



© Artur Rutkowski/unsplash, ddp/Tomas Anderson/ddp images

Brot

Alles, was man über Brot wissen muss

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Wie gelingt eine gute Kruste? Hefe oder Sauerteig? Und ist Weißbrot wirklich ungesund? Alle wichtigen Antworten rund um das vielseitigste Grundnahrungsmittel von A bis Z. Von Carla Baum und Jakob Pontius

23. APRIL 2020, 11:20 UHR

Hinweis: Dieser Artikel wurde bereits im Sommer 2020 veröffentlicht.

Außen knusprig, innen fluffig: Es gibt viele Geheimnisse um das vielseitigste Grundnahrungsmittel der Welt. Wir wollen sie lüften. In den kommenden Tagen und Wochen zeigen wir im ZEIT ONLINE-Schwerpunkt

"Hauptsache Brot" [<https://www.zeit.de/thema/brot>], was gutes Brot ausmacht und wie man selbst zum Bäcker wird. Wir fragen nach dem Wie, aber auch nach dem Warum. Zum Auftakt haben wir Tipps und Anekdoten rund ums Brot gesammelt, Rezepte und überraschende Einsichten, Meinung und Wissenschaft, von A bis Z.

A wie Anschneiden

Jeder kennt das: Man freut sich auf ein gutes Stück Brot, und dann kriegt man nur krumme, zu dünne oder zu dicke Scheiben zustande, die aussehen, als hätte sie ein Fünfjähriger geschnitten. Sehr ärgerlich. Wer das verhindern will, sollte zunächst auf das richtige Messer achten. Eine Säge muss es haben, diese sollte mindestens 20 Zentimeter lang sein. Beim Schneiden gibt es eine einfache Regel: Schneiden, nicht drücken. Also: das Brot mit der einen Hand festhalten, mit der anderen vollständige Sägebewegungen hin und zurück machen. Nicht ungeduldig werden und zu viel Kraft auf das Messer geben, lieber ein paar Mal häufiger hin und her sägen. Wie für alles im Leben gibt es übrigens auch fürs Brotschneiden YouTube-Tutorials. Ach so, und bei selbst gebackenem Brot: unbedingt abkühlen lassen! Wer keine Geduld hat und sich vom warmen Duft des frischen Gebäcks zum ersten Schnitt verführen lässt, hat schon verloren – und wird mit zerrissenen Brotfetzen bestraft.

B wie Belag



Eine Scheibe guten Brotes braucht nicht viel obendrauf. © Lucy Bishop/unsplash.com

Je besser das Brot, desto weniger Belag braucht es. Eine frische Scheibe luftigen Sauerteigbrots macht schon mit etwas Butter und einer Prise Salz glücklich. Ein Stück getoastetes Baguette ruft danach, mit Knoblauch eingerieben und danach mit Tomaten belegt zu werden. Die Dänen können darüber nur müde lächeln, sie vergraben ihr Roggenbrot gerne unter Bergen köstlicher Aufstriche, unter Gemüseskulpturen und Sprossennestern. Und nennen es dann auch noch bescheiden Smørrebrød – Butterbrot. Wer sich dazwischen einordnen möchte: Wir haben da ein paar Ideen in der Schublade [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-03/choripan-chimichurri-sandwich-rezept>].

C wie Chapati

Das vielleicht weltumspannendste und möglicherweise älteste bis heute verbreitete Brot ist Chapati. Die flachen Weizenfladen sind in weiten Teilen Südasiens, Ostafrikas und der Karibik eine alltägliche Begleitung zu Fleisch, Gemüse und Eintöpfen. Chapati wird oft ungesalzen zubereitet, um würzige bis scharfe Hauptspeisen auszubalancieren. Das Brot besteht aus günstigen Zutaten – Mehl und Wasser – und ist denkbar einfach zuzubereiten. Da auch keine Fermentation nötig ist, geht die Zubereitung ruck zuck: einen glatten Teig kneten, kurz ruhen lassen, zu kleinen Fladen ausrollen und ohne Öl in einer gusseisernen Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Die historischen Ursprünge sind, wie so oft, umstritten. Eine mögliche Entstehungsgeschichte führt nach

Ostafrika, eine andere in das Indus-Tal im heutigen Pakistan zur Zeit der Harappa-Kultur vor etwa 4.000 Jahren [<https://indianexpress.com/article/lifestyle/food-wine/food-story-how-indias-favourite-flatbread-roti-was-born/>].

