



Eva Maria Lipp | Eva Schiefer

BROT BACKEN

einmal anders



Neue Ideen für Brot, Gebäck und Baguettes

av BUCH

Eva Maria Lipp | Eva Schiefer
BROT BACKEN
einmal anders

Neue Ideen für Brot, Gebäck und Baguettes

av BUCH



ALTES BROT IST NICHT HART.

KEIN BROT, DAS IST HART

VORWORT

Brot und Gebäck nehmen in unserer Ernährung einen ganz besonderen Stellenwert ein. Aufgrund des in den letzten Jahren gestiegenen Bewusstseins im Hinblick auf eine gesunde Ernährungsweise stellen viele Menschen ihre Lebensmittel zumindest teilweise wieder selbst her. Der eigenen Kreativität sind in der Küche bzw. in der Backstube keine Grenzen gesetzt.

Mit den hier vorgestellten Rezeptideen möchten wir Sie dazu motivieren, neue Kreationen auszuprobieren und eigene zu entwickeln. Wir haben bei der Auswahl großen Wert darauf gelegt, dass möglichst viele regionale und saisonale Spezialitäten verarbeitet werden. Auf diese Weise entsteht über das Jahr verteilt eine große Abwechslung in Ihrem Brotkorb.

Die präsentierten Brot- und Gebäckrezepte sind so konzipiert, dass sie jederzeit ganz einfach nach Ihren persönlichen Vorlieben abgewandelt und adaptiert werden können, ja sogar sollen. Ein anderer Teig, eine andere Füllung oder ein anderer Belag ergeben bereits wieder eine neue Kreation. Versuchen Sie doch einmal Gebäcke aus pikanten Teigen und Füllungen in süße Gebäcke abzuwandeln und umgekehrt. Sie werden sehen, die Ideen gehen Ihnen niemals aus. Einige Tipps und Vorschläge haben wir bei verschiedenen Rezepten am Schluss für Sie notiert.

Brot und Gebäck sind übrigens auch als leckere Geschenke eine tolle Idee. Hübsch verpackt, kommt ein solches Geschenk immer sehr gut an. Noch dazu ist es, was die Zutaten betrifft, ein sehr günstiges Präsent. Für den Beschenkten hat es allerdings aufgrund des hohen

persönlichen Charakters – es wurde ja selbst hergestellt – einen ganz besonderen Wert.

Auch für die meisten Kinder stellt das Brotbacken ein herausragendes Erlebnis dar. Wie viele haben heute schon die Möglichkeit, einen Teig anzugreifen, diesen zu bearbeiten, zu formen, zu dekorieren und schlussendlich den Duft des Backens zu genießen? Da schmeckt dann das gemeinsam hergestellte Essen gleich viel besser. Kinderfeste können zum Beispiel durch gemeinschaftliches Brotbacken einen sehr besonderen Touch bekommen. Auf diese Art wird etwa Nachhaltigkeit in vielerlei Hinsicht (vor-)gelebt.

Überraschungsgäste, die sich erst kurz vorher telefonisch anmelden, versetzen viele Gastgeber oft in einen gewissen Stress. Da ist es schon eine Überlegung wert, ob man nicht rasch eine köstliche Gebäckidee in die Tat umsetzt. Ein Teig ist im Nu zubereitet und für eine Fülle oder einen Belag ist immer etwas zu finden. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und Sie haben in kurzer Zeit frisch duftendes Gebäck und dazu noch eine schöne Menge, die bei Bedarf für einige Gäste ausreichen wird.

Freude am Backen gehört aber zu einem guten Gelingen einfach dazu. Denn alles was Freude macht, wird nicht als Arbeit angesehen. Und die Freude am Backen stellt sich nach den ersten Backerfolgen, die meist schneller aufgegessen sind als man schauen kann, wie von selbst ein.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Backen und einen ebenso guten Appetit!

