

## **Das Brot des Jahres**

Um das Weizenvollkornbrot selber frisch zu backen, sollte man sich ausreichend Zeit nehmen. Der Weizensauerteig sollte 16 bis 24 Stunden bei Zimmertemperatur gehen können. Für den Sauerteig benötigt man 84 Gramm Weizenvollkornmehl, 105 Gramm Wasser, ca. 4 Gramm Anstellgut (die Starterkultur). Alles in einer Schüssel gut verrühren und locker abdecken, zum Beispiel mit einem Küchenhandtuch. Wer keinen eigenen Sauerteig-Starter hat, kann im Bekanntenkreis fragen, Sauerteigfreunde sind häufig spendabel, wenn es um das Weitergeben von Startern geht. Auch fertig gekaufter Sauerteig funktioniert hier, notfalls kann man auf den Sauerteig auch ganz verzichten.

Das Kochstück muss am Folgetag spätestens eine halbe Stunde vor dem Rühren des Hauptteiges hergestellt werden. Hierzu 21 Gramm Roggenvollkornschrot mit 70 Gramm kochendem Wasser übergießen und gut verrühren. Dann zum Quellen und Abkühlen stehen lassen.

Für den eigentlichen Brotteig dann den Sauerteig (ca. 189 Gramm), das Kochstück (ca. 91 Gramm), 539 Gramm Weizenvollkornmehl, 14 Gramm Salz, 335 Gramm Wasser (ca. 35 Grad warm) und 7 Gramm Hefe verrühren und alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teigling nun rundwirken und 5 Minuten entspannen lassen. Dann länglich rollen (um Spannung aufzubauen) und – falls vorhanden – in ein Gärkörbchen legen. Alternativ funktioniert auch jede andere längliche, bemehlte Form. Das Ganze jetzt 60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Vor dem Backen den Ofen auf 240 Grad vorheizen (Ober-/Unterhitze), den Teigling auf ein Blech stürzen, mittig einschneiden, etwas Wasser in den Ofen schütten (Achtung! Es entsteht sofort heißer Dampf!), nach 10 Minuten die Temperatur auf 200 Grad senken und das Brot rund 30 Minuten fertig backen, bis die Bräunung dem eigenen Wunsch entspricht. Das Brot aus dem Ofen nehmen, auf einem Rost oder Gitter abkühlen lassen (mindestens eine Stunde, es gart auch nach dem Backen noch weiter) und dann genießen!

## **Brottipps vom Brotprofi**

Trotz eines jährlichen Pro-Kopf-Verbrauchs von über 75 Kilogramm Brot in Deutschland passieren im Alltag oft Fehler beim Umgang mit diesem Grundnahrungsmittel, die Geschmack und Frische beeinträchtigen. Anlässlich des „Tags des Deutschen Brotes“ hat Marian Kalliske, der Direktor der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk, wertvolle Hinweise für den richtigen Umgang mit Brot zusammengestellt, die jeder kennen sollte:

Ein weit verbreiteter Irrtum ist die Aufbewahrung von Brot im Kühlschrank. Temperaturen von 3 bis 10 Grad Celsius beschleunigen tatsächlich den Prozess des Altbackenwerdens durch Retrogradation, anstatt ihn zu verzögern.

Das Einfrieren von Brot stellt hingegen eine hervorragende Methode dar, um es länger frisch zu halten. Der Tipp vom Fachmann: Brot in Scheiben einfrieren und einfach am Abend vor dem Gebrauch wieder auftauen lassen.

Die Wahl der Brotsorte spielt ebenfalls eine wichtige Rolle für die Haltbarkeit und Frische. Brote mit einem hohen Roggenanteil bleiben länger frisch und werden weniger schnell altbacken, wobei Vollkornbrote die Spitzenreiter in Sachen Haltbarkeit sind.

Zur optimalen Aufbewahrung von Brot eignet sich ein Brotkasten oder noch besser ein Brottopf aus Steingut. Dank seiner „atmungsaktiven“ Eigenschaften verhindert dieser am effektivsten die Schimmelbildung.

Wenn sich auf einer einzigen Scheibe Schimmel zeigt, sollte man das komplette Brot entsorgen. Es ist wichtig, bewusst mit unseren Ressourcen umzugehen und Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Doch bei Schimmelbefall ist Vorsicht geboten: Die sichtbaren weißen oder grünen Flecken sind nur die Spitze des Eisbergs; die unsichtbaren Sporen können das ganze Brot durchsetzt haben. Daher ist es ratsam, betroffenes Brot zu entsorgen und den Brotbehälter gründlich mit einer Essigwasserlösung zu reinigen.

Ein weiterer Rat für diejenigen mit sensibler Verdauung: Brot, dessen Teig lange geführt wurde – bis zu 24 Stunden – ist oft leichter verdaulich. Während dieser ausgedehnten Ruhezeit werden fermentierbare Zuckerarten abgebaut.

Hinsichtlich der Haltbarkeit: Gewöhnliches Weizenbrot bleibt in der Regel bis zu zwei Tage frisch, Weizenmischbrot hält sich zwei bis vier Tage, Roggenmischbrot etwa drei Tage. Reines Roggenbrot kann vier bis sechs Tage genossen werden, während Vollkornbrot sogar sieben bis neun Tage haltbar ist.

*Quelle: Bäckerinnung Berlin*