D wie Dinkel

Seien wir mal ehrlich: Die Dinkelbrötchen aus dem Biosupermarkt sind meistens einfach trocken und geschmacksfrei. Das ist schade, denn eigentlich ist Dinkel ein echter Alleskönner und kann in den meisten Rezepten problemlos als Alternative zu Weizen benutzt werden – ohne dass sich jemand beschwert oder es auch nur merkt. Schon die Ägypter sollen vor mehr als 8.000 Jahren Dinkel angebaut haben. Entgegen eines weit verbreiteten Irrglaubens ist Dinkel übrigens kein Urweizen, die beiden Getreide sind Geschwister, keine Nachkommen voneinander – Dinkel ist vermutlich sogar jünger. Beide Getreidesorten stammen vom wilden Emmer ab.

Dinkel aber, so heißt es zumindest bei der heiligen Hildegard von Bingen (1098–1179), ist das "beste Korn", es "macht seinem Esser rechtes Fleisch und rechtes Blut, frohen Sinn und freudig menschliches Denken". Das Korn ist nährstoffreicher als Weizen, die in Dinkel enthaltenen Kohlenhydratketten werden vom Körper dosierter aufgenommen und sorgen für nachhaltige Energie. Dinkel soll sogar glücklich machen, denn es enthält die Aminosäure Tryptophan, die sich an der Bildung des Glückshormons Serotonin beteiligt. Alles gute Argumente, dem Dinkelmehl beim nächsten Backen eine Chance zu geben.

E wie Einschneiden

Wenn Sie nach tagelanger Vorbereitung und Pflege Ihres Sauerteig-Babys kurz vor dem Backen vergessen, den Brotlaib anzuritzen, wird das sicher ein einschneidendes, leicht traumatisches Erlebnis. Denn dann reißt Ihr Brot beim Wachsen im Ofen unkontrolliert auf, weil das Kohlendioxid nicht entweichen kann, das der Gärungsprozess freisetzt. Das Ergebnis: Wunden statt Blumen. Umgekehrt können Sie das Einschneiden oder *scoring* zu einer Kunstform ähnlich der Latte Art anspruchsvoller Baristas ausbauen. Wenn Sie ein Küchenmesser nutzen, zügeln Sie sich und beschränken sich lieber auf einen klassischen Kreuzschnitt für runde Brote oder zwei parallele diagonale Schnitte für ovale Brote. Für feinere Muster wie Blumen, Farne oder ganze Stilleben benötigen Sie eine Rasierklinge oder ein Skalpell, um nicht zu tief in den Teig einzudringen. Wer für Instagram backt, sollte vor dem Scoring noch einmal helles Mehl über das Brot sieben, damit die aufbrechenden Schnitte nach dem Backen schön dunkel aus dem Brotlaib hervorleuchten.

Verziertes Brot © Tommaso Urli/
unsplash.com

F wie Fermentation

Sollten Sie sich in den letzten Jahren nicht unter einem Stein vor allen Trends und Moden in der Genusswelt versteckt haben, hängt Ihnen dieses Ungetüm von einem Wort wahrscheinlich längst zum Hals raus: Fermentation. In Wahrheit ist das Fermentieren natürlich nichts Neues, sondern – wie viele

Moden – eine nostalgische Rückbesinnung. Auf die gute alte Zeit, als Großmutter noch das Sauerkraut selbst machte und Großvater eigenen Apfelwein ansetzte. Als Brot noch von schwieligen Bäckerhänden geformt wurde, statt in Fabriken vom Band zu rollen. Dabei war Fermentation nie verschwunden, sondern ständig um uns: Kaum ein Brot kommt ohne den Gärprozess aus, kein Käse, kein Wein. Ohne Fermentation gäbe es die allermeisten unserer kulinarischen Traditionen nicht, auch kein Bier. Denn Fermentieren, also eine kontrollierte Gärung, war jahrtausendlang die beinahe einzige Möglichkeit, Lebensmittel haltbar zu machen. Wer in der Brotgleichung das Fermentieren streicht, wird mit steinharten Klumpen aus dem Ofen bestraft. Die Gegenmittel: Hefe und Sauerteig.

