



Brotbacken

Wie es ist, mit einem Sauerteig zusammenzuleben

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Wer es ernst meint mit selbst gebackenem Brot, der braucht keine Achtsamkeitskurse mehr. Nichts verlangt so viel Hingabe wie Sauerteig. Zu Recht! Also bitte weiterkneten.

Ein Rezept von Jana Lavrov
27. August 2018, 15:37 Uhr

Am 1. Januar 2018 haben wir Zuwachs bekommen. Das neue Familienmitglied ist ziemlich anspruchsvoll, schnell eingeschnappt, Temperaturschwankungen kann es nicht ausstehen, und wenn man mal nicht genug guckt, bleibt es beleidigt am Boden kleben. Am Boden des Schraubglases, dem Ort

seiner Unterbringung. Es handelt sich dabei um einen Roggensauerteig, und der verhält sich tatsächlich wie ein Lebewesen – wie ein quengeliges Kleinkind. Er will ungeteilte Aufmerksamkeit und regelmäßige Pflege und natürlich auch nicht irgendein Mehl. Sonst wird er stinkig, im wahrsten Sinne des Wortes, und schwer nachtragend, was sich direkt auf das Backergebnis auswirkt. Sein Ableger, ein Weizensauerteig, ist auch nicht einfacher im Umgang.

Aber was für ein aromatisches Brot, was für knusprige Brötchen die beiden uns liefern! Das feinporige sonnengelbe Weizenbrot, das säuerliche Roggenmischbrot mit starker Kruste, die kräftigen Burgerbrötchen und die fluffigen Milchbrötchen sind meine Favoriten. Ich halte mich strikt an meine Seite des Deals: Ich frische den Teig regelmäßig auf und vermische ihn nur mit den besten Zutaten [<https://www.zeit.de/2010/21/E-Brot-1>]. Bei Sauerteig kommt es zum Beispiel sehr auf das richtige Mehl an. Aus Bequemlichkeit habe ich auch schon mal das einfache aus dem Supermarkt gekauft. Der Teig hat sich daraufhin geradezu gesträubt, aufzugehen. Keinen Zentimeter hat er sich vom Boden des Glases wegbewegt. Sauer- und Brotteige verlangen nach hochwertigen Zutaten: Mehl ohne Zusatzstoffe (handelsüblich sind etwa Ascorbinsäure, Lecithin oder Zuckerester), vorzugsweise mit gefiltertem Wasser vermengt und mit Meersalz versetzt. Das sind die Basics. Und dann muss man noch die Umgebungstemperatur, die Mehlsorte, die Knetdauer und die Backform beachten, das ist nicht mehr ganz so basic.

Doch der größte Luxus, den der Teig verlangt, ist die Zeit, die man für ihn aufwenden muss. Weizensauerteig will ausdauernd und Roggensauerteig zumindest ausgiebig geknetet werden. Es geht um Fingerspitzengefühl, nicht um konkrete Zeitangaben. Ist der Teig glatt und löst sich vom Schüsselrand, ist er fertig. Je nach Rezept benötigt er nach dem Vermengen der Zutaten und Kneten eine bis zwölf Stunden Ruhezeit, um aufzugehen. Damit sich die Stabilität des Teiges während der Ruhephase erhöht, wird er zwischendurch gedehnt und gefaltet. Nach der Ruhezeit erhalten Brote ihre runde oder längliche Form, Brötchen werden portioniert. Dann folgen eine bis zwölf weitere oder sogar mehr Stunden Gare. Das ist die Zeit, die der Teig in seiner fertigen Form im Gärkorb oder auf dem Backpapier verbringt, bevor er in den Ofen kommt. Will man noch mehr Aroma ins Brot bringen, setzt man einen Vorteig aus Mehl, Wasser und Hefe an. Um Kürbiskerne oder Haferflocken einzuarbeiten, weicht man sie einige Stunden vorher mit Wasser ein. Ohne das daraus entstehende Quellstück würde der Teig zu trocken und krümelig. Sowohl Vorteig als auch Quellstück verlängern die Gesamtzeit bis zum fertigen Laib Brot. Das erfordert Geduld – von mir und meiner Familie. So kann es durchaus vorkommen, dass die Sonntagsbrötchen erst um 11.30 Uhr auf dem Frühstückstisch stehen.



2 Weizenbrot © Jana Lavrov

2 Dreikornbrötchen © Jana Lavrov

2 Kartoffelbrot gekocht © Jana Lavrov

12 Weizenbrot mit Hefe © Jana Lavrov

Wer sein Brot selbst backt, muss keine Achtsamkeitsseminare mehr buchen [<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-03/meditation-achtsamkeit-hype-anti-stress-depression-psychologie>]. Teigkneten ist wie Meditation, man versinkt in seinen Handbewegungen, während sich im Kopf alles ordnet. Wenn ich knete, denke ich an nichts anderes als ans Kneten. Multitasking funktioniert nicht beim Brotbacken. Besser kann man nicht lernen, was Entschleunigung bedeutet. Die Uhr ist nicht mehr wichtig.

