

# Brotwissen kompakt



Aus Liebe zum Brot und dem  
Bäckerhandwerk,

von

**ANA & ANDA**

# Vorwort

Die deutsche Brotkultur ist seit 2014 immaterielles UNESCO-Weltkulturerbe!

Und doch erleben wir in unserer Bio-Bäckerei tagtäglich, wie wenig viele Menschen über dieses Lebensmittel wissen, das es auf der Welt nur hier in einer solchen einzigartigen Vielfalt gibt!

Und nicht nur das: Es sind auch viele falsche Vorstellungen und kuriose Vorurteile im Umlauf.

Schade – denn eigentlich können wir doch stolz darauf sein, ein Weltkulturerbe bewahren, pflegen und hüten zu dürfen!

Diese kleine Broschüre soll helfen, etwas mehr Brotwissen zu verbreiten und den Unterschied zwischen der „Massenware Brot“ und dem handwerklich und traditionell hergestellten „Wunder Brot“ zu erklären.

In aller Kürze, damit danach viel Zeit bleibt, das deutsche Weltkulturerbe zu entdecken und zu genießen. Viel Spaß und Genuss dabei!



# Hefe

Je weniger Hefe, desto besser?

Ganz so einfach ist es nicht! Es stimmt, dass der Einsatz von wenig Hefe ein Qualitätsmerkmal ist. Das Ziel ist aber nicht wenig Hefe im Teig. Die Hefezellen sollen vielmehr die Zeit bekommen, sich selbst zu vermehren.

Wenig Hefezugabe bedeutet also viel Zeit bei der Teigherstellung und das bringt ein intensives Aroma, bessere Frischhaltung und mehr Lockerheit in die Gebäcke. Viele Menschen berichten auch, dass sie Brote mit langer Teigführung besser vertragen.

Auch in Sauerteigen oder Backfermenten wirken Hefepilze! Hefe ist also definitiv eine der wichtigsten Zutaten bei der Brotherstellung.

Hefe gärt natürlich im Magen auch nicht weiter! Die Hefezellen sterben ab 60°C und Brot wird bei ca. 230°C gebacken!

Ein wichtiger Unterschied besteht zwischen konventioneller und biologischer Hefezüchtung:

Bio-Hefe benötigt bei der Herstellung deutlich weniger Wasser, keine Entschäumer und wächst ausschließlich auf natürlichen Rohstoffen.

Es ist übrigens ein Märchen, dass Hefe den Zusatz von Zucker benötigt, um den Teig aufgehen zu lassen. Der Zuckerzusatz beschleunigt die Hefetätigkeit nur - was bei der langen Teigführung ja gerade nicht gewollt ist!



# Sauerteig

Die aromatischsten Brote mit der besten Frischhaltung entstehen bei der Verwendung von Sauerteig. Viele Ansichten über Sauerteigbrote gehören aber ins Reich der Mythen und Märchen:

Sauerteig und Hefe schließen sich nicht aus. Ein Sauerteig enthält schon von Natur aus Hefe und eine Kombination aus Natursauerteig und Bio-Hefe ergibt oft die besten Backergebnisse.

Bei einem über drei Stufen geführten Sauerteigbrot ohne Hefezusatz bekommt mehr als die Hälfte des Mehles meist nur noch eine kurze Teigruhe von ca. 10 Minuten. Bei einem Sauerteigbrot mit Hefezusatz kann je nach Rezept der komplette Teig bis zu 20 Stunden ruhen, bevor er verbacken wird!

Ein Sauerteig kann nicht nur aus Roggen, sondern auch aus allen anderen Getreidearten hergestellt werden.

Ein Sauerteig schmeckt nicht sauer, wenn er gut gepflegt und verarbeitet wird! Durch eine weiche und warme Führung kann der milde, aromatische Geschmack gefördert werden.

Sauerteig und helles Mehl? Aber sicher! Die besten Baguettes, Ciabattas und anderen Weißbrot-Spezialitäten entstehen unter Verwendung von Sauerteig!



# Gluten

Ja, ein aromatisches, lockeres, saftiges und natürlich hergestelltes Brot enthält Gluten!

So heißen spezielle Eiweiße in den Samen der Brotgetreide Dinkel, Gerste, Roggen und Weizen.

Gluten ist ein natürlicher Stoff – und ermöglicht das Backen von weichen, fluffigen Broten mit knuspriger Kruste, schnittfester Krume und guter Frischhaltung. Es ist von Natur aus im Mehl enthalten und muss nicht zugegeben werden.

Es liegt derzeit im Trend, Gluten als Verursacher von Verdauungsproblemen zu vermuten. Wer aber Brot, Brötchen, Pizza, Nudeln etc. weglässt, vergisst oft, dass er damit längst nicht nur auf das ganz natürliche Gluten „verzichtet“:

In industriell hergestellten Backwaren tummeln sich unzählige chemische Zusätze wie Bindemittel, Säureregulatoren, Quellstoffe, künstlich gewonnene Enzyme, Trennmittel, Mehlbehandlungsmittel und sonstige Hilfsstoffe, die in einem guten Brot nichts zu suchen haben!