G wie Gluten

Um es hier noch mal festzuhalten: Ungefähr 0,1 bis 1 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden unter Zöliakie, einer Gluten-Unverträglichkeit. Für alle anderen ist das Klebereiweiß, das vor allem in Weizen, aber auch in Roggen und Dinkel vorkommt, völlig okay. Es macht Menschen nicht dicker, kränker oder dümmer, als sie sind, anders als der US-Arzt William Davis 2013 in seinem Bestseller *Die Weizenwampe* behauptete [<https://www.zeit.de/2013/48/gluten-unvertraeglichkeit>]. Auch dass sich der Anteil des Glutens im Weizen über die Jahre durch Züchtung stark erhöht habe, ist ein Mythos. Er liegt nach Daten des Max-Rubner-Instituts seit 1988 relativ konstant bei etwa 25 Prozent [<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2015/05/gluten-weissbrot-wirkung/seite-2>]. Es gibt andere Stoffe im Weizen, die unter Verdacht stehen, bei einigen Menschen Magenbeschwerden auszulösen, nämlich ein Eiweiße namens Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI), und Kohlenhydrate namens Fodmaps [<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2015/05/gluten-weissbrot-wirkung/seite-2>]. Aber lassen Sie es uns hier nicht zu kompliziert machen. Wer keine Zöliakie hat, muss auch kein glutenfreies Brot [<https://www.zeit.de/arbeit/2020-02/ava-celik-baeckerin-arbeit-podcast>] backen, Punkt, aus, Ende.

H wie Hefe

Seit alle ihre eigenen Sauerteigkulturen züchten, ist Hefebrot ein wenig in Verruf geraten. Man bekommt von echten Backprofis schon mal ein bemitleidendes Lächeln ab, wenn man zugibt, das Brot mit Trockenhefe aus dem Supermarkt gebacken zu haben. Dabei kann man damit ganz wunderbares Gebäck zustande kriegen. Man muss die Trockenhefe nicht füttern wie den Sauerteig und sie bleibt im Gegensatz zu frischer Hefe, die man innerhalb von 12 Tagen aufbrauchen muss, ewig haltbar. Sie lässt sich außerdem wunderbar mit dem Mehl vermischen und leicht dosieren.

Hier ein einfaches Brotrezept mit Trockenhefe: 500 Gramm Mehl (Korn nach Wahl – zum Beispiel Dinkel, am besten Hälfte hell, Hälfte Vollkorn). Zwei, drei Handvoll Kerne (auch nach Wahl, etwa Leinsamen und Sonnenblumenkerne). 2 TL Salz. Optional: eine geriebene Möhre. In 450 ml lauwarmem Wasser eine Packung Trockenhefe auflösen. Alle Zutaten zusammenkneten, dann ein, zwei Stunden gehen lassen. In eine Kastenform geben, in den kalten Ofen stellen (nicht vorheizen). Ofen auf 230–250 Grad einstellen, eine Stunde backen.

I wie Instant-Backmischung

Im Supermarkt findet man immer mehr Brotbackmischungen und es ist auch kein Geheimnis, dass heute viele Bäcker mit solchen Fertigerzeugnissen arbeiten [

wissen/2014/03/brotgutachten-nahrungsmittel]. Die Backmischungen sind nicht böse. Schade ist nur, dass die ganze Freude, die das Backen mit sich bringt, damit flöten geht oder zumindest arg verkürzt wird. Die minutiös orchestrierten und immer gleichen Schritte des Brotbackens sind der perfekte Ausgleich zum auch in Corona-Zeiten oft stressigen Arbeitsalltag mit all seinen komplexen Aufgaben und Prozessen. Backen ist eine sinnliche, eine körperliche Erfahrung: Das Mehl ist so weich, fein und staubig, dass man es streicheln will. Am klebrigen, widerspenstigen Teig arbeiten sich die Hände ab. Ist das Brot im Ofen, zieht ein wohlig-warmer Backstubengeruch durch die Wohnung, eine Verheißung des bevorstehenden Abendbrots. Eigentlich ist es jedes Mal wieder ein Wunder, wie aus so langweiligen Grundzutaten wie Mehl, Wasser und Salz etwas so Großartiges wie ein Brot entsteht. Kurzum: Instant-Backmischungen tun niemandem weh, aber sie machen auch nicht so viel Spaß und ersparen im Vergleich mit einfachen Brotrezepten (siehe -> Hefe oder ->Joghurt) nicht einmal besonders viel Zeit.

