

# Begriffe

## Anstellgut (ASG)

Sauerteigkultur / Starterkultur, die zum „impfen“ des Sauerteigs genutzt werden kann. Enthält Bakterien und Hefepilze, die sich im Teig vermehren und ihn dadurch zum Sauerteig machen. Etwa 10 – 20% des Mehles für den Sauerteig (z.B. Für einen Sauerteig mit 400g Mehl nutzen wir 40 – 80g Anstellgut).

## Backen

Die meiste Hitze sollte von unten kommen. Daher wird das Brot so weit unten wie möglich in den Backofen „eingeschossen“. Die ersten 10 – 15 Minuten werden in der Regel etwas heißer gebacken. Dann wird die Temperatur reduziert.

## Brühstück

Besteht aus Mehl und heißem Wasser (kochend, etwa 2 - 4x so viel wie Mehl). Sorgt für eine längere Frischhaltung des Brotes. Das heiße Wasser unterstützt das Aufquellen der Mehlbestandteile. Es wird also mehr Wasser ins Mehl aufgenommen. Um Fremd gärung (Bakterien, Pilze aus dem Mehl) zu verhindern, kann das Salz direkt zugegeben werden. Etwa 10% der gesamten Mehlmenge kann als Brühstück verquollen werden. ACHTUNG: Gesamtwassermenge für Teig sollte nicht überschritten werden (siehe Teigausbeute).

## Fenstertest

Zeigt bei weizen-/dinkellastigen Teigen (min. 60% Weizen / Dinkel), ob das Klebergerüst aufgebaut ist. Beim Auseinanderziehen des Teiges sollte er nicht reißen, bis das Licht durchscheint. Info: bei roggenlastigen Teigen baut sich kein Klebergerüst auf.

## Fingertest

Zeigt den Reifegrad des Teiges an. Drücke mit dem Finger etwa 1cm tief in den Teig / Brotlaib:

- Abdruck füllt sich wieder komplett (Teig kommt zurück) = unreif
- Abdruck bleibt komplett (Teig kommt gar nicht zurück) = zu reif
- Abdruck füllt sich teilweise (Teig kommt etwa 1/2 zurück) = Vollreife, perfekt zum Backen

## Gare

Gehzeit – Gärprozess – der Teig sollte bei Vollreife gebacken werden.

### Stockgare

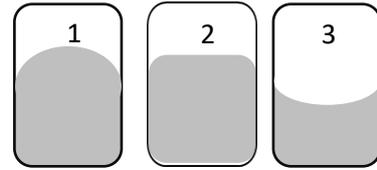
Gare des gesamten Teiges (noch nicht zum Laib aufgearbeitet) z.B. in der Schüssel. Im Teig vermehren sich Bakterien / Hefepilze, das Mehl quillt auf und das Stütz- bzw. Klebergerüst bildet sich aus. Bei etwa 25°C Umgebungstemperatur vermehren sich die Bakterien / Hefen gut. Soll der Teig länger quellen als die Lebewesen zur Vermehrung brauchen, kann der Gärprozess durch Kühlstellen (z.B. Kühlschrank) verlangsamt werden. ACHTUNG: Bei Sauerteig als alleiniges Triebmittel sollte die Gärung „angesprungen“ sein (Teig ist leicht aufgegangen), bevor der Teig in den Kühlschrank kann.

### Stückgare

Gare des aufgearbeiteten Teiges (z.B. Brotlaib) im Gärkorbchen bis zur Vollreife.

## Kuppel

Der Teig geht im Geh- oder Gärprozess in der Regel zunächst in der Mitte nach oben und bildet eine Kuppel. Zunächst ist die Kuppel stark ausgeprägt (höchster Punkt in der Mitte = Untergare, 1). Dann wird die Oberfläche nach außen hin gleichmäßiger, hebt sich aber noch vom Rand ab (Vollreife, 2). Fällt der Teig nach innen zusammen, ist er übergart (dann in Backform backen – auf dem Blech wird er auseinanderlaufen, 3).



## **Rundwirken / Langwirken (Aufarbeitung)**

Teig wird von außen nach innen gefaltet / gedrückt, bis er Oberflächenspannung aufgebaut hat. Danach wird er ins Gärkorbchen zur Stückgare gelegt. Zu diesem Zeitpunkt sollte er noch nicht vollreif sein (Fingertest, Kuppel). siehe <https://www.homebaking.at/forme-deinen-brotteig/> oder Video: <https://www.homebaking.at/brotteig-1-rundwirken/>. Die Spannung im Teig soll verhindern, dass er beim Backen auseinanderläuft bzw. seine Form behält.

## **Salzmenge**

Faustregel: pro 1.000g Mehl 20g Salz

## **Sauerteig**

Natürliches Backtriebmittel. Die Bakterien und Hefepilze erzeugen Milch- bzw. Essigsäure (Geschmack) und CO<sup>2</sup> (Lockerung).

## **Schwaden**

Schwaden bedeutet, dass im Backofen Wasserdampf verhindert, dass die Kruste durch die Backhitze direkt austrocknet. So kann das Brot im Ofen besser aufgehen. In der Regel werden die ersten 10 Minuten etwas heißer mit Schwaden gebacken (z.B. heißes Backblech mit Wasser zusätzlich zum Backblech mit dem Brot)

## **Teigausbeute (TA)**

Frage: Wieviel Teig entsteht aus 100 Teilen Mehl? (z.B. 1000g Mehl, 700g Wasser = TA 170)

## **Vollreife**

Der Teig ist genug gegangen / vergoren. Das heißt, das Kleber- / Stützgerüst ist voll ausgebildet und der Teig hat ausreichend Triebkraft. Der Trieb entsteht dadurch, dass durch Gärung Gas (CO<sup>2</sup>) entsteht. Durch das Klebe- bzw. Stützgerüst bleibt das Gas im Teig. Es bilden sich Blasen, die das Brot lockern.

# Quellen und Inspiration

Geißler, Lutz (2020): Bäckerlatein – das Lexikon zum Brotbacken, [online], <https://www.baeckerlatein.de/>

Geißler, Lutz (2020): Plötzblog – selbst gutes Brot backen, [online], <https://www.ploetzblog.de/>

Kräling, W. (ed.) (2016) Natürlich Brot backen. Stuttgart: Matthaes.

Häussler, Karl-Heinz GmbH (2020): Häussler Backdorf (youtube Kanal), [online], <https://www.youtube.com/c/KarlHeinzHäusslerGmbH>

Hollensteiner, Björn (2020): Der Brotdoc – gesundes Brot aus meinem Ofen, 2. Aufl., München: Christian Verlag GmbH

Kappl, Dietmar (o.J.): Homebaking.at, [online], <https://homebaking.at/>

Kasdorff, Sylvia (2020): Brotwein - Brot, Wein und mehr, [online], <https://brotwein.net/>

Kräling, W. (Hrsg.). (2016). Natürlich Brot backen. Matthaes.

Wurzer-Berger, M. and Vilgis, T. (eds) (2020) Sauerteige. 1. Auflage. Münster: Edition Wurzer & Vilgis (Journal culinaire, No.31).

Wurzer-Berger, M., Vilgis, T. and Leonhard, C. (eds) (2012) Brot backen. 1. Aufl. Münster, Westf: Wurzer & Vilgis (journal culinaire. Kultur und Wissenschaft des Essens, 15).