Brot ist Grundnahrungsmittel – so die Binsenweisheit. In Deutschland gibt es das beste Brot der Welt – das wird gern leichthin behauptet. Tatsache ist, dass bei uns die mit Abstand größte Vielfalt in Sachen Brot gibt. Wobei dies auch für Österreich und die Schweiz gilt. Aber, andere Esskulturen haben auch sehr feine Brotspezialitäten, man denke ans französische Baguette, ans italienische Ciabatta und auch ans türkische Fladenbrot. Und wenn man sein Brot nicht im Supermarkt oder bei einer der überregionalen Bäckereien kauft, dann wird man auch die erwünschte Qualität bekommen. Trotzdem: Es ist ein erhebendes Gefühl, selbstgebackenes Brot zu essen. Wirklich schwer ist Brotbacken auch nur, wenn man die eigenen Ergebnisse an den Erzeugnissen des deutschen Bäckerhandwerks messen will. Am besten nähert man sich dem Thema Schritt für Schritt.

Mit Backmischungen beginnen

Bei dem, was allgemein „Backmischung“ genannt wird, handelt es sich immer um geeignetes Mehl und die übrigen Zutaten in Pulverform, also Hefe oder Sauerteig, Salz und Dinge wie Getreideflocken und ähnliches. Greif tunlichst zu Produkten aus dem Biobereich und studier die Zutatenliste sorgfältig, denn in den Supermärkten gibt es auch Backmischungen, in denen sich zahlreiche Vertreter der E-Liste sowie allerlei Chemie findet. Die gute Backmischung besteht nur aus dem, was anfangs erwähnt wurde.

Empfehlenswerte Bio-Backmischungen

Bei den üblichen Backmischungen verrührt man das Mehl mit Wasser. Dazu benutzt man ein Rührgerät mit Knethaken. Nachdem Durchrühren bearbeitet man den Teig so lange bis er sich von der Schüssel löst. Das dauert je nach Mischung maximal sechs Minuten. Dann lässt man den Teig 30 Minuten zugedeckt an einem warmen (nicht heißen!) Ort gehen. Auch wenn es nicht unbedingt nötig ist: Manuelles Durchwalken und Kneten des Teigs nach dem

Gehenlassen verbessert das Resultat. Das dauert höchstens drei Minuten. Dann wird der Laib geformt, ein dekorativer Schnitt angebracht und das Ergebnis auf dem Backblech abgelegt, wo es noch einmal rund eine Stunde gehen kann. Die meisten Brote aus Backmischungen müssen zehn Minuten bei 230 oder gar 250 Grad backen und anschließend bei 160 oder 170 Grad durchgebacken werden; die Zeit hängt vom Gewicht des Laibes ab – ein Pfundbrot braucht 35 bis 40 Minuten, ein Kilobrot 45 bis 60 Minuten.

Mit Ciabatta und Baguette fortsetzen

Im Web kursieren zahlreiche gute Rezepte für diese mediterranen Weißbrotsorten, die in der Regel auf Hefe als Treibmittel setzen. Sowohl Ciabatta, als auch Baguette bestehen von Hause aus nur aus Mehl, Hefe, Salz und Wasser, wobei du unbedingt zu einem backstarken Mehl greifen solltest. Mit Weizenmehl Type 550 kannst du bereits sehr gute Ergebnisse erzielen. Interessant ist der Type 1050, der noch mehr Substanzen des vermahlenen Korns enthält. Für Baguette empfiehlt sich französisches Mehl der Type 65; was den Mineralstoffanteil angeht, liegt es zwischen den Typen 550 und 1050. Es eignet sich auch hervorragend für Ciabatta. Das inzwischen berühmte „Pizzamehl“ Tipp 00 (sprich: doppio zero) ist dagegen nicht so gut fürs Brotbacken.

Ein praktisches Baguette-Blech

Wichtig beim Backen dieser Weißbrotsorten ist das perfekte Mengenverhältnis von Mehl, Hefe und Wasser. Meine Erfahrung ist, dass Baguette und Ciabatta besser mit frischer Hefe gelingen als mit Trockenhefe – wobei die den Vorteil hat, präziser abgewogen werden zu können. Du kannst dir damit helfen, grundsätzlich nur mit einem ganzen oder einem halben Hefewürfel zu arbeiten und die Mengen von Mehl und Wasser passend zu errechnen. Bei beiden Sorten ist es so, dass man eine großporige Krume und eine knackige Kruste anstrebt. Letzteres ist einfach: Vor dem Backen werden Baguette und Ciabatta im Ofen mit kaltem

Wasser bepinselt und mit Mehl bestreut. Damit die großen Poren zustande kommen, darf der Teig nicht zu stark geknetet werden; so verteilt sich die Hefe nicht zu gleichmäßig und bildet die gewünschten Gasblasen. Außerdem muss der Teig mehrfach gehen. Beim Baguette dauert das letzte Gehen eine Stunde, wobei der Teig als Rechteck geformt und alle 20 Minuten über Eck gefaltet wird.
Beim Basisrezept für Baguette werden 250 g Mehl 550 oder 65 mit 1/2 Würfel Hefe und 180 ml Wasser verarbeitet. Nach dem mehrfachen Gehen samt Falten brauchst es 20 Minuten bei 220° Umluft im Backofen. Praktisch sind spezielle Baguette-Bleche; die haben drei halbrunde Vertiefungen, durch die diese Flûtes schön in Form bleiben. Besonderer Tipp für Ciabatta: Heiz einen ofenfesten Schmortopf im Ofen mit vor und leg den Laib dort hinein – das ergibt die perfekte Hitzeverteilung.

Der Weg zum Sauerteig

Fertigsauerteig von Seitenbacher

Immer noch nicht für Fortgeschrittene ist das Brotbacken auf Sauerteig. Diese Methode eignet sich besonders gut für Brote mit nennenswertem Roggen- oder Dinkelanteil sowie für alle Vollkornbrote. Tatsächlich wird – u.a. von Seitenbacher – bereits Fertigsauerteig angeboten, der das Risiko bei ersten Versuchen minimiert. Allerdings enthalten diese Extrakte kaum noch oder gar keine Mikrobakterien mehr, die den Sauerteig eigentlich zum Treibmittel machen. Also muss in der Regel Hefe mit an Bord sein. Weil in Fertigsauerteig aber kaum noch Leben steckt, musst du nicht an die bewährte Teigführung bei unterschiedlichen Temperaturen halten.
Echter Sauerteig ist ein Lebewesen. Ähnlich wie ein Kefir-Pilz muss er regelmäßig gefüttert und gepflegt werden. Hat man die Routine raus, ist aber auch das nicht sehr kompliziert. Im Bioladen oder Reformhaus kannst du die Starterbakterien kaufen, Rezepte bzw. Methoden

zum Züchten von Sauerteig findest du im Web. Im Prinzip wird zum Backen immer nur ein Teil verwendet, der Rest wird gefüttert und dann gelagert.

Das erste Brot auf eigenem Sauerteig ist ein besonderes Erlebnis. Ist es gelungen, bist du kurz davor süchtig zu werden. Dann wirst du möglicherweise gar kein Brot mehr beim Bäcker kaufen.