J wie Joghurt

Das wunderbare Radio 4 der BBC strahlt einen wöchentlichen Genusspodcast aus: *The Food Programme* [<https://www.bbc.co.uk/programmes/b006qnx3>]. Neulich gab es da einen Tipp für das wohl schnellste Brot der Welt, mit nur zwei Zutaten: Joghurt und Weizenmehl. Und eine Prise Salz, okay. Weizenmehl in den Joghurt sieben, jeweils 200 Gramm. Salz dazu, dann den Teig mit den Händen kneten, ohne Küchenhandschuhe. 15 Minuten ruhen lassen. In sechs Teile schneiden und jeweils zu fingerdicken Mini-Brotchen (auch Brötchen genannt) formen, dann nochmal 5 Minuten ruhen lassen. Etwas Öl in eine schwere Pfanne geben, die Brötchen pro Seite 10 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze braten, mit geschlossenem Deckel. Et voilà: goldenes Joghurt-Brot!

K wie Kruste

Wenn man in die Kunst des Brotbackens einsteigt, lernt man nebenbei auch noch ein paar neue Wörter. Die herrlichen Verben "schwaden" oder "wrasen" beschreiben die Arbeitsschritte beim Backen, die dem Brot zu einer knusprigen Kruste verhelfen. Es gibt mehrere Möglichkeiten zu schwaden oder zu wrasen, hier ist eine einfache, spaßige: Direkt nachdem das Brot in den Ofen geschoben wurde, kippt man ein Schnapsglas (4 cl) Wasser auf den Ofenboden. Hui, wie das zischt und dampft – schnell die Ofentür schließen und, wichtig, den Kopf wegrehen, sonst sengen vielleicht die Wimpern an! Im Ofen passiert dann Folgendes: Nach dem "Aufguss" legt sich das kondensierte Wasser außen auf den noch weichen Teig, dadurch gerinnt das Eiweiß an der Oberfläche, außerdem verklebt die im Mehl enthaltene Stärke – und einer perfekten Kruste steht nichts mehr im Wege. Wichtig ist, den Dampf nach den ersten circa zehn Minuten kurz aus dem Ofen zu lassen, indem man einige Sekunden lang die Tür öffnet.

Schon beim Anblick hört man die Kruste krachen. © Danielle Hoang/unsplash.com

L wie Lagerung

Das letzte frische Baguette morgens beim französischen Bäcker rechtfertigt schon mal den ein oder anderen Faustkampf. Aber schon am Abend müsste man den eben noch Kämpfenden Geld dafür zahlen, dasselbe Baguette noch zu essen. Nichts ist uns so vertraut und zugleich so ärgerlich wie trockenes Brot. Ob es so weit kommt, hängt nicht nur vom Hunger ab, sondern auch von der Brotsorte – und der Lagerung. Am längsten halten sich Brote mit Roggenmehl, Brote mit einem hohen Anteil Vollkorn oder Schrot und Sauerteigbrote. Ein Vollkornbrot kann locker sieben bis neun Tage lang verzehrt werden, ein weißes Weizenbrot ist schon nach zwei Tagen trocken.

Unabhängig von der eingebackenen Lebensdauer eines Brotes sollten Sie es kühl und trocken lagern, am besten in einem Brotkasten aus Ton oder Steingut. Das grobporige Material sorgt für idealen Feuchtigkeitsaustausch, was Schimmel vorbeugt. Halten Sie außerdem unbedingt ihren Brotkasten sauber, alte Brotkrumen sind ein Paradies für Keime und Bakterien. Stellen Sie aufgeschnittenes Brot auf die Schnittfläche, die Kruste dient als natürlicher Schutz. Lagern Sie Brot auf keinen Fall im Kühlschrank, dort verliert es schnell Feuchtigkeit und Geschmack. Einfrieren allerdings ist erlaubt, aber denken Sie daran, Ihr Brot vorher in einzeln auftaubare Scheiben zu schneiden.

M wie Mehl

Eine der ältesten kulinarischen Kulturtechniken der Menschheit ist es, Korn zu quetschen oder zu mahlen, um es dann mit Wasser zu einem Teig zu vermengen. Seit der Erfindung des Urmehls sind etwa zehntausend Jahre vergangen, und inzwischen gibt es Mehl in wahrscheinlich ebenso vielen Varianten. Die erste Kategorie zur Differenzierung ist, natürlich, die Sorte des Kornes. Für Brote werden am häufigsten Weizen, Dinkel und Roggen verwendet.