Eva Maria Lipp Eva Schiefer

Eva Maria Lipp

Eva Schiefer

Leoben, im August 2011





Basics – Getreide und Mehl

Die Grundlage für ein gutes Brot bildet u. a. gutes Getreide, aus dem dann das Mehl gewonnen wird. Anbau und Züchtung von ursprünglichen Wildgräsern begannen in der Region des „Fruchtbaren Halbmondes“ (Arabische Halbinsel einschließlich der Levante, des Zweistromlandes und Ägyptens) vor ungefähr 10000 Jahren. Am Anfang wurden hauptsächlich Weizen, Gerste und Roggen kultiviert. Heute nimmt man an, dass ca. 8000 v.Chr. Getreide erstmals systematisch angebaut wurde. Im Lauf der Zeit avancierte Getreide zum wichtigsten Grundnahrungsmittel und bildete eine wesentliche Voraussetzung zum Sesshaftwerden der Menschen.



Nicht alle Getreidemehle sind aber wirklich allein backfähig, da einigen das dafür wichtige und für uns gewohnte Klebereiweiß (Gluten) fehlt. Durch den Ersatz der ausgemahlene Mehle durch Weizenvollkornmehl und Dinkelvollkornmehl können grundsätzlich fast alle Gebäcke gebacken werden. Ausnahmen sind in Fett zubereitete Sorten und feine Strudelteige.

Im Folgenden sollen einige Getreidearten, die für die Rezepte in diesem Buch wichtig sind und für die Broterzeugung eine Rolle spielen, kurz vorgestellt werden.

BUCHWEIZEN

- auch Heiden, Hadn, Heidekorn oder Plenten genannt - ist ein Familienmitglied der Knöterichgewächse, also ein enger Verwandter des Sauerampfers und Rhabarbers. Er war in China und Russland, aber auch in Europa früher weitverbreitet. In Österreich wird er heute in Kärnten, der Steiermark und im Burgenland angebaut. Buchweizen ist glutenfrei und eignet sich daher auch für Zöliakiekranken.

EINKORN

war die bedeutendste Getreideart im vorgeschichtlichen Europa und ist eine der ältesten kultivierten Getreidearten. Die Pflanze ist sehr anspruchslos in Bezug auf die Bodenqualität, schädlings- und unkrautresistent. Der traditionelle Anbau hat nur in wenigen Gebirgsgegenden Spaniens, der Türkei und Italiens überlebt. Seit einigen Jahren wird Einkorn in Biobetrieben wieder angebaut und auch für die Backwarenerzeugung verwendet. Die Backfähigkeit ist jedoch mit dem heutigen Brotweizen nicht vergleichbar. Allerdings ist Einkorn eine sehr gute Alternative und Abwechslung und kann ebenso wie Emmer anstelle von Weizen- oder Dinkelmehl verwendet werden.

EMMER

ist ein uraltes Getreide und gehört zur Gattung Weizen. Wie Dinkel ist es ein Spelzgetreide. Der Name geht auf das althochdeutsche Wort „amari“ oder „amar“ zurück und bedeutet so viel wie Sommerkorn. Emmer weist einen hohen Protein- und Feuchtglutenanteil auf und kann durch eine sehr sanfte Teigherstellung zu noch ganz guten Backergebnissen führen. Bei der Erzeugung von Backwaren wird er aber meist in Mehlmischungen eingesetzt.



DINKEL

wird auch als Alemannen-, Schwabekorn oder Spelz bezeichnet und war bis ins Mittelalter das hierzulande bevorzugte Brotgetreide. Er ist seit ca. 4500 v.Chr. in Nord- und Mitteleuropa bekannt und wird heute nur noch im schwäbisch-alemannischen Raum, in der Schweiz und in Westösterreich angebaut. Durch eine besonders schonende Teigbereitung können mit Dinkel sehr gute Backresultate erzielt werden. Unter ernährungsphysiologischen Aspekten wird Dinkel sogar – hier insbesondere die züchterisch unveränderten Urdinkelsorten – vom menschlichen Organismus besser vertragen als Weizen. Unreif geernteter Dinkel kommt als Grünkern auf den Markt und ist nicht backfähig, da der Kleber durch die frühe Ernte noch nicht ausgereift ist. Allerdings kann Grünkern sehr gut zum Kochen und für Mehlmischungen verwendet werden.

