

Mehl, Salz und Wasser

Aus diesen drei Zutaten entsteht ein Grundnahrungsmittel, das für viele unverzichtbar ist. Brot selber backen liegt im Trend.

Text: Gabi Cacha



Brot ist in unseren Breiten als Grundnahrungsmittel unverzichtbar. Wer kann oder will sich sein Frühstück ohne eine Scheibe Brot vorstellen oder gar zur Jause darauf verzichten? Österreich ist dabei auch sehr brotreich: Die Vielfalt an Sorten, die sich bei uns im Körberl findet, sucht ihresgleichen.

Vielfältig sind auch die Rezepte, die man zum Thema Brotbacken findet. Denn Selbermachen liegt im Trend. Früher war es auf den Bauernhöfen eine Selbstverständlichkeit, dass aus Roggenmehl, Wasser, Sauerteig und Salz das tägliche Brot entstanden ist. Heute wird vieles wiederentdeckt und der Geschmack von Brot ohne jegliche Zusatzstoffe geschätzt. Wer sein Brot selber backen will, beginnt mit einfachen Rezepten, die mit Germ als Triebmittel auskommen. Sobald jedoch von Sauerteig die Rede ist, steigen viele aus – zu groß ist der Respekt vor diesem „lebendigen“ Teig, der aus Milchsäurebakterien und Hefepilzen in Gärung gehalten wird.

Dabei ist ein Sauerteig unerlässlich, wenn man auf den typisch herzhaften Brotgeschmack nicht verzichten will. Auch Saftigkeit und Haltbarkeit verbessern sich durch Sauerteig, da gesäuerte Brote weniger anfällig für Schimmelbildung sind. Darüber hinaus soll Sauerteig auch die Verdaulichkeit von Brot verbessern. Roggenbrot braucht den Sauerteig als Triebmittel, der Teig würde sonst nicht aufgehen und das Brot wäre viel zu fest.

Brot berührt und weckt schöne Erinnerungen

Helga Graef aus Unterach am Attersee sieht das Brotbacken als eine „rückverbindende Tätigkeit“, in der das Ursprüngliche, Nährende eine große Rolle spielt. „Brot ist ein Grundnahrungsmittel, das immer schon hergestellt worden ist. Ich merke immer wieder, wie es mich erdet, wenn ich selber Brot backe, und so geht es auch vielen anderen“, so Graef. Jeder Mensch habe einen Bezug zu Brot. „Mit Brot kann jeder etwas anfangen, Brot berührt uns einfach“, sagt die leidenschaftliche Brotbäckerin. Brotbacken sei für sie eine beruhigende, meditative Tätigkeit. Sie investiert gerne Zeit in das Zubereiten und Kneten des Teiges, der dann auch immer wieder rasten darf und im Fachjargon als „lang geführter Teig“ firmiert. „Als ich mit dem Selberbacken begonnen habe, war mir das ganze Tun fast heilig. Ich finde es nach wie vor erstaunlich, was man aus Mehl, Wasser, Salz und Sauerteig hervorbringt“, so Graef. Sie hat sich vor Jahren einen großen Holzofen

„Für mich ist das Glück, wenn ich das Brot aus dem Ofen hole und in der Hand halte, was ich vorher selbst geknetet und geformt habe.“

Helga Graef

Viel Symbolik

Brot ist ein Grundnahrungsmittel, das vor allem in Europa unverzichtbar ist. Das Wort „Brot“ kann aber auch für Nahrung im Allgemeinen stehen und ebenso als Synonym für den Lebensunterhalt gebraucht werden – so wie mit dem „täglichen Brot“ auch Routine bezeichnet wird.

Auch im religiösen Kontext ist Brot mehr als nur ein Lebensmittel und im Christentum mit großer Symbolik behaftet. Die Wandlung von Brot und Wein in den Leib und das Blut Jesu stellt schließlich das Herzstück der Eucharistiefeyer dar.

gebaut und gibt ihr Wissen seither gerne in Brotbackkursen weiter. Das Backen mit dem Holzofen beschreibt sie als besonderes Erlebnis.