Das zweite Unterscheidungsmerkmal ist die Typenzahl eines Mehls. Sie gibt an, wie viele Milligramm

Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe pro 100 Gramm Mehl enthalten sind und wie fein dieses gemahlen wurde. Besonders grob gemahlene Mehl mit hohem Schalenanteil kennen wir als Vollkornmehl, weil das volle Korn gemahlen wurde. Es hat einen besonders hohen Mineralienanteil, und damit auch eine hohe Typbezeichnung: z.B. 1700 oder 1800. Das handelsüblich feinste Mehl eignet sich eher für Kuchen und Pizza als für Brot: Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl Type 630. Je höher die Typenzahl, desto vollwertiger das Mehl, allerdings lässt es sich dann auch schwerer backen. Für Brot werden meist mehrere Mehlsorten gemischt, um Backeigenschaften und Geschmack zu optimieren.

N wie Natron

Natron ist nicht das Gleiche wie Backpulver, aber es ist ein wichtiger Bestandteil dessen. Natron ist reines Natriumhydrogencarbonat, im Backpulver sind meistens noch andere Zutaten enthalten, etwa Speisestärke und Zitronensäure. Deshalb sollte man Backpulver auch nicht einfach durch reines Natron ersetzen. Säuerliche Bestandteile wie die Zitronensäure sorgen nämlich erst dafür, dass das Natron seine backtreibende Wirkung entfalten kann: Das Zusammenspiel lässt CO₂ entstehen, das den Teig auflockert. Die meisten werden Backpulver ohnehin eher in Zusammenhang mit dem Kuchenbacken kennen, doch in der Not ist es auch eine gute Alternative zu Hefe (siehe H) oder Sauerteig (siehe S), im folgenden Abschnitt gibt es gleich mehr dazu:

O wie Ohne

In Zeiten des krisenbedingten Mangels mehren sich die Google-Suchanfragen nach "Brot ohne ..." mit verschiedenen Endungen: Hefe, Mehl, Backen, Kneten. Und, ja, das geht alles.

Brot ohne Kneten: Selbst Sechsjährige können dieses supereinfache Weißbrot [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-03/no-knead-bread-backen-zutaten-rezept>] des New Yorkers Jim Lahey nachbacken, ohne dafür die Oberarmmuskeln anzuspannen.

Brot ohne Hefe: Für Sauerteigzüchter natürlich gar kein Problem. Aber auch Backpulver hilft in der Not. Karen, die das Blog Veggie Einhorn [<https://veggie-einhorn.de/ueber-mich/>] betreibt, kennt ein einfaches Brotrezept mit Backpulver [<https://veggie-einhorn.de/schnelles-brot-backen-ohne-hefe/>].

Brot ohne Mehl: Mehl lässt sich im Zweifel durch eine Menge Kerne, Samen, Nüsse und Haferflocken ersetzen, wenn auch mehr schlecht als recht. Das nennt sich dann Low Carb oder Eiweißbrot, sehr gesund, ja, ja. Mehr dazu unter Q wie Quark.

Brot ohne Backen: Kein Ofen? Kein Problem! Auch in der Pfanne bekommt man ein Brot zustande, siehe J wie Joghurt.

P wie Poren

Okay, dass man Hefe oder Sauerteig braucht, damit das Brot aufgeht, haben wir verstanden – aber wie funktioniert das mit diesen Poren genau? Die das Brot so luftig leicht machen? Damit die Krume nicht so knusprig hart wird, wie eigentlich nur die Kruste sein soll, braucht es zwei Gegenspieler, die gemeinsam ihr Wunderwerk vollbringen. Treibende Kraft ist die Hefe oder die Sauerteigkultur, die beim Gehen und Backen Gase freisetzt und damit den Teig lockert. Damit die Gase nicht einfach nach außen entweichen, braucht es aber auch einen Bremser: Gluten oder einen anderen Klebstoff. Gluten sorgt dafür, dass die

Gase in lauter kleinen Bläschen gefangen bleiben und so eine weiche, luftige Krume garantieren. Je mehr Bläschen und je besser verteilt, desto köstlicher das Ergebnis. Der Trick: Die Hefe- oder Sauerteigkulturen durch ausführliches Kneten und Falten gut im Teig verteilen.