KAMUT

ist ein Hartweizen und zum Brotbacken gut verwendbar. Wichtig ist, dass dieser sehr fein vermahlen wird, damit das Klebereiweiß seine Wirkung entfalten kann. Kamut kann mitunter eine Alternative zum Weizen oder Dinkel sein und ist in Reform- und Naturkostläden erhältlich.



ROGGEN

wird fast ausschließlich als Brotgetreide verwendet. Die Pflanze ist weniger anspruchsvoll als Weizen und gedeiht auch in kühleren Regionen und gemäßigten Klimazonen. Hauptanbaugebiete sind Ost- und Mitteleuropa. Roggenmehl

wird zum ersten Mal um 6500 v.Chr. im Vorderen Orient mit Sauerteig gesäuert. Er war hierzulande vom 12. bis zum 20. Jahrhundert das Hauptgetreide. Meist wird dem Roggen ein gewisser Anteil Weizenmehl beigemischt. Roggen enthält ebenfalls reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Zum Verbacken von Roggenmehl zu Brot ist unbedingt Sauerteig zu verwenden.

WALDSTAUDEKORN ODER JOHANNISROGGEN

entsprechen der Roggenurform. Eine der Besonderheiten des Waldstaudekorns ist die überlieferte Anbaumethode. Dieser Urroggen wird um Johannis (24. Juni) angebaut. Im Herbst wird das Grün geschnitten, gemulcht oder verfüttert. Die Pflanzen treiben neu aus und überwintern. Im zweiten Jahr wird das Waldstaudekorn geerntet, das wesentlich kleiner ist als herkömmliches Mahlgetreide. Brot und Gebäck werden dunkler und kräftiger. Waldstaudekorn ist dem Roggenmehl ähnlich und kann daher nur dieses ersetzen bzw. in kleinen Beigaben für andere kleberhaltige Mehle verwendet werden.

WEIZEN

ist die weltweit wichtigste Getreideart und ist sehr anspruchsvoll bezüglich Boden und Klima. Das Korn liefert Mehle hoher Qualität. Sein Anbau wurde erstmals um 7500 v. Chr. in Syrien nachgewiesen. Der am meisten verwendete Weizen ist der sogenannte Brot- oder Saatweizen. Man unterscheidet nach der Saatzeit Sommer- und Winterweizen, nach der Kornhärte zwischen Hart- und Weichweizen sowie nach Verwendungszweck zwischen Brot-, Biskuit- und Teigwarenweizen. Er ist das Getreide mit den besten Klebereigenschaften (Gluten bzw. Klebereiweiß) und enthält wertvolle Vitamine (B1, B2, B6 und Karotin) sowie die Mineralstoffe Kalium, Phosphor und Magnesium.

DAS MEHL

Da ganze Getreidekörner für den Menschen nahezu unverdaulich sind, wurden sie bereits vor rund 10000 Jahren zwischen zwei Steinen zerrieben oder in einem Mörser zerstoßen. Dass diese Technik inzwischen verfeinert wurde, dürfte hinlänglich bekannt sein. Darauf soll aber hier nicht weiter eingegangen werden.



Beim Mehl unterscheidet man grundsätzlich zwischen Auszugs- und Vollkornmehl. Ersteres enthält vom Getreidekorn nur den Mehlkörper, die Randschichten sind je nach Ausmahlungsgrad nur zu bestimmten Anteilen vorhanden. Ebenso fehlt der Keimling. Dadurch geht ein Großteil der wertvollen Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe verloren. Für Vollkornmehl wird das gesamte Korn einschließlich der Randschichten und des Keimlings vermahlen. Es enthält also alle wertvollen Inhaltsstoffe.

MEHLTYPEN

Mehl beurteilt man nach

- * dem **Ausmahlungsgrad**: Dieser gibt an, wie viel vom ursprünglichen Getreidekorn in der Mehlsorte enthalten ist. Bei Vollkornmehl sind es 100%.
- * den **Mehltypen**: Die Typenzahl gibt die Menge an Mineralstoffen in Milligramm an, die in 100g Trockensubstanz des Mehls enthalten sind. Je höher die Typenzahl, umso qualitativvoller ist das Mehl.
- * dem **Nährstoffgehalt**: Mehle mit niedriger Typenzahl sind nur reich an Stärke und Kleber; Vollkornmehle enthalten alle lebenswichtigen Stoffe des Getreidekorns.

