

Krisenvorsorge – ein wichtiges Thema: Brot selbst herstellen

Stellen wir uns vor, die heutige Krise wird zu dem, was sie werden könnte: zu einer Krise! Wenn wir den heutigen Handel betrachten – also Supermärkte, kleine Geschäfte – müssen wir erschreckend fest stellen, dass bei Ausbleiben der Ware, die Regale leer bleiben. Dazu bedarf es keiner Krise, eigentlich reicht schon ein strenger und schneereicher Winter oder ein großes Hochwasser. Die Orte sind vielleicht von der Außenwelt abgeschnitten, Lieferungen erreichen nicht die Geschäfte. Der Bäcker um die Ecke kann kein Brot und Brötchen backen, da er die Rohlinge oder das geordnete Mehl nicht erhalten hat. Reserven hat er keine, da er keine Lagerwirtschaft betreibt – das betrifft die Supermärkte genauso, da wo früher Lagerraum war, ist heute Verkaufsfläche. In der Warenannahme ist genauso viel Platz, dass man einen LKW entladen kann, mehr nicht.

Daher gilt: Sollte sich die Finanzkrise auch auf den Bereich des täglichen Bedarfs ausweiten, einen gewissen Vorrat an Nahrungsmittel zuhause parat zu haben. Aber auch die Kenntnis darüber sollte vorhanden sein, wie die alltäglichen Nahrungsmittel hergestellt werden. Der folgende Artikel beschreibt die Herstellung eines Sauerteigbrotes, **ohne Zusatz** von Hefe oder Backtriebmitteln. Das Einzige, was Sie benötigen, ist Salz.

Herstellung des Sauerteiges:

Hier benötigen Sie eine lange Vorbereitungsphase, die 3 – 5 Tage in Anspruch nimmt!

Tag 1

Sie benötigen eine saubere Schüssel, einen passenden Deckel – Achtung nicht abdichten, sondern nur zum darauf legen! 100 Gramm Vollkorn-Roggenmehl und ca. eine Tasse warmes Wasser! Das verrühren Sie, die Konsistenz sollte eher einem Brei ähneln, als einem Teig. Das stellen Sie nun an einen warmen Ort, an dem es nicht zieht! Vielleicht ins Bad, oder in den Backherd. Die ideale Temperatur wäre 27 Grad, aber wer hat diese Temperaturen schon in der Wohnung. Es sollte nicht auf die Heizung gestellt werden, hier kann sich sehr schnell eine Fehlsäuerung einstellen!

Tag 2

Rühren Sie den Brei um und schütten nochmals 100 Gramm Vollkorn-Roggenmehl und warmes Wasser hinzu – wieder zu einem Brei umrühren.

Tag 3

Hier machen Sie nichts anderes, wie die zwei Tage vorher. Jetzt können schon kleine Bläschen im Teig/Brei zu sehen sein. Der Geruch sollte an einen Wein erinnern.

Tag 4

Wenn dieser Brei an diesem Tag schon das doppelte an Volumen hat, ist Ihr Sauerteig eigentlich fertig. Aber Sie können dieses Mal 200 Gramm Vollkorn-Roggenmehl und das

entsprechende Wasser hinzu geben, und lassen es nochmals 24 Stunden stehen. Jetzt können Sie gewiss sein, dass Ihnen das Brot gelingen wird.

Tag 5

Nehmen Sie von dem Brei ca. die Hälfte ab (ca.300 – 400 g). Den in der Schüssel verbliebenen Rest vermischen Sie erneut mit Vollkorn-Roggenmehl, aber dieses Mal ohne oder nur mit wenig warmen Wasser, damit Sie einen **relativ festen** Teig bekommen. Diesen lassen Sie noch ca. 6 Stunden stehen, und danach sollte er in ein Gefäß gefüllt und **leicht** verschlossen werden. Das Gefäß können Sie nun in den Kühlschrank stellen, das ist die Vorbereitung für das nächste Brot!

Das Rezept

Sie haben nun ca. 300 – 400 Gramm selbstgemachten Sauerteig in einer weiteren Schüssel. Hier fügen Sie nun ca. 500 Gramm **Weizenmehl 550** hinzu, Salz nach Geschmack – ich nehme 2 Teelöffel normales Salz. **Wichtig!** Kein Jod- oder Flursalz! Das würde auch die Arbeit zunichte machen!