Q wie Quark

Bei der Vermählung von Quark und Brot gibt es zwei Möglichkeiten: Quark auf Brot und Quark im Brot. Quark auf Brot ist ein leckerer Fitness-Snack. Nach dem Sport gibt er dem Körper alles, was er braucht: Eiweiß (Quark) und gute Kohlenhydrate (Vollkornbrot). Ein Löffel Honig darauf schadet auch nicht.

Quark im Brot ist ebenso lecker, außerdem für diejenigen eine wichtige Zutat, die ihrem Backergebnis gerne den Zusatz "Low Carb" geben und auf Mehl verzichten möchten. Ist dann natürlich nicht mehr vegan (siehe V). Ein mehlfreies Quarkbrot besteht vor allem aus Nüssen und Kernen, anders als bei herkömmlichem Brot stehen außerdem Ei und etwas Öl auf der Zutatenliste. Alex und Tina, die zusammen das DIY-Blog *Habe ich selbstgemacht* betreiben, kennen [ein tolles Rezept für Low-Carb-Quarkbrot](https://www.habe-ich-selbstgemacht.de/das-beste-low-carb-brot-aller-zeiten/) [https://www.habe-ich-selbstgemacht.de/das-beste-low-carb-brot-aller-zeiten/], das so hübsch, gesund und lecker aussieht, dass man es sofort selbst ausprobieren will. Eines darf aber nicht unerwähnt bleiben: Wer beim Brotbacken Mehl und Wasser durch Kerne, Nüsse und Quark ersetzt, wird beim Einkauf deutlich mehr Geld los.

Ribollita: köstliche Brotsuppe aus der Toskana. © Silvio Knezevic

R wie Reste

Sollten Sie L wie Lagerung übersprungen haben oder aus sonst einem verzeihlichen Grund trockene Brotreste in Ihrer Küche finden – keine Panik. Wir haben da ein paar Ideen, was mit altem Brot noch zu

zaubern ist: Ribollita [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/2018/09/ribollita-toskana-bohnen-suppe-rezept-wochenmarkt>] zum Beispiel, eine toskanische Suppe mit Bohnen und Brot. Oder Panzanella [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2018-07/panzanella-italien-radicchio-manchego-salami-mahlzeit>], wo das Brot im Salat scheitern darf. Wenn Sie die alten Reste lieber unkenntlich machen: mit diesen Brotbratlingen [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2019-10/resteverwertung-kueche-rezepte-brotlinge-ofenpomes>] gelingt selbst das.

S wie Sauerteig

Es heißt ja manchmal, ein Sauerteig sei ähnlich pflegebedürftig wie ein Haustier [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2018-08/brot-backen-sauerteig-erfahrung>]. Ganz ehrlich: Das ist übertrieben. Es braucht nicht viel, um in die Welt der Sauerteigbrote und damit quasi in den Fortgeschrittenenkurs der Brotbäcker aufzusteigen. Es gibt zwei Möglichkeiten: selbst eine Sauerteigkultur anlegen. Oder einen Freund bitten, einem etwas von seinem sogenannten Anstellgut abzugeben. Der Einfachheit halber sollte man die zweite Variante versuchen – irgendjemand hat immer eine Kultur im Kühlschrank. Fertiges Anstellgut zu übernehmen hat auch den Vorteil, dass es schon etwas kräftiger ist und sofort ohne Zugabe von Hefe zum Backen verwendet werden kann.

Anstell...was? Okay, *back to basics*. Das Anstellgut ist quasi die Grundzutat des Sauerteigs: eine hauptsächlich aus gärendem Mehl und Wasser bestehende, säuerlich riechende Masse. Das Anstellgut lebt in einem verschlossenen Marmeladenglas im Kühlschrank. Einmal pro Woche muss es gefüttert werden. Dafür wird ein gehäufter Teelöffel (15 Gramm) des alten Anstellguts mit 50 Gramm Mehl (das Mehl, aus dem auch das Anstellgut ist, meist ist das Roggenmehl) und 50 Millilitern Wasser in ein neues Glas gefüllt. Vermischen, wieder ab in den Kühlschrank, fertig. So macht man das jede Woche, auch wenn man gerade nicht backen will. Das alte Anstellgut zum Sauerteig-Ansetzen verwenden oder wegschütten.