Beim Einkauf ist daher immer auf die Typenzahl zu achten. Denn diese ist auf den Mehlpackungen laut Kennzeichnung vorgeschrieben. Im Gegensatz zu Deutschland werden die Weizenauszugsmehle in Österreich noch in glatt, griffig und doppelgriffig eingeteilt. Griffiges Mehl eignet sich für Kuchen-, Torten- und Knödelteige. Glattes Mehl wird etwa bei der Herstellung von Kleingebäcken, Plunder- und Brotteigen verwendet. Universalmehl (Mischung aus 50% glatt und 50% griffig) ist im Haushalt für die meisten Zwecke geeignet.



In **Deutschland** werden Mehle mit folgenden Typenzahlen angeboten:

Weizenmehl Typen 405, 550, 812, 1050, 1600

Roggenmehl Typen 815, 997, 1150, 1370, 1740

Dinkelmehl Typen 630, 812, 1050

In Österreich werden Mehle mit folgenden Typenzahlen angeboten:

Weizenmehl Typen 480, 700, 1600

Roggenmehl Type 960

Dinkelmehl wird in Österreich zurzeit als Dinkelfeinmehl und als Dinkelvollkornmehl gehandelt

Vollkornmehle werden von allen oben genannten Getreidesorten in beiden Ländern angeboten und nicht typisiert.

HALTBARKEIT UND LAGERUNG

Damit Mehl seine Backeigenschaften nicht verliert, sollte es kühl (unter 20°C) gelagert werden. Helle (ausgemahlene) Mehle sind ca. sechs bis acht Monate, dunklere Mehle etwa vier bis sechs Monate haltbar und Vollkornprodukte sollten nicht länger als vier bis sechs Wochen aufbewahrt, nach Möglichkeit aber frisch verarbeitet werden. Bei längerer Lagerdauer setzt vor allem der Abbau von Fettsäuren (aus dem Keimling und den Schalen) ein und das Mehl beginnt ranzig zu werden. Als **Faustregel** kann gelten: Je heller das Mehl, also je niedriger die Typenzahl, desto länger haltbar ist es.

Mehl unbedingt trocken lagern, da Feuchtigkeit die Bildung von Enzymen begünstigt und Schimmelbefall droht. Wenn Mehl dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt wird, zersetzen sich die Mehlfarbstoffe sehr schnell und das Mehl bleicht aus. Angebrochene Packungen sollten stets gut verschlossen aufbewahrt werden, damit Mehl keine Fremdgerüche annimmt und nicht feucht wird.



MÖGLICHTST FRISCH

Ideal ist es, wenn Sie eine kleine Getreidemühle besitzen, damit das Mehl bei Bedarf frisch gemahlen werden kann. Es ist jedoch auch in Bioläden und auf Bauernmärkten erhältlich. Frisch gemahlenem Mehl sollte, wenn möglich, eine kleine Menge an Vitamin C oder Ascorbinsäure beigemischt werden (pro Kilogramm Mehl der Saft einer halben Orange oder eine Prise Ascorbinsäure). Dies ist für die Geschmeidigkeit des Klebers von besonderer Bedeutung. Frisches Mehl ist besser durchlüftet und mit Sauerstoff angereichert, was sich positiv auf das Gebäck und das Gebäckvolumen auswirkt. Dies ist auch der Grund, warum gekaufte Mehle vor Gebrauch gesiebt werden sollten: damit sie mit Luft und Sauerstoff angereichert werden und sich besser mit Wasser verbinden.

Teigführung, Ausarbeitung und Backen

TEIGFÜHRUNG



HEFETEIG

Für die Herstellung von Hefeteigen werden alle Teigzutaten in eine Schüssel oder in den Kessel der Knetmaschine gegeben und gleich verarbeitet. Einen Vorteig anzusetzen ist heute nicht mehr erforderlich, da die Lebensmittel und die Hefe von bester Qualität sind, die es natürlich immer zu überprüfen gilt.