Wer sich dafür interessiert, selber Brot zu backen, der interessiert sich meist auch bei anderen Lebensmitteln dafür, was er zu sich nimmt. „Meistens sind es Menschen, die industriell hergestellte Lebensmittel hinterfragen und selbst Einfluss nehmen wollen darauf, was sie essen“, weiß Graef. Auch gesundheitliche Probleme oder Unverträglichkeiten können ein Grund sein, sich sein tägliches Brot selbst zu machen. Oder der Geschmack: „Viele sind ganz einfach unzufrieden mit dem, was es zu kaufen gibt“, erzählt sie.

Viele Traditionen – alle sind richtig und wichtig

„Brotbacken ist in Österreich Tradition und Heimat“, sagt Biobäuerin Barbara Strasser vom

Grabnerhof in Niederneukirchen. Die 53-Jährige beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit dem Brotbacken und gibt ihre Wissen auch gerne weiter. Als Seminarbäuerin hat sie bereits viele Kurse zum Thema Brotbacken geleitet. Ihr ist es auch wichtig,

überliefertes Wissen zu bewahren. „In Österreich und auch Oberösterreich gibt es so viele kleinräumige Brotbacktraditionen. Und alles ist richtig, das ist das Schöne daran. Es gibt einfach unzählige verschiedene Ansätze, Brot zu backen“, sagt Strasser. Auch sie ortet aktuell eine „Sehnsucht nach selbstgemachtem Brot“. >>



Bauernbrot

Zutaten:

1,2 kg Roggenmehl Type 960,
40 g Germ, 500 g Weizenmehl Type
700, 600 g Sauerteig, 40 g Salz, ca.
1,2 bis 1,5 l Wasser, 2 EL Brotgewürz

Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen geschmeidigen, nicht zu festen Brotteig bereiten und diesen zugedeckt aufgehen lassen. Nach dem Aufgehen Teig zu Laiben der gewünschten Größe formen und im Körberl nochmals aufgehen lassen. Bei 250 °C mit Schwaden einschießen. Nach ca. 10 Minuten (wenn das Brot die gewünschte Farbe hat) auf 180 °C zurückschalten und Brot fertig backen. Die Backdauer ist abhängig von der Gebäckgröße. Werden zwei Laibe aus der Menge geformt, so geht man von einer Backdauer von 50 bis 55 Minuten aus. Kleinere Laibe entsprechend weniger.

Um aus Mehl, Wasser und Salz das Grundnahrungsmittel Brot herzustellen, brauche es vor allem etwas Planung. Das verlangt nämlich der Sauerteig, der zumindest 24 Stunden vorher aktiviert werden muss – vorausgesetzt man hat ihn bereits zur Verfügung. Wer sich den Sauerteig überhaupt erst ansetzen muss, muss vier Tage einkalkulieren, bis er diesen erstmals verwenden kann.

Erfahrung und Mathematik lassen den Teig leben

Sauerteig ist ein lebender Mikroorganismus und muss entsprechend gehegt werden, damit er überleben kann – also immer wieder durch Zugabe von Wasser und Mehl gefüttert werden. Das „Führen“ eines Sauerteiges, wie es in der Fachsprache heißt, kann auf verschiedene Arten erfolgen, ausschlaggebend sind die Zutatenverhältnisse und die Zeitabstände. Für Barbara Strasser ist das alles „Erfahrung und Mathematik“, schließlich müsse man stets die Mengen beim Füttern und Wegnehmen des Sauerteigs im Auge behalten. Auch die Temperatur spielt eine Rolle, wenn es darum geht, das Verhältnis von Essigsäure und Milchsäure im Sauerteig im Einklang zu halten.

Auch Martina Matzeneder aus Meggenhofen

ist Direktvermarkterin von Brot und Gebäck und gibt als Seminarbäuerin ihr Wissen in Kursen weiter. Ob Bauernbrot, Vollkornbrote oder Spezialbrote – sie legt Wert darauf, dass

Mehlkunde

Die Zusammensetzung von Mehl hängt von der Typenzahl und vom Ausmahlungsgrad ab. Die Typenzahl gibt an, wie viel Milligramm Mineralstoffe in 100 Gramm wasserfreiem Mehl enthalten sind. Je höher die Typenzahl desto größer ist der Schalenanteil. Bleiben beim Verbrennen von 100 Gramm Mehl ca. 480 Milligramm Mineralstoffe als Asche übrig, so spricht man von der Mehltypen 480. Weiters gibt die Typenzahl an, um welche Mehlarart es sich handelt (zum Beispiel W = Weizen, R = Roggen). Mineralstoffe sind hauptsächlich in den Randschichten des Korns enthalten.

