiße Blech ‚geschossen‘ wird (wir haben dazu ein zusätzliches Blech ohne Rand, bemehlt, mit dem der Brotlaib in den Ofen transportiert wird). So entstehen die großen Poren von Baguette und Ciabatta, man bezeichnet das auch als ‚Ofentrieb‘. Bei Mischbroten oder dunklen Broten dagegen ist das Verfahren nicht so wichtig, die können durchaus auf das kalte Blech gelegt und in den vorgeheizten Backofen geschoben werden.

Was würden wir in der Rückschau anders machen?

- Wir würden uns sofort eine Teigkarte zulegen und nicht nur mit den (relativ weichen) Teigschabern arbeiten. Das Teilen und Platzieren des Teigs ist damit viel einfacher.
- Nachdem ein Handmixer in der Nachbarschaft beim Kneten von Teig in Rauch aufgegangen ist, würden wir maximal 500 g Mehl mit Handmixern verarbeiten, Roggenteige ausschließlich mit der Küchenmaschine.
- Dunkle Brote backen wir nach wie vor bei 180 Grad (45-60 Minuten, abhängig vom Gewicht), die hellen Brote (Ciabatta, Baguette) dagegen bei 220 Grad; nach 20 Minuten bräunen wir mit dem Grill und Umluft in wenigen Minuten.
- Dinkelmehl Type 630 (anstelle von Weizenmehl 550) ist unser Favorit geworden, nicht nur für Ciabatta und Baguette, auch für Mischbrote (zusammen mit Roggen) und für Kuchen.
- Eine kleine Präzisionswaage, mit der man 1 g Hefe präzise wägen kann, hätten wir von Anfang an haben sollen.

Es gibt auf der Homepage des Verlags ein paar Aufsätze über das Brotbacken, die kostenlos heruntergeladen werden können (Kategorie ‚Brot‘ wählen). Dort ist auch erklärt, wie man Hefe selbst herstellen kann und wie die Römer (vermutlich) ihr Brot vor 2000 Jahren gebacken haben. Und auch eine Broschüre zum Backen mit Kindern findet sich dort.

Die häufigsten Fehler beim Brotbacken

- *Mittlere Schiene*: das hat sich jemand ausgedacht, der sich nicht intensiv mit dem Brotbacken beschäftigt hat: Brot braucht Ofentrieb, dazu muss der Teig auf einen heißen Untergrund gelegt werden.
- *Zu viel Flüssigkeit*: steht in einem Rezept, dass man 0,5 L Wasser zugeben soll, dann sollte man dieses Wasser nicht komplett in die Schüssel schütten sondern 10-20 % zurückhalten. Manchmal ist das Mehl feuchter, manchmal trockener, man muss das ein wenig üben. Ein guter Rat ist, dass sich der Teig beim Kneten vom Schüsselrand lösen soll. Allerdings gibt es auch Teige die so feucht und klebrig sind, dass man sich wundert, dass daraus schmackhafte Brote entstehen.



Sauerteig aus Roggen und Buttermilch (Rezept S. 76),



1. Tag: 700g Roggenmehl (Type 997), Sauerteigstarter (flüssig), 0,5 L Buttermilch

2. Tag: 300 g Dinkelmehl (Type 1050)

10 g Hefe und 20 g Salz dazu

(Rezept S. 77)



10 % Roggenmehl
90 % Weizenmehl

Sauerteig mit Roggenmehl nach einem Tag gebacken

ähnlich wie das Dinkel-Ciabatta (S. 87)

Vorwort zur 1. Auflage 2015

Kunst oder Handwerk?

Brot backen ist ein Handwerk, keine Kunst, und jeder, der eine defekte Glühbirne wechseln kann, kann auch Mehl, Wasser, Salz und Hefe miteinander vermischen, ein paar Stunden warten, einen Laib formen und letztendlich ein Brot backen. Das wäre dann ein *Hefeteig*-Brot.