Mittlerweile habe ich mir angewöhnt, nur dann einen Teig anzusetzen, wenn ich genau weiß, dass ich genügend Ruhe dafür habe. Und am liebsten bin ich dabei allein in der Küche. Wer sein Brot nicht selbst backt, kann sich nicht vorstellen, welche Panikgefühle in mir hochsteigen, wenn mein Sohn helfen will. Verschüttete Zutaten, die ich zuvor peinlich genau abgemessen hatte, auf der Arbeitsplatte verteilter, viel zu stark gekneteter Teig und ein in Mehl getunkter Fünfjähriger sind Garantien für misslungenes Brot.

Ich wäre gern gelassener, was Kinder in der Küche angeht. Beim Thema Brot bin ich da so gar nicht entspannt und entschleunigt. Vielleicht ändert sich das mit dem Alter, meinem und dem meines Sohnes. Bis dahin besteht meine Therapie darin, zuzusehen, wie mein Mann und mein Sohn gemeinsam Pizza machen. Die Tomatensoße kratzen sie dann geduldig selbst wieder von den Küchenschränken und pulen die Käsescheibchen aus den Ritzen. Die Pizza schmeckt trotzdem, sie ist eben genügsamer als Brot.

Brotteig hingegen kann so widerspenstig sein, dass er beim Kneten mit jedem Handgriff mehr an der Arbeitsplatte kleben bleibt. Er kann aber auch so geschmeidig sein, dass er sich fast von selbst in eine runde Form bringen lässt. Und wenn er dann endlich perfekt in seinem Gärkorb liegt und auf das Backen wartet, sind wir beide erleichtert: Der Teig hat seine Ruhe und ich meine Vorfreude auf diesen unvergleichlichen Duft. Ich bin damit aufgewachsen, das Haus meiner Eltern steht neben einer Bäckerei.

»Sauerteig ist kompliziert, zickig und unwiderstehlich.«

Die ersten Brotbackversuche habe ich 2015 mit abgepacktem, getrockneten Sauerteig unternommen. Das Brot ging nicht auf, die Brotkrume, also das Innere des Laibes, war kompakt und klitschig und die Kruste zu hart zum Beißen. Damit hatte sich getrockneter Sauerteig für mich erledigt. Es folgten die ersten Versuche, einen flüssigen Roggensauerteig anzusetzen. Das dauert normalerweise drei Tage. Aber auch nur, wenn es beim ersten Versuch gelingt. Um eine konstante Umgebungstemperatur zu erzeugen, stellte ich das Glas mit dem Mehl-Wasser-Gemisch über ein Wasserbad mit Teelicht. Das Ansetzen hatte funktioniert, das notwendige wöchentliche Auffrischen des Teiges aber nicht.

Dann der nächste, der allerletzte Versuch: Ich bat meinen Mann, mir eine Gärbox aus Styropor mit Heizelement und Temperaturregler zu bauen. Mit der Gärbox hat es geklappt. Es ist, als hätten wir uns gemeinsam bemühen müssen, bis kurz vor dem Aufgeben. Sauerteig ist kompliziert, zickig und unwiderstehlich, wie gesagt. Aber ich habe Zeit.

Mittlerweile kommen Hefe oder Sauerteig oder beide als Triebmittel für meine Brote zum Einsatz. Hat man den Dreh erst mal raus und die handwerklichen Grundlagen drauf, lässt sich der Teig um fast alle Zutaten erweitern: Chia, Trüffel, Chili, Trauben, Nüsse, Möhren, Bier – die Liste ließe sich beliebig fortführen. Ich mag Brot am liebsten puristisch, als Weizen-, Roggen- oder Mischbrot ohne Gewürze, Saaten oder andere Spielereien. Hauptsache, es hat eine feinporige Krume, eine knusprige, rustikal aufgerissene Kruste und eine leichte Bräune. Irgendwann möchte ich das eine wahre Schwarzbrot backen, das innen schön saftig und locker ist, einen aromatischen, kräftigen Geschmack hat und von dem die ganze Familie sagt: Das ist unser Brot.

NÄCHSTE SEITE

Rezept für Ciabatta Natur

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2018-08/brot-backen-sauerteig-erfahrung/seite-2>]

Artikel auf einer Seite lesen [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2018-08/brot-backen-sauerteig-erfahrung/komplettansicht>]