Der Ausmahlungsgrad gibt an, wie viel Kilogramm Mehl aus 100 Kilogramm Getreide gemahlen werden können. Je höher der Ausmahlungsgrad desto größer der Schalenanteil.

QUELLE: LK 00

Sauerteig

Sich seinen eigenen Sauerteig anzusetzen kostet Zeit – der Rest ist dafür recht einfach.

■ Eine bestimmte Menge Roggenmehl mit der gleichen Menge Wasser vermischen, zum Beispiel 100 Gramm (g) Roggenmehl (Type 960) und 100 Milliliter (ml) Wasser. Diesen Ansatz bei Raumtemperatur 24 Stunden reifen lassen.



■ Am zweiten Tag 100 g Roggenmehl und 100 ml Wasser begeben und wieder 24 Stunden reifen lassen.

■ Am dritten Tag wieder 100 g Roggenmehl und 100 ml Wasser begeben und noch einmal 24 Stunden reifen lassen.

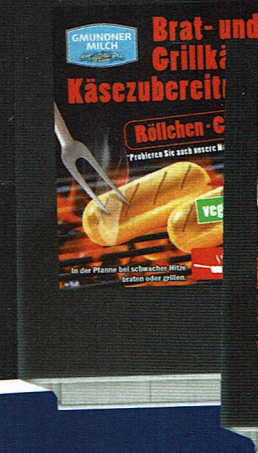
■ Am vierten Tag noch einmal 100 g Roggenmehl und 100 ml Wasser begeben. Zwölf Stunden später ist der so gewonnene Sauerteig reif für die Roggenbrotherstellung.

Quelle: LK OÖ

ihre Kursteilnehmer die Teige auch immer wieder mit der Hand kneten. „So bekommt man ein Gespür dafür, wie der Teig sein soll. Außerdem ist es immer wieder schön, wenn jemand der Meinung ist, sein Teig passt überhaupt nicht, und dann wird daraus ein schönes und gut schmeckendes Brot“, erzählt die Bäuerin. Sie hat das Brotbacken von ihrer Mutter übernommen und sich dazu auch laufend weitergebildet. Matzeneder bäckt nicht nur für den eigenen Hofladen, sondern auch für den Bauernmarkt in Grieskirchen und >>

Der beste Käse für meine Kohle.

Dieses köstliche Produkt darf auf keinem Grillteller fehlen und ist die ideale Abwechslung oder Ergänzung zu Fleisch oder Würstchen.



Die Gmundner Milch Grillkäse Spezialitäten werden aus regional erzeugter Milch hergestellt. Die rund 2.600 Milchbauern aus Oberösterreich danken für Ihre Wahl.





FOTOS: HELGA GRAEF

Im „Simperl“ bekommt der Teig seine Form und Zeit zum Rasten.



Frisches Bauernbrot: Augenschmaus und Gaumenfreude zugleich

verarbeitet ihre Produkte zur bäuerlichen Schuljause.

Eine große Vielfalt für jeden Geschmack

Brot gibt es für jeden Geschmack, wobei sich dieser auch regional unterschiedlich zeigen kann. „Alleine in Österreich gibt es schon große Unterschiede, wie sauer ein Brot sein darf. Oberösterreich ist dabei eher säuerlich eingestellt“, sagt Barbara Strasser. Ähnlich verhalte es sich bezüglich der Gewürze im Brot. Zu den wichtigsten Brotgewürzen zählen Kümmel, Koriander, Anis und Fenchel. „Interessant ist auch, dass ein- und derselbe Brotteig unterschiedlich schmeckt, wenn er in verschiedenen Formen gemacht wird“, weiß Strasser. „Je größer die Außenoberfläche desto mehr Röstaromen entstehen durch das Backen“, so Strasser. Sie hat sich im Vorjahr vom Unternehmen „Hauabis“ zu einer Art Brot-Wissenschaftlerin ausbilden lassen und darf sich seither auch mit der hausintern

Brotbackkurse

Wer Brot und Gebäck aus der eigenen Küche schätzt und den Umgang mit Sauerteig lernen möchte, dem sei der Besuch eines Brotbackkurses empfohlen.