Ein *Sauerteig*-Brot ist auch nicht viel komplizierter, da werden zunächst etwas Mehl mit Wasser vermischt, am nächsten Tag kommen nochmals Mehl und Wasser dazu; abhängig von den Temperaturen ist dann nach zwei bis fünf Tagen ein Sauerteig fertig, der wiederum mit Mehl, Wasser und Salz vermischt und zu einem Brot geformt und gebacken wird. Falls Ihnen diese zwei bis fünf Tage zu umständlich sind: Sie können auch einen Sauerteig-Starter kaufen und den verwenden. Beachten Sie, dass es diese Sauerteig-Starter nicht nur im Supermarkt gibt, sondern auch in Bio-Läden.

Sie sehen, dass es einfach ist, ein Brot zu backen. Wie es im Einzelnen geht, ist auf den folgenden Seiten beschrieben.

Warum dieses Buch

Vielleicht kennen Sie den Zeichentrick-Film ‚Ratatouille‘, in der eine Ratte zum gefeierten Koch wird? In dieser Geschichte hat zuvor ein Sterne-Koch ein Buch mit dem Titel ‚Jeder kann kochen‘ geschrieben, im Verlauf der Geschichte muss sogar der gefürchtete Kritiker zugeben, dass da was dran ist: (fast) jeder, der mit Freude und Leidenschaft an der Arbeit ist, kann etwas ‚Besonderes‘ auf die Beine stellen. Wieso sollte das also beim Backen von Brot anders sein? Wir sind nur dann gut, wenn wir etwas gern und mit Leidenschaft machen. Falls Sie also Freude an Selbstgebackenem haben (zum Beispiel Kuchen), dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie auch gesunde und schmackhafte Brote zustande bringen.

Auf ein paar Dinge habe ich verzichtet, um die Rezepte einfach zu halten: Schwierigkeitsgrade gibt es nicht, ich habe versucht, alles auf das Wesentliche zu reduzieren. Auch ein paar Begriffe wie z.B. Teigausbeute finden sich hier nicht. Die Rezepte sollen so sein, dass man sie einfach nachbacken kann, deshalb ist jedes Rezept auch auf einer Seite zusammengefasst, Sie brauchen nicht zu blättern.

Zielgruppe

Schreibt man ein Buch, dann sollte man immer die Zielgruppe vor Augen haben: Sind es Kollegen, sind es Anfänger oder sind es Fortgeschrittene, vielleicht sogar Profis?

Hier ist diese Frage leicht zu beantworten: das Buch ist für Anfänger geschrieben, es bringt für Profis keine neuen Informationen.

Sie haben noch nie ein Brot gebacken?

Hier ein paar Anregungen, wie Sie sich ohne Mühe die ersten Erfolgserlebnisse verschaffen können:

- Vielleicht starten Sie mit dem *Kommiss-Brot*, das ist ein einfaches Rezept, das zu einem herrlich aromatischen und knusprigen Brot führt (S. 62);
- Alternativ könnten Sie das *Dinkel-Brot* wählen, auch das ist sehr einfach nachzubacken (S. 60);
- Auch die *Seelen* lassen sich einfach nachbacken und liefern trotzdem ein spektakuläres Ergebnis (S. 71);
- Falls Sie unbedingt ausprobieren möchten, wie ein Brot mit Sauerteig schmeckt, dann könnten Sie ein Rezept mit Weizen-Vorteig (so heißt der Vorteig, wenn er mit Weizenmehl gemacht wird) ausprobieren (S. 84);
- Oder aber Sie machen einen *Pizza-Teig*, den Sie mit selbstgemachtem Tomaten-Sugo bestreichen und mit *Mozzarella* belegen. Das Rezept für den Pizza-Teig finden Sie auf Seite 34, den Tomaten-Sugo machen Sie aus Dosentomaten, die Sie mit etwas Salz, kleingehackten Zwiebeln und Knoblauch einkochen, bis eine dickflüssige Tomaten-Sauce entsteht (nicht vergessen, die Häute der Tomaten und die Stengelansätze zu entfernen).