Für den Sauerteig vom Anstellgut einen gut gehäuften Teelöffel abheben, diesen etwa mit 100 Gramm Roggenvollkornmehl, 50 Gramm Roggenmehl Type 1150 und 150 Millilitern Wasser in einem neuen, etwas größeren Glas vermischen. Dieser Teig muss 20 Stunden bei Zimmertemperatur gehen und blubbern, bevor damit dann wiederum der Brotteig angesetzt werden kann. Wie es weitergeht und auch sonst alles über Sauerteig erklärt einem Dirk, der das Blog *So nach Gefühl* [<https://www.sonachgefuehl.de/ueber-mich/>] betreibt, in aller Ausführlichkeit und Seelenruhe. [<https://www.sonachgefuehl.de/rustikales-bauernbrot/>]

T wie Tortilla

Die Königin unter den Fladenbroten – versuchen Sie bloß nicht, uns eines Besseren zu belehren. Eine gelbgoldene Umami-Bombe und Alleskönnerin, die ihre Stärken am virtuosesten als Taco-Grundlage ausspielt. Anders als ihre Schwester aus Weizenmehl (siehe C wie Chapati) ist die mexikanische Mais-Tortilla ein handwerklich anspruchsvolles Unterfangen. Zuerst braucht es den richtigen Mais, zur Auswahl stehen Dutzende Sorten. Der wichtigste Schritt ist alsdann, wie sollte es anders sein, das Fermentieren, konkret: die Nixtamalisierung des Mais. Diese Technik stammt vermutlich aus dem Gebiet des heutigen mexikanischen Bundesstaates Oaxaca, wo sie schon seit Jahrtausenden angewandt wird. Die Maiskörner werden mehrere Stunden lang in einem basischen Wasserbad gekocht, früher mit Asche, heute meist mit Löschkalk. Die Nixtamalisierung sorgt dafür, dass Niacin, das sind im Mais enthaltene B-Vitamine [<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publicationen/faqs/niacin/>], bei der Verdauung

aufschließbar wird. Und sie verändert den Geschmack, natürlich zum Positiven. Der gekochte Mais wird dann noch nass zu einem feuchten Teig gemahlen und kann direkt verarbeitet werden. Am besten zu Tortillas. Fehlt nur noch eine frische Salsa.

U wie Ungesund

Schon klar, Vollkorn ist gesund. Aber das macht Weißbrot nicht gleich ungesund. Ein Weizen-Weißbrot mag nicht so viele Ballaststoffe wie ein Dinkel-Vollkornbrot haben, seine Stärke ist mir-nichts-dir-nichts in Zucker umgewandelt und sorgt eher für den billigen Energiekick als ein nachhaltiges Gefühl der Sättigung. Aber gesundheitsschädlich ist es deshalb nicht. Man muss schon einiges mit Brot anstellen, um es so richtig ungesund zu kriegen. Zu lange toasten zum Beispiel. Dann bildet sich an den verkohlten Stellen Acrylamid [<https://www.zeit.de/wissen/umwelt/2018-04/acrylamid-eu-richtlinien-lebensmittel-faq>], dem eine erbgutschädigende und krebserregende Wirkung nachgewiesen wurde.

V wie Vegan

Die meisten handwerklich gebackenen Brote sind vegan, bestehen also nur aus pflanzlichen Zutaten. Es gibt allerdings ein paar Ausnahmen, in denen Butter, Milch, Ei oder sogar Schweineschmalz verarbeitet sein können. Offensichtlich ist dies bei Gebäck, das die tierische Zutat schon im Namen trägt: Buttercroissant, Milchbrötchen, Käsebrötchen. Laugengebäck sieht man es nicht an, aber hier kann Schweineschmalz drin sein. Letzter Knackpunkt: Die Backbleche – sie können mit Butter oder pflanzlichem Backfett eingerieben sein, fragen Sie am besten nach. Das lohnt sich auch, wenn Sie sich der Inhaltsstoffe mancher Backwaren unsicher sind.

W wie Weizen

Der Ruf des Weizens hat in den vergangenen Jahren gelitten, siehe G wie Gluten oder U wie Ungesund. Doch gerade im ungeschälten Korn stecken viele wertvolle Nährstoffe: Ballaststoffe helfen der Verdauung, B-Vitamine finden ihre Verwendung in Gehirn und Stoffwechsel, Zink, Eisen und Magnesium sind gut für Haare, Haut, Muskeln und den

Blutkreislauf. Wer neu in die Vollkorn-Ernährung einsteigt, für den ist Weizenvollkornmehl genau das richtige, da es leicht bekömmlich ist. Es ist nicht so dunkel wie etwa Roggenvollkornmehl und dürfte deshalb auch Toastbrot liebenden Kindern leichter unterzujubeln sein.