Merkwürdigerweise redet darüber kaum jemand – vielleicht, weil es einfacher ist, auf Gluten anstatt auf ein Dutzend zum Teil nicht mal deklarationspflichtiger Zusatzstoffe zu achten?

Das Wunder Brot jedenfalls ist ohne Gluten einfach nicht zu haben – es sei denn unter Verwendung von sehr fragwürdigen Ersatzstoffen, die natürlicherweise kaum vorkommen...



# Backmittel

Um ein Missverständnis gleich vorweg zu klären: Backmittel sind keine Triebmittel und haben nichts mit Hefe, Backferment oder Backpulver zu tun!

Mit „Backmittel“ werden Mischungen aus Lebensmitteln und Zusatzstoffen bezeichnet, die das Herstellen von Backwaren erleichtern sollen.

Sie sind leider weit verbreitet und sie werden auch bei der Herstellung von Bio-Backwaren eingesetzt, allerdings in eingeschränkter Form.

Konventionelle Mehle werden oft schon in der Mühle mit zusätzlichen Enzymen und Mehlbehandlungsmitteln versetzt.

Bei der Gebäck-Herstellung werden dann weitere Emulgatoren, Quellstoffe, Zuckerarten und Säuerungsmittel zugesetzt, um mit möglichst wenig Aufwand und Risiko genormte Backwarenprodukte herzustellen.

Die Backmittel ermöglichen es, einwandfreie Gebäcke zu fertigen, ohne den Teigen Zeit für Gärungs- und Reifeprozesse zu geben. Das Volumen wird künstlich vergrößert, das fehlende Aroma durch Zuckerarten und Fette ausgeglichen, die Frischhaltung durch Quellstoffe verbessert.

Zum Glück hilft aber alles nichts: Ein traditionell gemachtes Brot ohne Backmittel schmeckt immer deutlich intensiver und aromatischer!



# Aufbewahrung

Ein gut gemachtes Brot hält sich auch gut frisch. Aber die Aufbewahrung hat ebenfalls ihren Einfluss auf die Frischhaltung.

Sehr gut aufbewahrt werden können Brot und Brötchen in einem Stoffbeutel, am besten aus festem Leinen. Die Feuchtigkeit entweicht weniger schnell als bei der Papiertüte oder an der frischen Luft. Sie staut sich aber auch nicht, was zu Schimmelbildung führen könnte. Leinenbeutel können und sollten regelmäßig gewaschen werden, bei 60 bis 90°C, so dass auch bei längerem Gebrauch keine Keimbelastung entsteht.

Brot gehört nicht in den Kühlschrank und/oder in einen Plastikbeutel – es sei denn, für das Einfrieren! Im Kühlschrank geht die Austrocknung viel schneller vonstatten, im Plastikbeutel besteht erhöhte Schimmelgefahr und die Kruste wird schnell weich und zäh.

# Aufbacken

Brote, insbesondere kleine Laibe oder stangenförmige Brote wie Baguettes, lassen sich auch durch Aufbacken wieder „auffrischen“.

Dazu einfach das Brot oder einen Teil davon bei 160°C in den Backofen legen und je nach Größe 10-15 Minuten aufbacken. So wird die Kruste wieder knuspriger und die Krume weicher. Gute Brötchen können so auch nach zwei Tagen wieder fast wie frisch schmecken!

Allerdings sollte das Gebäck nach dem Aufbacken nicht wieder abkühlen, sondern am besten gleich warm verzehrt werden.



# Resteverwertung

Brot ist ein viel zu kostbares Lebensmittel, um in der Mülltonne zu landen!

Auch aus altem Brot lassen sich noch wunderbare Leckereien zaubern:

In Würfel geschnitten, im Backofen getrocknet und danach gemahlen werden Semmelbrösel und Paniermehl daraus.

In dünne Scheiben geschnitten, mit (Kräuter-) Butter bestrichen und im Backofen geröstet, entstehen knusprige Brotchips.

In einer Ei-Milch-Mischung eingeweicht, dann in Butter gebraten und mit Zucker bestreut, werden „Arme Ritter“ hergestellt.

Gebratene Brotwürfelchen passen als Croutons zu Suppen und Salaten.

Im Internet finden sich viele weitere Ideen für die Brotverwertung!





Und das sind wir: ANA & ANDA aus der gleichnamigen Bio-Bäckerei in Karlsruhe!

Du hast Fragen, Anmerkungen oder ein sonstiges Anliegen? Über eine e-Mail, WhatsApp-Nachricht, einen Anruf oder am allermeisten über Dein persönliches Vorbeikommen freuen wir uns:

**Spezialitäten-Bäckerei ANA & ANDA**

Akademiestr. 48, 76133 Karlsruhe

Tel. 0721 384 16 84

WhatsApp/mobil: 0173 802 77 78

info@anaundanda.de

Öffnungszeiten: Di-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-16 Uhr

<https://baeckerei.anaundanda.de>