Der persönliche Geschmack ist übrigens nicht zu unterschätzen: dem einen schmeckt zum Beispiel das säuerliche Brot nicht, die andere mag es genau deshalb. Daher mein Tipp: einfach ausprobieren. Selbst Brote, die nicht ganz so hübsch ausschauen, sind schmackhaft.

Einführung

Ein paar Hinweise vorweg

Früher, als es noch richtige Bäckereien gab, war manches anders: man konnte sehen, wie in der Backstube aus Mehl, Wasser, Salz und Hefe ein Teig geknetet wurde und daraus im Ofen ein knuspriges Brot entstand. Auch gab es Menschen, die ihr zu Hause vorbereitetes Brot zum Backen in die Bäckerei brachten, damit es dort gebacken wird.

Heute fahren wir in die ‚Supermärkte‘ und kaufen dort industriell vorgeformte und im Markt fertig gebackene Teiglinge (die oft im Ausland hergestellt und tiefgekühlt gelagert werden). Die bestehen zwar auch aus Mehl, aber daneben sind einige Zusatzstoffe (wie z.B. Ascorbinsäure, Enzyme usw.) enthalten, die dafür sorgen sollen, dass die ‚Bäckerei‘ am Alpenrand das gleiche Ergebnis herstellen kann wie die an der Nordsee. Aber möchten wir das wirklich? Schmecken können diese Brote durchaus, aber man weiß dann ja nicht mehr, ob es wegen oder trotz der zugesetzten Stoffe schmeckt. Vielen Menschen ist das suspekt, sie möchten kein Brot, dessen Bestandteile aus dem Chemielabor kommen.

Einkaufen weltweit

Durch das Internet können wir heute nahezu überall auf der Welt einkaufen, nicht nur Fertigprodukte, sondern auch Rohprodukte, wie z.B. Getreide und Mehl. Damit öffnen sich ganz neue Möglichkeiten, denn man kann sich dafür interessieren, wie in Schweden Knäckebrot gemacht wird oder in Frankreich ein ‚richtiges‘ Baguette.

Außerdem sind durch die alternative Erzeugung von Lebensmitteln durchaus Mehle im Handel, die frei von Zusatz- und anderen Stoffen sind. Man muss zwar dann für das Kilogramm Mehl 2 Euro anstatt 29 Cent ausgeben, aber die Kosten sind doch überschaubar. Falls eine Mühle oder eine Küchenmaschine mit Mahlstein vorhanden ist, kann man sein Mehl sogar selbst mahlen, frischer geht es nicht. Mit etwas Übung kann man dann hervorragende Lebensmittel selbst erzeugen. Die sind nicht immer so schön, wie die gekauften, aber schmecken tun sie.

Warum backen wir das Brot selbst?

Warum wir das Brot selbst backen, muss im Grunde jeder für sich beantworten, aber es gibt mehrere Möglichkeiten:

- man möchte kein Brot mit chemischen Zusätzen;
- man möchte selbst-gemahlenes Mehl verwenden;
- man möchte ein Brot haben, das man irgendwann, irgendwo auf der Welt schon einmal gegessen hat, hier aber nicht bekommt;
- man hat Freude daran.

Ein Grund genügt schon, vielleicht finden Sie sogar mehrere.

Gekauftes Brot, Zusätze

Auf einer Packung Fladenbrot (aus Weizenmehl) fand sich folgende Aufschrift:

Zutaten: Weizenmehl, Wasser, pflanzliches Öl, Stabilisator (Glycerin), Säuerungsmittel (Citronensäure, Apfelsäure), Salz, Emulgatoren (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Mono- und Diacetylweinsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren), Zucker, Backtriebmittel (Natriumcarbonate), Konservierungsstoffe (Kaliumsorbat, Calciumpropionat), natürliches Aroma.