Am Ländlichen Fortbildungsinstitut (LFI) bieten Oberösterreichs Seminarbäuerinnen laufend Kurse zum Thema Brot und Gebäck an, Informationen und Termine sind unter www.seminarbauerinnen-ooe.at zu finden.

Auch Helga Graef bietet Brotbackkurse an, Informationen unter www.brot-und-leben.at

kreierten Bezeichnung „Paneologin“ schmücken. Für Brotliebhaber hat sie einen weiteren Tipp: „Brot entwickelt erst am zweiten oder dritten Tag sein volles Aroma, weil dann alle Röstaromen von außen nach innen gewandert sind“, sagt Strasser. Danach ist es jedoch die Feuchtigkeit, die wandert – und zwar nach außen, sprich: Das Brot wird trocken. Wie sollte Brot am besten aufbewahrt werden? „Da muss jeder selber draufkommen“, meint die Brot-Expertin. Ein Patentrezept gibt es nicht, ob Holzdose, Keramiktopf oder Leinensackerl – was im jeweiligen Haushalt am besten funktioniert, muss ausprobiert werden. Bei guter Lagerung hält Weißbrot durchschnittlich ein bis drei Tage, Mischbrot drei bis fünf Tage und Vollkornbrot sieben bis neun Tage.

Die Rezeptur macht das „Bauernbrot“ aus

Vor einigen Jahren ist die Bezeichnung „Bauer“ in verschiedenen Produkten heftig diskutiert worden. Bauernschaft und Direktvermarkter kämpften dagegen an, dass es etwa Bauernbrot, Bauernkäse und Bauernschinken geben darf, die nie mit einem Bauernhof in Berührung gekommen sind.

Die Änderung, zu der es daraufhin 2015 im Österreichischen Lebensmittelbuch, dem so genannten „Codex Alimentarius Austriacus“, gekommen ist, war jedoch nicht sehr tiefgreifend. Mit Land- oder Bauernbrot werde heute „Brot aus regionaltypischen, überwiegend hochausgemahlten Mehlsorten, meist freigeschoben, mit gut ausgebildeter Kruste und kräftigem Geschmack“ in Verbindung gebracht, heißt es darin. Und weiter: „Eine Teigsäuerung erfolgt überwiegend über Sauerteig (über 50 Prozent). Es werden keine weiteren Zusatzstoffe als Säuerungsmittel und L-Ascorbinsäure zur Behandlung von Weizenmehlen verwendet.“

Back-Tipps

Seminarbäuerin Barbara Strasser gibt Tipps, wie das Backen gelingt.

■ Das Backrohr auf 250 Grad Celsius vorheizen. Zuletzt das leere Backblech in den Ofen schieben und heiß werden lassen.



FOTO: GACHA

■ Brot auf das heiße Blech legen bzw. stürzen.

■ Mit einer Sprühflasche Wasser auf den Boden des Ofens sprühen (circa zehnmal sprühen).

■ Auf 190 Grad Celsius herunter-schalten und das Brot circa 50 Minuten backen.

■ Die Kerntemperatur im Brot sollte 96 Grad Celsius betragen (erst in den letzten fünf Minuten messen). Dafür ein digitales Küchenthermometer verwenden, Fleischthermometer sind zu ungenau.

■ Wer nicht so oft Brot bäckt, sollte den Brotteig nicht direkt in die Simperl (Gärkörbe) geben, sondern diese mit einem bemehlten Geschirrtuch auslegen.

■ Wer Backformen aus Metall oder Ton verwendet, sollte sie mit Butterschmalz einfetten. Öl oder Butter enthalten zu viel Wasser – das Brot bleibt kleben.

■ Fertig gebackenes Brot unbedingt vom Blech nehmen und lose auf einem Gitter stehend ausdampfen lassen.