



Brot backen

Der Weg vom Getreide zum Brot

Brot? Neumodisches Zeug!

- Vor ca. 30.000 Jahren: Wildes „Gras“ wird zermahlen um den Matsch zu essen
- Vor ca. 10.000 Jahren: Das erste Getreide wird gezielt angebaut um daraus Brei zu machen
- Etwas später: Der Brei wird auf heißen Steinen zu Fladen gebacken → Fladenbrot (ungesäuert)
- Vor min. 5000 Jahren: Brei wird vergessen und Hefe gärt darin; anschließend in einem Ofen gebacken → das erste Brot
- (Mehr Wasser → Das Ergebnis wird „Bier-Artig“)

Tradition Brot

- In DE gibt es echt viele Brotsorten
 - Bäckerinnung: z. Zt. 3246 Sorten
- Grund liegt vermutlich in der Geschichte der Kleinstaaterei
- Bäcker ist Ausbildungsberuf (im Rest der Welt eher sehr selten)
- Viele verschiedene Getreidesorten wachsen hier gut

Kleine Mehlkunde

- Übliche Getreidesorten: Weizen, Roggen und Dinkel
- Unterschiedliche Eiweißanteile
 - Gluten: hält den Teig zusammen (Weizen)
 - Gliadin: macht den Teig geschmeidig (Roggen)
- Typ-Nummer
 - 100g Mehl bei 900°C verbrennen; Rest in mg ist Typ
 - Gibt den Mineralstoffanteil wieder

Hefe vs. Sauerteig

- Hefe: Zucht- oder Reinhefe
 - Genau eine Hefekultur
- Sauerteig (insbesondere selbst gemachter):
 - Wilde Hefe aus der Luft
 - Milchsäurebakterien von der Getreideschale
 - „Unkontrollierte“ Mischung

Brot-Zutaten

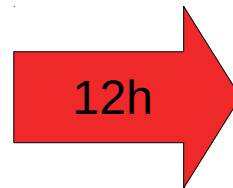
- Mehl und Schrot
- Wasser
- Salz
- Anstellgut (im Grunde Sauerteigrest)

- Ggfs. Brühstück (hält Feuchtigkeit im Brot)
- Ggfs. Körner, geröstete Zwiebeln usw.

Das erste Anstellgut

- Rezept fürs selbst machen
 - Je 50g Vollkorn(!)-Mehl und Wasser (60°C) mischen
 - 24 Stunden warten; VKM und Wasser zugeben
 - 24 Stunden warten; VKM und Wasser zugeben
 - 12 Stunden warten; 50g Pampe, 50g VKM, 50g Wasser
- Später immer ~1 TL Anstellgut, je 50g VKM und Wasser, 12 Stunden warten, dann Kühlschrank
- [Link zu Pflege](#)

Anstellgut Entwicklung



Im Kühlschrank hält sich Anstellgut ca. 7-14 Tage. Danach muss „aufgefrischt“ werden.

Mein Lieblingsrezept (1)

- Sauerteig:
 - 300g Roggenvollkornmehl, 300g Wasser (60°C), 60g Anstellgut, 6g Salz verrühren
 - Bei Zimmertemperatur abgedeckt 12-16h stehen lassen
- Brühstück:
 - 75g Roggenschrot, 185g Wasser (100°C), 9g Salz
 - Mit Folie abdecken, abkühlen lassen und in den Kühlschrank

Sauerteig (Abends)



Brühstück (Abends)



Mein Lieblingsrezept (2)

- Hauptteig:
 - Sauerteig, Brühstück, 120g Roggenvollkornmehl, 225g Weizenvollkornmehl, 220g Wasser (60°C)
 - 60 Minuten quellen lassen
 - In gefettete Kastenform füllen, mit Pinsel glatt streichen
 - 60-90 Minuten Stückgare
 - 60 Minuten bei 250°C fallend auf 200°C mit Dampf backen
- Sofort aus der Form nehmen und abkühlen lassen

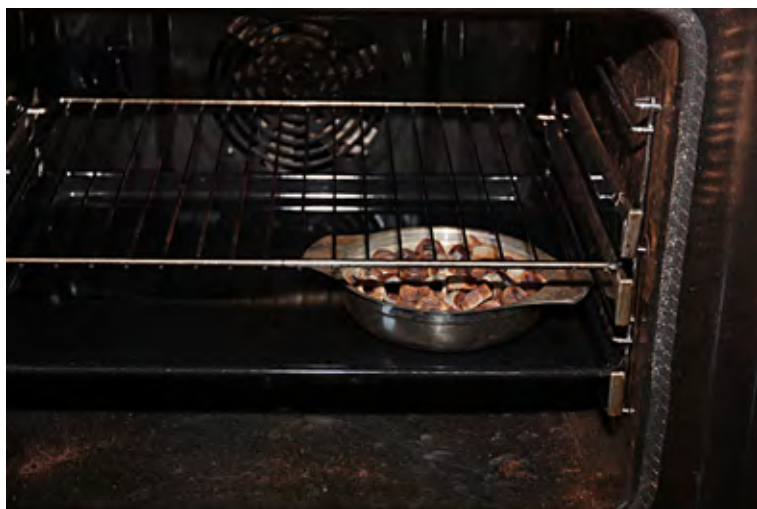
Hauptteig (am nächsten Tag)



Gehen



Backen



Ergebnis :-)



Quellen und weiterführende Links

- Plötzblog
Das Blog zum Thema Brot backen
 - <https://www.ploetzblog.de/>
 - <https://www.baeckerlatein.de>
- Podcast-Folge: CRE213 Brot
Chaosradio Express mit obigen Blogger
 - <https://cre.fm/cre213-brot>