Das ist erstaunlich, dass in einem so einfachen Brot, das Menschen schon vor mehreren tausend Jahren gemacht haben, so viel künstliche Zusatzstoffe enthalten sind, dabei ist es doch so einfach zuzubereiten. Hier im Buch werden mehrere Rezepte für Fladenbrote vorgestellt. Dabei entscheiden Sie selbst, was hineinkommt.

Bio oder nicht-Bio?

Eine Flasche Bio-Wein aus Italien für drei Euro? Das kann eigentlich gar nicht sein. Durch den Verzicht auf Schädlingsbekämpfung und geringeren Ertrag müsste dieser Wein doch wesentlich teurer sein als ein normaler, konventionell hergestellter Wein.

Es ist wohl so, dass viele Hersteller und Händler ihre Lebensmittel auf Rückstände zum Beispiel von Schädlingsbekämpfungsmitteln untersuchen lassen. Liegen die gemessenen Werte unterhalb der vom Gesetzgeber festgelegten Grenzwerten, dann bezeichnen sie diese Lebensmittel als ‚Bio-Lebensmittel‘, obwohl sie in Wahrheit konventionell erzeugt wurden. Natürlich gilt das nicht nur für Wein, sondern für viele (alle?) Lebensmittel. Was tun? Am sichersten ist es, Lebensmittel (z.B. Mehl) von solchen Firmen zu kaufen, die verlässlich sind und sich auf Bio-Produkte spezialisiert haben, aber auch dort gibt es Unterschiede. Die Discounter gehören definitiv nicht dazu (vgl. hierzu den Mehl-Test, s. Anhang).

Noch ein Hinweis: Umverpackungen (z. B. bei Mehl) aus Recyclingmaterial enthalten durch das verwendete Altmaterial hohe Gehalte an Schadstoffen, die von den Druckfarben stammen. Hinweise finden Sie auf der Homepage vom Bundesinstitut für Risikobewertung (s. Anhang).

Die Werkzeuge

Küchenmaschine, Handmixer, Teigschaber

Für kleine Teigmengen (bis 500 g) können Sie durchaus einen Handmixer nehmen, alles was größer ist, sollte mit einer Küchenmaschine bearbeitet werden. Dabei kommen nur die Knethaken zum Einsatz, aber auch da sollten Sie vorsichtig sein und beobachten: manche mischen nur gut, wenn wenig Teig in der Schüssel ist. Einen Schneebesen

brauchen Sie nur, um Hefe in Wasser oder Buttermilch einzurühren, für das Kneten vom Teig ist er nicht zu gebrauchen.

Übrigens wird Ihr Handmixer die schweren Teige nicht gerne verarbeiten, freunden Sie sich mit dem Gedanken an, dass Sie sich eine Küchenmaschine zulegen, falls Sie noch keine haben. Gute Küchenmaschinen erkennen Sie daran, dass sie eine Edelstahl-Schüssel und einen starken Motor haben (z.B. 1500 Watt, das sind ca. 2 PS).

Was Sie sich unbedingt anschaffen sollten: Teigschaber (mit und ohne Stiel) und eine stabile Schüssel, aus Plastik oder Edelstahl. Damit weiche Teige nicht zu sehr in die Breite gehen, verwenden wir manchmal eine Kastenform (aber eigentlich ist das nur für Feiglinge). Ist das Brot im Ofen, geht es am besten auf, wenn es auf Stein (Schamott) liegt. Den Stein bekommen Sie für rund 20 Euro, es lohnt sich. Andernfalls legen Sie das Backblech auf den Boden des Ofens.

