

# Der Weg zum eigenen Brot - Anleitung in 4 Schritten

Es geht nichts über ein richtiges Sauerteigbrot! Da aber die Bäcker oft nur noch mit Fertigbackmischungen backen, die auf Effektivität und Herstellungszeit optimiert sind und dann geschmacklich kein Erlebnis sind, backen wir seit etwa 9 Jahren unser eigenes Sauerteig-Brot, vor allem eben aus geschmacklichen Gründen. Und natürlich auch wegen der in käuflichem Brot üblichen, aber nicht erwähnten Zutaten. Wer z. B. einmal Bücher (s. u.) zum Thema Nahrung und Zusatzstoffe gelesen hat, wird wissen, was da ansonsten alles reindarf und nicht einmal angegeben werden muß.

Daher sollte man dann doch endlich mal das Brot-Reinheitsgebot proklamieren: In ein Brot gehören nur Mehl, Wasser, Salz und Sauerteig.

Da uns nun schon einige Leute danach gefragt haben, wie man Brot bäckt, und viele denken, daß es kompliziert sei, gibt es jetzt eine bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitung. Obwohl – so schwierig ist es eigentlich gar nicht, daß man eine solche Anleitung bräuchte.



## 1. Vorteig ansetzen

Die Zutaten für den Vorteig sind:

- 500g Sauerteig
- 1,5 Liter Roggenvollkornmehl
- 0,5 Liter Roggenbrotkrumen mittel
- ca. 1 bis 1,2 Liter Wasser

Andere Rezepte gehen von weniger Sauerteig aus, weniger sollte also auch reichen



Die Zutaten lassen sich leichter mit dem Litermaß abmessen als mit der Waage, wer aber abwiegen will: 1 Liter Mehl sind etwa 600 g.

Alles wird miteinander verrührt. Wasser wird dabei soweit zugegeben, bis man einen dickflüssigen bzw. breiigen Teig hat. Den Teig mit einem Tuch bedeckt knapp einen Tag (14 bis 24 Stunden) bei Zimmertemperatur stehen lassen. Ein Bäcker sagte mir mal, daß die Temperatur Einfluß auf die Säure des Sauerteiges hat. Wenn ich mich richtig erinnere, lassen niedrige Temperaturen den Teig saurer werden.



Der Vorteig verdoppelt beim Gären (und nichts anderes ist der Vorgang der Sauerteigbereitung) sein Volumen. Also die passende Schüssel wählen!

## 2. Brotteig kneten



Der Teig hat jetzt, nach der o. g. Gärzeit, einen angenehm sauren Geruch und Geschmack. Die vorher zugegebene Menge Sauerteig wird wieder abgenommen und in den Kühlschrank gestellt.

Die weiteren Zutaten für den Brotteig sind:

4 gehäufte TL Salz

**(Achtung! Nie das Salz vergessen!** Das Brot schmeckt sonst äußerst unangenehm)

100 - 200 ml Wasser (man kann das Wasser auch weglassen, dann ist am Teig ein höherer Roggenanteil)

ca. 600 - 900 g Weizenmehl (z. B. Typ 405, ein Teil davon kann auch Vollkornmehl sein.

Dazu kann noch Körnerkram etc. nach Belieben kommen, z. B.:

1/8 Liter Leinsamen - vorher mit der gleichen Menge Wasser einweichen, sonst nimmt der das Wasser aus dem Teig

1-2 Handvoll Sonnenblumenkerne





je 1 Handvoll gebrochener Weizen, Weizenkleie, Weizenkeime nach Geschmack wahlweise auch Kürbiskern, Kümmel, Röstzwiebeln, Schinkenwürfel oder Trockenfrüchte etc.