Sie fügen weiterhin ca. einen Becher Wasser (ca.250 ml) hinzu und kneten den Teig! **Beachten!!!_Niemals** mit dem Mixer, nur mit der Hand oder einer Küchenmaschine, welche eine Knetvorrichtung hat, die ganz langsam läuft!

Wenn Sie den Teig nun gut geknetet haben, füllen Sie ihn in eine Form. Am besten macht sich hier eine Kastenform, aber man sollte beachten, das sie **nicht mit Teflon** beschichtet ist, der Sauerteig zerstört das Teflon.

Das sollten Sie nun über Nacht (ca. 6- 8 Stunden) im Backofen stehen lassen. Somit kann der Teig gehen und am nächsten Morgen wird er bei 200 Grad ca. 60 min gebacken.

Wichtig beim Backen ist, dass man **Dampf** in der Röhre erzeugt. Dazu nimmt man ein Blech, schiebt es auf den Boden des Backherdes ein und gießt etwa einen halben Liter **kochendes** Wasser darauf. Das sollte gemacht werden, kurz bevor man das Brot einschiebt und kochendes Wasser deswegen, dass die Temperatur im Backofen nicht zu stark abfällt! Der Backofen selbst sollte die ersten **15 min auf 250 Grad gestellt** werden und danach auf **200** herunter reguliert werden.

Nach einer **Gesamtzeit** von 60 min nimmt man das Brot heraus, bestreicht es mit Wasser damit es glänzt. Fertig!

Das nächste Brot geht nun schneller und einfacher, weil man den Rest vom Sauerteig aufbewahrt hat. Diesen nimmt man ca. 2 Stunden vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank. Danach einfach die selbe Menge Vollkornroggenmehl und warmen Wasser hinzu und zu einem relativ festen Teig kneten, danach wiederum trennen zur Aufbewahrung und zur Verarbeitung.

Wieder 500 Gramm Weizenmehl, 2 Teelöffel Salz und warmes Wasser – Kneten, danach in eine Form, ca. 6 bis 8 Stunden gehen lassen, backen – fertig!

Auf diese Art können auch verschiedene Mehle verarbeitet werden, ohne das man irgendwelche Backtriebmittel verwendet. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Sie sollten jedoch beachten, dass **der beste Sauerteig aus Vollkorn-Roggenmehl entsteht**. Diesen sollten Sie immer nur mit dieser Mehlsorte “verlängern”. Somit bleibt diese Kultur beständig.

Wenn Sie in den Urlaub fahren, oder keine Zeit haben, tut das dem Sauerteig ebenfalls nicht “weh”. Sie haben die Möglichkeit, diesen Sauerteig, so wie er ist, eine bis zwei Wochen im Kühlschrank stehen zu lassen...höchstens mit einem Löffel Mehl zu “füttern”, das reicht vollkommen. Es kann auch passieren, das sich oben ein wässriger Film absetzt. Das ist der sogenannte Fussel. Kein Problem, einfach unterrühren. Es kann nach dieser Weile auch ein extrem stechender Geruch entstehen, der eher an eine Destille als an Wein erinnert, auch das ist kein Fehler vom Teig...er gärt auch im Kühlschrank weiter.

Sollten Sie für eine lange Zeit nicht zum Brotbacken kommen, und Ihre Kultur ist perfekt, können Sie sie einfach trocknen. Auf Backpapier streichen und abtrocknen – in ein Glas und fertig. Fürs nächste Brot einfach den getrockneten Teig 24 Stunden wässern, damit die Bakterien wieder munter werden – und dann wie oben beschrieben verarbeiten.

Sie können die Rezepte natürlich erweitern, verändern – das ist kein Problem, wenn Sie beachten, dass die “Verlängerung” nur mit Vollkorn-Roggenmehl und ohne Gewürze gemacht werden sollte. Besonders schmackhaft ist das Brot mit: Zwiebeln, Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen, Sesam.....

Viel Spaß beim probieren und guten Appetit!

PS: Der Vorteil bei diesem Sauerteigbrot ist, dass Sie das Brot bedenkenlos 14 Tage (oder länger) aufbewahren können, ohne das es schimmelt!