Der Backofen

Man kann wohl davon ausgehen, dass jeder/jede zu Hause einen elektrischen Backofen hat. Diese Backöfen haben verschiedene Art zu heizen:

- Umluft
- Ober-, Unterhitze
- Grill

Hinzu kommen Kombinationen davon. Der Temperaturbereich reicht meist von 50-230 Grad. Wenn Sie Glück haben, dann beginnt der Temperaturbereich des Ofens bereits bei 30 Grad, das ist von Vorteil, denn dann können Sie einen Teig bei dieser niedrigen Temperatur in den Ofen stellen und ihn für einige Stunden gehen lassen (dabei leicht bemehlen und abdecken mit Tuch oder Teller). Falls die kleinste einstellbare Temperatur 50 Grad ist, dann geht das nicht. Sie können aber den Ofen für wenige Minuten anheizen, dann abstellen und den Teig hineinstellen (oder aber die Lampe im Ofen anstellen, sie produziert so viel Wärme, dass Hefeteige stark reagieren). Der Teig kommt hierzu in eine Schüssel, die wir auf die mittlere Schiene stellen.

Heißluft ist problematisch: die Oberfläche des Teigs trocknet aus und auch beim Backen kann das Brot austrocknen. Bei flachen Broten (die nur kurz im Ofen bleiben) können Sie durchaus mit Umluft backen, aber bei ‚richtigen‘ Broten sollten Sie Oberhitze *zusammen* mit Unterhitze verwenden. Für stärkere Bräunung können Sie am Schluss kurz den Grill einschalten.

Falls Sie einen Brotback-Stein (Pizza-Stein) im Backofen haben, dann backen Sie auf diesem, die Ergebnisse werden viel besser als auf Blech. Eine Warnung: schütten Sie niemals Wasser auf den heißen Stein, der kann durch den großen Temperaturunterschied einen Riss bekommen wäre dann kaputt.

Falls Ihr Ofen Dampf erzeugen kann, dann geben Sie nach dem Einbringen des Brotes für ein paar Sekunden Dampf dazu. Falls Ihr Ofen das nicht kann, dann schütten Sie einen Fingerhut voll Wasser auf das heiße Backblech neben das Brot. Bei zuviel Dampf wird das Brot nicht knusprig, zum Ablassen die Tür nach 10 Minuten kurz öffnen.

Backautomat

Einige Brote aus dunklem Mehl haben wir selbst im Backautomaten gebacken, die Ergebnisse waren ganz brauchbar. Das war zu einer Zeit, als wir keinen guten Backofen hatten.

Störend fanden wir die immer gleiche Kastenform des Brotes und die von den ‚Knethaken‘ im Boden des Brotes bleibenden Löcher. Allerdings kann man die vermeiden, indem man den Teig traditionell von Hand und mit einer Küchenmaschine (Handrührgerät) knetet. Lässt man dann die ‚Knethaken‘ in dem Backautomaten weg, dann sind nur zwei Löcher im Brot, damit kann man leben.

Von Vorteil war die Wärme, die bei diesen Automaten direkt am Teig anliegt, sie lässt den Teig viel besser aufgehen als es bei Zimmertemperatur möglich ist. Die direkte Hitze beim späteren Backen macht die Brote recht knusprig, sie gelingen oft besser als in einem einfachen Backofen.

Dampfgarer/Dampfbackofen

Ein Dampfgarer bzw. Dampfbackofen bietet oft die Möglichkeit, den Backraum auf schonende 30 Grad aufzuheizen. Diese niedrigen Temperaturen sind für das Gehen von Teig ideal. Allerdings machen die das oft in Verbindung mit Umluft (also nicht: Ober-/Unterhitze), was wiederum nicht so gut ist: durch den dauernden warmen Luftstrom trocknet der Teig aus (er bleibt ja durchaus mehrere Stunden zum Gehen im Ofen). Also muss man den Teig in eine Schüssel (Edelstahl oder Glas) geben und mit einem Teller (oder einem Tuch) abdecken.