Weizen ist übrigens ein echtes Traditionsgetreide, domestiziert wurde es vor mehr als 10.000 Jahren in Vorderasien [<https://www.zeit.de/2017/30/weizen-getreide-anbau-schwarzrost>]. Doch der heute vorrangig angebaute Weichweizen hat mit dem damaligen Nacktweizen genetisch nicht mehr viel gemein. Der Begriff Weichweizen ist ohnehin etwas irreführend, denn die moderne Variante des Getreides ist alles andere als ein Weichei: Sie ist robust, ertragreich und widerstandsfähig gegen Wetterbedingungen wie trockene und heiße Sommer. Weizen ist heute nach Mais und Reis das am meisten angebaute Getreide der Welt, die größten Produzenten und Exporteure sind China, Indien und Russland.

X wie x-beliebig

Bei den ersten selbst gebackenen Broten empfiehlt es sich, streng nach Rezept vorzugehen. Doch schon bald kann das Experimentieren losgehen. So ein Brot verträgt erstaunlich viele x-beliebige Zutaten: wilde Mischungen unterschiedlicher Kerne und Nüsse (Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln), aber auch frische Zutaten wie geriebene Kartoffeln oder Möhren oder flüssige wie Rote-Bete-Saft (sieht ultrafancy aus). Im Zweifel einfach mal mit reinkippen, schauen, ob's einem schmeckt und dann ganz unbescheiden als Eigenkreation anpreisen.

Y wie Yolo

Wenn Sie alles richtig machen, kann Ihr persönlicher Sauerteig Sie und Ihre gesamte Bekanntschaft überleben. Wenn Sie Glück haben, können sogar noch Ihre Urur...urgroßenkel mit den von Ihnen angesetzten Hefekulturen Brot backen. Sie glauben uns nicht? Wir können die Geschichte aber beweisen, vom anderen Ende her aufgezümt:

Der X-Box-Erfinder und Hobby-Ägyptologe Seamus Blackley hat seine Abenteuerlust und ein volles Bankkonto genutzt, um gemeinsam mit der Archäologin Serena Love und dem Biologen Rich Bowman eine kulinarische Zeitreise anzutreten. Um den Alltag des alten Ägypten auferstehen zu lassen, wenigstens in einem kleinen, köstlichen Ausschnitt, extrahierten sie Hefesporen aus 4.500 Jahre alten Tongefäßen, in denen damals Brot gelagert wurde. Und buken damit Brot – luftiges, fluffiges Brot. *You only live once?* Manchen Hefekulturen ist ein zweites Leben vergönnt.

Empfohlener redaktioneller Inhalt

An dieser Stelle finden Sie externen Inhalt, der den Artikel ergänzt. Sie können sich hier alle externen Inhalte mit einem Klick anzeigen lassen oder wieder ausblenden.



Externer Inhalt

Ich bin damit einverstanden, dass mir externe Inhalte angezeigt werden. Damit können personenbezogene Daten an Drittplattformen übermittelt werden. [Mehr dazu in unserer Datenschutzerklärung.](#)

[\[https://www.zeit.de/hilfe/datenschutz\]](https://www.zeit.de/hilfe/datenschutz)

Z wie Zuckergehalt

Die Zuckerfrage ist beim Brot natürlich eine Fangfrage, denn es besteht zum überwiegenden Teil aus Mehl, also Kohlenhydraten. Und Kohlenhydrate wiederum bestehen aus mehr oder weniger komplizierten Zuckermolekülen. Während der Verdauung spaltet unser Körper Kohlenhydrate in seine

Bestandteile auf, bis nur noch Einfachzucker (Monosaccharide) übrig sind, um die Energie für sich nutzbar zu machen. Je mehr Arbeit der Verdauungstrakt dabei investieren muss, um die Energie freizusetzen, desto langsamer steigt nach dem Essen der Blutzuckerspiegel und desto gesünder die Mahlzeit. Brot enthält, vereinfacht gesagt, die besseren Kohlenhydrate: sogenannte Polysaccharide oder Mehrfachzucker, mit denen die Verdauung ein Weilchen beschäftigt ist.