Zunächst wird alles außer dem Weizenmehl hinzugegeben und verrührt, zuletzt kommt nach und nach das Weizenmehl dazu. Zunächst wird noch gerührt; wenn der Teig dann fester wird, wird von Hand geknetet. Die Weizenmehlzugabe richtet sich nicht streng nach der o. a. Menge, sondern danach, welche Konsistenz der Teig hat. Er muß so ähnlich wie ein Hefeteig sein, d. h. noch nachgiebig und dehnbar, nicht mehr klebrig, aber nicht zu trocken. Hier muß man selbst etwas probieren: macht man den Teig zu trocken, ist es das Brot hinterher auch – macht man ihn zu feucht klebt der Teig an der Brotform oder läuft auf dem Blech breit. Wenn man sich da unsicher ist, sind Kastenbrote vorteilhaft, da dort der Teig viel feuchter und weicher gelassen werden kann.



Die angegebenen Mengen ergeben etwa 3,3 bis 3,8 kg Teig, das variiert je nachzugebener Wassermenge. Um mehr Weizenmehl ein-kneten zu können, muß man natürlich vorher etwas mehr Wasser nehmen.



Mit dem Verhältnis Roggen- zu Weizenmehl kann man etwas experimentieren. Der Weizen bringt bereits mehr eigene Klebekraft mit. Das Roggenmehl bekommt seine Klebewirkung erst durch den Sauerteig. Insofern beeinflußt das Verhältnis Roggen-/Weizenmehl auch die Struktur des Brotes.



Der Sauerteig hat auch noch die Wirkung, bestimmte Inhaltsstoffe des Mehls aufzuschließen und für den Menschen verdaulich zu machen.



Da sich die Klebekraft des Weizenmehls auch erst nach etwa einer halben Stunde vollständig entfaltet, ist es empfehlenswert, nicht gleich die Brotlaibe zu formen. Stattdessen läßt man den Teig erst eine Stunde ruhen, knetet ihn dann noch mal durch und formt dann die Laibe bzw. gibt den vorgeformten Teig in die Brotform. Dadurch bleiben die Poren besser geschlossen und das Brot wird lockerer (die entstehenden Gase können den Teig besser gehen lassen).

### 3. Brotlaibe formen



Man kann das Brot als Kastenbrot (es gibt Kastenbrotformen zu kaufen, die größer sind als normale Topfkuchenformen) oder als Laib backen. Beim Formen eines Brotlaibes muß man darauf achten, daß man den Teig nicht zu weich macht, sonst kann er während des Gehens breitlaufen. Einfacher ist es, wenn man eine Brotform nutzt. Brotformen gibt es in unterschiedlichen Größen und Formen althergebracht aus Peddigrohr oder - wesentlich preiswerter – für wenige Euro aus Holzschliff (z. B. bei der Fa. Ernst Birnbaum <http://www.brotformen.de>). Letztere tun uns schon lange gute Dienste.

Die von Hand geformten Laibe läßt man auf einem bemehlten Holzbrett gehen. Bei Verwendung von Brotformen mehlt man diese aus, legt ein Teigstück entsprechender Form und Größe ein und läßt die Brote in der Form gehen. Dabei vergrößert sich das Volumen wieder.



## 4. Brote backen

Nach 1,5 bis 2 Stunden, wenn die Brote gegangen sind, wird der Ofen auf maximale Temperatur (250 - 270°C) vorgeheizt und eine Schale mit Wasser auf den Boden gestellt. Die Brote läßt man dann vom Holzbrett auf das bemehlte Blech gleiten bzw. kippt sie aus der Form vorsichtig auf das bemehlte Blech. Anschließend werden sie mit einem Messer etwa 1 cm tief eingeschnitten und kommen gleich darauf in den heißen Ofen. Wer das Brot nicht so bemehlt mag, kann es vorher noch mit Wasser einpinseln.



