

# Pure Vollkornbrote



**D**ie Grundlage für ein gutes Vollkornbrot fängt bei der Teigzubereitung an. Egal ob Vorteig oder Hauptteig, Mehl und Wasser müssen immer gut vermischt werden. Das mag banal klingen, aber exaktes Arbeiten bringt bestmöglich die zahlreichen Um-, Abbau- und Entstehungsprozesse in Gang. Erst beim Kneten des Teiges bildet sich eine Struktur der Getreideproteine aus, die die entstehenden Gase im Brot halten und für die gute Lockerung des Brotes sorgen. Ob Sie den Teig per Hand kneten oder eine Küchenmaschine dafür benutzen, spielt für Vollkornteige keine Rolle.

## Ein Zeitplan gibt Struktur

Beim Brotbacken haben Sie einen Vorbereitungstag und einen Backtag. Je nach Rezeptur und Übung benötigen Sie am Vortag zur Herstellung von Vorteigen inklusive des Mahlens des Getreides 30 bis 45 Minuten. Am Anfang lohnt sich ein Beschriften der Schüsseln. Für den Backtag selbst sind etwa vier Stunden einzuplanen, wobei Sie die wenigste Zeit am Teig arbeiten. Allein die Zeit, in der der Teig ohne unser Zutun reift, beträgt rund zwei Stunden. Denn unverzichtbar für ein gutes Backergebnis ist die Teigruhe. Während dieser Zeit arbeiten die Mikroorganismen aus der Hefe im Teig. Dabei werden das für die Lockerung des Brotes notwendige Kohlendioxid und Aromastoffe gebildet. Die erste Teigruhe von etwa 60-90 Minuten startet den Reifeprozess. Ideal ist dafür eine Temperatur um die 24 °Celsius. Während der Ruhezeit wird der Teig zweimal in der Schüssel auseinandergezogen und zusammengelegt. Damit wird das Gerüst der Getreideproteine neu

Bärbel Fielitz

Der Duft eines selbstgebackenen frischen Vollkornbrotes ist unwiderstehlich. Dies aus den einfachen Zutaten Getreide, Wasser, Triebmittel und Salz selbst herzustellen, ist jedes Mal aufs Neue ein Erlebnis. Die besten Ergebnisse erzielt, wer die wichtigsten Grundregeln zum Brotbacken mit Vollkorn kennt.

## Seminartipp

### Ran ans Vollkornbrot

In diesem Seminar schreiten Sie selbst zur Tat und backen köstliche Brote mit frisch gemahlenem Vollkorn. Ernährungswissenschaftlerin Bärbel Fielitz und Bäckermeister Elmar Zeiser wissen, worauf es dabei ankommt.

05.-07.03.2023 in D-Edertal

**Info + Anmeldung:**

[www.ugb.de/vollkornbrote](http://www.ugb.de/vollkornbrote)

vernetzt und entstehende Gase besser im Brotteig gehalten. Anschließend wird der Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in Form gebracht. In der zweiten Ruhe reift der Teig in der Backform, auf dem Arbeitstisch oder im Peddigrohrkörbchen je nach Rezept für 30-120 Minuten. Damit sich keine Teighaut bildet, empfiehlt es sich, den Teig mit einem Geschirrhandtuch aus Leinen abzudecken.

### Vorteige für saftige Krume

Vorteige sind beim Backen mit frisch gemahlenem Vollkorngetreide unverzichtbar. Sie tragen zum Gelingen gut gelockerter und saftiger Brote bei. Vorteige gibt es in den unterschiedlichsten Ausführungen. Die drei wichtigsten sind Quellstück, Brühstück und Vorteig mit Hefezugabe. Wenn Sie Ihrem Brot Schrot oder Saaten wie Sesam, Leinsamen, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne beigegeben möchten, ist es ratsam, diese vor der Teigzugabe in der doppelten Menge Wasser ausquellen zu lassen. Durch dieses Quellstück entziehen die Kerne dem späteren Teig so keine Feuchtigkeit und das Brot bleibt länger frisch.

Ein Brühstück sorgt für eine feuchte Brotkrume, also ein lockeres und elastisches Inneres des Brotes. Dafür übergießen Sie vorab eine kleine Mehlmenge mit kochendem Wasser. Es entsteht ein fester Brei, da die Stärkekörner des Mehls aufplatzen und das Wasser sofort

binden. Auch die Kleieteilchen des Vollkornmehls nehmen Wasser auf, was sich günstig für eine feuchte Brotkrume auswirkt. Bei Hefeteigen unterstützt ein Vorteig ebenfalls die Saftigkeit der späteren Brotkrume und sorgt dafür, dass das Brot insgesamt länger frisch bleibt. Dazu wird eine kleine Teigmenge mit Vollkornmehl, Wasser, Salz und Hefe zubereitet. Das Mehl wird gut mit Wasser vermischt, damit das Klebereiweiß das Wasser bindet und die Ballaststoffe aufquellen. Außerdem legen Sie mit einem Vorteig den Grundstock für das Brotaroma. Alle Varianten von Vorteigen werden später zusammen mit dem Hauptteig verknetet.

Wer noch nie Brot gebacken hat, startet am besten mit einem einfachen Hefeteig. Wenn Sie dabei routiniert arbeiten und ein Gefühl dafür entwickelt haben, ob der Teig zum Beispiel noch Wasser benötigt oder nicht, können Sie die nächste Stufe erklimmen. Ein Rezept für ein weihnachtliches Apfel-Nuss-Brot finden Sie auf den Rezeptkarten in der Heftmitte.

### Was im Backofen passiert

Kommt das Brot in den Ofen, sollte in den ersten zehn Minuten Dampf im heißen Backofen sein. Damit bleibt die Teighaut elastisch und das Brot kann sich ausdehnen. Es gibt dazu unterschiedliche Strategien. Bewährt hat sich, eine feuerfeste Schale mit etwas Wasser auf den Boden des Backofens zu stellen. Anschließend wird die Kru-



**Für einen Vorteig wird die Hefe mit einer kleinen Menge Mehl und Wasser vermischt.**

me ausgebildet. Sie ist im späteren Brot saftig, wenn das Wasser im Brot optimal gebunden wird. Die Kruste entsteht ab einer Temperatur der Teighaut von ca. 100 Grad Celsius. Durch die Bräunung, der sogenannten Maillard-Reaktion von Zuckern und Aminosäuren, entsteht ein intensives Aroma.

### Zeit zum Genießen

Wenn es beim Klopfen an der Unterseite des Brotes hohl klingt, ist es ausreichend gebacken. Das Brot ist aber erst fertig, wenn es ausgekühlt ist. Ein gutes Brot verdient ein gutes Brotmesser. Gönnen Sie sich ein Messer mit Wellenschliff. Damit lässt sich das Brot sägen und wird nicht zerdrückt.

Bevor Sie reinbeißen, riechen Sie an Ihrem Backergebnis, es lohnt sich! Wenn es dann noch ohne Belag gut schmeckt, können Sie dazu das gute Gefühl genießen, ein vollwertiges Grundnahrungsmittel ohne unnötige Zusatzstoffe hergestellt zu haben.



### Buchtipp

B. Fielitz, E. Zeiser: Pure Vollkornbrote. Erlebnisrezepte aus frisch gemahlenem Getreide. Das Buch ist für 19,90 Euro im UGB-Medien-Shop erhältlich: [www.ugb-verlag.de](http://www.ugb-verlag.de)