Dampfbacköfen haben häufig ein Brot-Backprogramm, das liefert durchaus gute bis sehr gute Ergebnisse (deutlich besser als im ‚normalen‘ Elektro-Ofen). Allerdings hat der Bäcker nur wenig Kontrolle darüber, was gerade passiert: wie oft wird Dampf eingeleitet, bei welcher Temperatur? Hat der Dampfbackofen noch die Möglichkeit auf Knopfdruck Dampf zu erzeugen, dann steht dem Traum vom Brotbacken zu Hause nichts mehr im Wege.

Alle anderen müssen improvisieren: Die flache Schale mit heißem Wasser wurde schon genannt, außerdem können Sie in den heißen Backraum mit einem Pumpzerstäuber (Druckzerstäuber) heißes Wasser in den leicht geöffneten Backofen hineinsprühen. Dieser Nebel verdampft sofort. Möglicherweise müssen Sie das wiederholen, denn die meisten Backöfen lassen den Dampf auch schnell wieder heraus. Manche Bäcker empfehlen, die Schlitze des Backofens mit einem Handtuch zu verstopfen, wir haben da Hemmungen, möglicherweise wird die Elektrik des Ofens beschädigt.

Häufig wird empfohlen, eine Tasse Wasser in den Backraum zu schütten. Wir machen das nicht, denn der Temperaturunterschied ist groß, das Emaille könnte Risse bekommen (auf Schamott- oder Steinplatten dürfen Sie es auf gar keinen Fall machen). Außerdem ist ihr Backofen ein elektrisches Gerät, da sollten Sie mit Feuchtigkeit im Backraum vorsichtig sein.

Dampf

Bäcker haben schon seit rund 100 Jahren Dampf im Backofen: der Dampf macht die Backwaren knusprig und gibt ihnen eine schöne Farbe. Leider hat von uns kaum jemand zu Hause Dampf im Backofen, obwohl die Dampf-Funktion vermehrt angeboten wird.

Im folgenden ist zusammengefasst, wie man Dampf erzeugen kann:

Methode	Bewertung
(kochendes) Wasser in den Backraum schütten	nicht gut: das Wasser berührt den Boden oder die Wände, dabei kommt es zu großen Temperaturunterschieden, die können zu Rissen führen (Steinplatten können sofort reißen)
eine Schale mit kochendem Wasser in den Backraum stellen	besser: die Menge an Dampf ist zwar zu gering (verglichen mit einem richtigen Dampf-Backofen), aber es ist brauchbar
Wassernebel mit Pumpzerstäuber	einwandfrei: wir sprühen den feinen Nebel auf die Wände im Backofen und auch auf das Brot selbst (aber nicht bei Baguette/Ciabatta)
elektrischer Dampferzeuger (Handgerät)	durchaus brauchbar: damit lässt sich ein Dampfstrahl in den Backraum leiten

Alle Methoden haben Vor- und Nachteile, falls Sie sich für keines entscheiden möchten, dann befeuchten Sie einfach eine Hand mit Wasser und machen das Brot vor dem Backen damit nass, auch das zeigt Wirkung. Allerdings sollten Sie das nicht bei Baguette machen, dieser Teig würde bei Berührung zusammenfallen.

Kosten für selbstgebackenes Brot

Hier eine Zusammenstellung für die Spar-Füchse, umgerechnet/geschätzt für ein Kilogramm Brot, dabei wird für eine Kilowattstunde Strom (kWh) ein Preis von 20 Cent gerechnet:

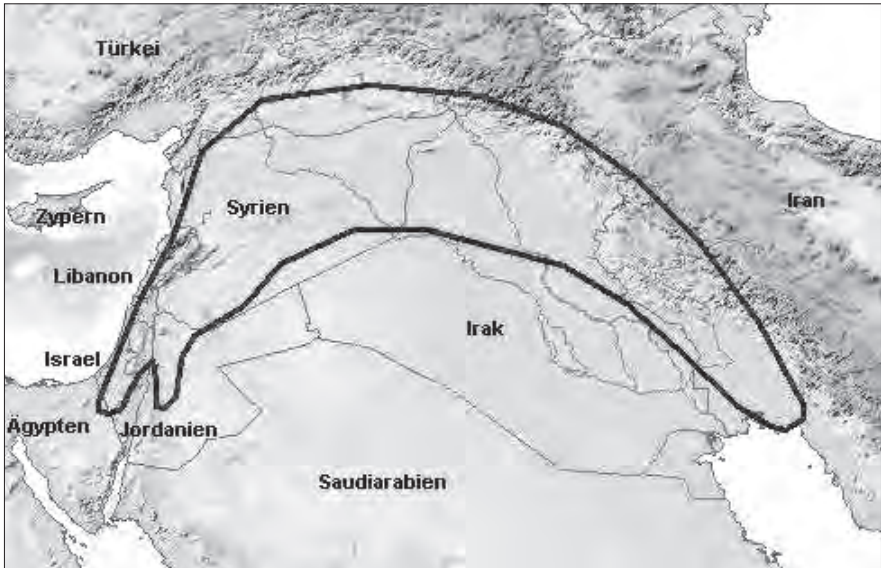
Art	Kosten
Mehl (1 kg)	1 Euro
Wasser, Hefe, Salz	20 Cent
Strom für das Kneten/Backen	
- 15 Minuten Kneten (Küchenmaschine, 1000 Watt)	5 Cent
- 45 Minuten Backen, 200 Grad (Backofen, 3000 Watt)	45 Cent *
Gesamt	1,70 Euro

* pessimistisch geschätzt: nach Erreichen der Temperatur braucht der Backofen weniger Strom.

Demgegenüber stehen Preise für Bio-Brote im Handel: 3,50 - 5,00 Euro für ein Brot mit 500 g (!).

Das Getreide

Das von uns heute verwendete Getreide stammt von Wildgräsern ab, die im sogenannten ‚Fruchtbaren Halbmond‘ ihre Heimat hatten. Dass sie genießbar waren haben unsere Vorfahren wohl den Vögeln abgesehen, die diese (recht kleinen) Körner verzehrten. Zu der Zeit waren die Vorkommen dieser Wildgräser auf kleine Flächen beschränkt, an einen großflächigen Anbau und Ernte in großen Mengen war überhaupt nicht zu denken. Außerdem waren die Menschen zu der Zeit Nomaden, die gar nicht die Möglichkeit hatten, große Mengen Getreide mitzuführen.



Der ‚Fruchtbare Halbmond‘, aus www.wikipedia.de, gezeichnet von Robert Kropf

Eine sehr interessante Erklärung findet sich bei Reichholf (s. Literaturliste), der sehr plausibel schildert, dass das erste vom Menschen genutzte Getreide (Gerste) zunächst mit Speichel zu einem Brei zerkaut wurde, der dann zu ‚Bier‘ (Spuckebier) vergoren ist. Dieses Getränk (das es noch heute bei den Indios Südamerikas gibt) wurde dann gemeinsam genossen. Somit war Getreide, lange bevor es zu Brot verarbeitet wurde, schon zu alkoholischem Genuss verwendet worden.

Erst sehr viel später (nach der Sesshaftwerdung des Menschen vor ca. 10.000 Jahren) fing der Mensch mit Ackerbau (und Viehzucht) an und begann Getreide zu züchten (Gerste, Einkorn, Emmer, Nacktweizen) und schließlich auch Brot zu backen (vor ca. 6500 Jahren). So fanden sich im Magen des Mannes aus dem Eis (Ötzi), der vor 5000 Jahren lebte, genau die genannten Getreidearten.



Zeichnungen der wichtigsten Getreidearten (aus Hofmeister, Garve: Lebensraum Acker)
 1 Saat-Hafer; 2 Roggen; 3 Saat-Weizen; 3a Dinkel; 4 Vielzeilige Gerste