Die Backzeit beträgt je nach Größe und gewünschter Kruste etwa 70 bis 80 Minuten. Man bäckt die erste halbe Stunde bei voller Hitze und regelt dann runter auf etwa 160 - 180°C, die letzte Viertelstunde kann man die Temperatur auf 150 - 160°C zurücknehmen. Nach meiner Erfahrung wird bei zu langer Backzeit das Brot trockener. Bäckt man weniger lange, muß aber die Anfangstemperatur höher sein (eigenes Experimentieren gefragt).



Nach dem Backen läßt man die Brote auf einem Rost oder einem Holzbrett mit einem Tuch bedeckt auskühlen. Wenn es nur noch handwarm ist, lege ich meist noch eine Plastiktüte auf das Tuch, damit die Feuchtigkeit im Brot bleibt und die Kruste nicht zu hart wird. Im Prinzip ist das Brot jetzt bereits fertig, aber vielleicht kennt noch jemand Sprüche wie: „von warmen Brot bekommt man Bauchschmerzen“. Aber ernsthaft: wenn das Brot nach dem Backen noch ein paar Stunden durchziehen kann, entfaltet es erst seinen ganzen Geschmack.



Das fertige Brot wiegt durch Wasserverlust beim Backen etwas weniger als die Teigmenge, es sind dann so 5 bis 6 Pfund Brot, die man gebacken hat. Und das für incl. der Stromkosten etwa 1,20 bis 1,50 Euro (ohne die eigene Arbeitszeit natürlich).

Das wär's also. Und die Anleitung ist bestimmt komplizierter und länger geworden als notwendig. Nach dem ersten Versuch geht's eigentlich schon von alleine.

Was wäre sonst noch zum Thema zu sagen:

### Woher bekommt man Sauerteig?

Ich z. B. hab ihn von meinem Bruder und der hat ihn vor Jahren mal vom Bäcker bekommen und immer weitervermehrt. Ansonsten im Bioladen, Reformhaus usw. Und auch bei diesem Rezept ist es so, daß die selbe Menge an zugegebenem Sauerteig am nächsten Tag wieder abgenommen und im Kühlschrank aufbewahrt wird. Hält sich dort mehrere Wochen. Eine andere Empfehlung – selbst aber noch nicht probiert – ist, den Sauerteig für das nächste Mal trocknen zu lassen und trocken aufzubewahren. So berichtete meine Schwiegermutter aus ihrer Kindheit. Ob sich fertiger (trockener oder feuchter) Sauerteig z. B. aus dem Reformhaus oder Bioladen auch so vermehren läßt, kann ich nicht sagen.

### Wie lange ist die Haltbarkeit?

Sauerteigbrot ist sehr lange haltbar: das Brot ist uns noch nie schimmelig geworden - die Säure aus dem Sauerteig wirkt konservierend. Darin liegt ein Unterschied zu Brot ohne Sauerteig (oft werden lediglich Säuerungsmittel verwendet), welches viel leichter schimmelt. Wenn man es zu lange liegen läßt, wird es zwar hart und trocken, aber eben nicht schlecht. Bewährt hat sich aber auch, einen Teil des Brotes einzufrieren.

Und ein weiterer Unterschied zu gekauftem Gummibrot – auch nach Tagen noch schmeckt das Brot sehr gut. Und es sättigt mehr als solch übermäßig lockeres Brot, wie es meist im Handel erhältlich ist.

## **Wie kann man Sauerteig selbst ansetzen?**

Die Informationen, die man dazu z. B. im Internet oder in Büchern findet, lesen sich recht abenteuerlich, und beruhen darauf, daß die für den Sauerteig nötigen Mikroorganismen am Roggen-Korn bereits vorhanden sind und sich entsprechend vermehren, wenn man das Mehl mit Wasser vermischt warm stehen läßt.

## **Welches Mehl kann man woher bekommen?**

Roggenmehl gehört nicht unbedingt zum normalen Sortiment von Lebensmittelmärkten, und wenn es welches gibt, dann mitunter recht teuer. Wir holen das Roggenmehl (auch Roggenbrotschrot und Weizenvollkornmehl) daher aus einer Industriemühle (z. B. <http://www.magdeburger-muehle.de>), die es freundlicherweise auch an Privatkunden verkauft. Noch vor einiger Zeit packte man auf Wunsch auch in kleinere Säcke (10 oder 15 kg) statt der sonst üblichen 25 oder 50 kg ab. Jetzt gibt es leider nur noch 25 kg als kleinste Packungsgröße. Einfach mal bei solchen Mühlen nachfragen, ob man dort Mehl privat kaufen kann. Kostet dann etwa soviel wie Weizenmehl im Supermarkt. Weizenmehl Typ 405 ist aber das handelsübliche aus dem Lebensmittelhandel.

Über die Verwendung von Weizenvollkornmehl gibt es geteilte Meinungen: z. B. in Udo Pollmers Büchern zur Ernährung ist dargelegt, warum man seit altersher Roggenmehl als Vollkorn-, Weizenmehl dagegen als Auszugsmehl verwendet. Hat jedenfalls was mit bestimmten Inhaltsstoffen in der Hülle der Körner zu tun.

## **Variationen:**

Natürlich könnte man noch das eine oder andere probieren, z.B.:

- Zusatz von Hefe zum Knetteig, um das Brot noch lockerer zu machen.
- Veränderung des Weizen-Anteils, oder Backen reinen Roggenbrotes ohne Weizenmehl
- Verwendung selbstgemahlene Mehls - frischgemahlene Mehl soll besser schmecken (Aber Achtung: nach Aussage eines Müllermeisters sind die kleinen Getreidemühlen vom Ökoversand nicht so richtig geeignet, da das Mehl beim Mahlen recht heiß wird)

## **Was gibt es für Literatur?**

Backbücher habe ich bisher nicht weiter zu Rate gezogen, war nicht nötig. Im Internet gibt es zum Thema Brot backen hunderte Seiten, eine davon ist unsere:

<http://winkler.elbenau.de/rezepte/brot/index.html> (dort gibt's auch einige Links)

Interessant sind aber auch Bücher zu Ernährungsfragen von Udo Pollmer, der in populärer Weise gut lesbar und verständlich, dennoch aber wissenschaftlich fundiert darlegt, was aus unserer Nahrung geworden ist, seit es die Nahrungsmittelindustrie gib, u. a.:

- Prost Mahlzeit! Krank durch gesunde Ernährung
- Wohl bekomm's! Was Sie vor dem Einkauf von Lebensmitteln wissen sollten
- Lexikon der populären Ernährungssirrtümer

Auch wenn der Hauptgrund für das Selberbacken der unübertroffen gute Geschmack des Sauerteigbrotes ist (schrieb ich eigentlich schon, daß nichts über ein frisches Sauerteigbrot geht?), so ist es doch interessant zu lesen, was zusätzlich zu Mehl, Wasser, Sauerteig und Salz in gekauftem Brot drin ist bzw. drin sein darf, und beim ‚Bäcker um die Ecke‘ noch nicht mal deklariert sein muß (Großbäckereien allerdings müssen das – und verzichten daher auch wieder auf Zusatzstoffe).

## **Umluft oder Ober+Unterhitze?**

Wir backen mit Ober- und Unterhitze. Umluft müßte auch gehen, da sollte man aber die Backzeit und -temperatur selber noch ermitteln. Beim Backen mit Gas ist die Temperaturführung prinzipiell dieselbe wie beim Elektroofen.

## **Kann man auch einen Brotbackautomaten benutzen?**

Dazu fehlen uns die Informationen. Könnte wegen der Sauerteigführung umständlich sein.

## **Und falls jemand weitere Fragen hat:**

✉ Thoralf und Sylvia Winkler E-Mail: [twinkler@elbenau.de](mailto:twinkler@elbenau.de)

Neue Str. 8  
39218 Schönebeck

Version 15.07.2007