Brot backen



Brot ist ein faszinierendes Lebensmittel, das seit Jahrtausenden Kulturen weltweit verbindet. Mit nur wenigen Zutaten entsteht ein vielseitiges Grundnahrungsmittel, das in unzähligen Variationen genossen wird. Selbst Brot zu backen vereint handwerkliches Können, Kreativität und pure Freude am Schaffen.

Früher war alles anders? Stimmt! Wenn meine Oma mich als Kind früh zum Bäcker schickte, um ein Brot zu kaufen, bin ich gern losgeflitzt. Denn im Laden des Bäckers roch es fantastisch nach frisch gebackenem Brot. Auf dem Heimweg hat es dann auf wundersame Weise ein großes Loch bekommen: Das noch warme Brot schmeckte einfach großartig! Und wenn man noch vor Öffnung des Ladens Brötchen oder ein Brot benötigte, ist man einfach hintenrum in die Backstube gegangen und hat es dort bekommen.

Heute gibt es diese traditionellen Backstuben fast nicht mehr. Die Bäckerläden gehören oft zu Ketten, die Backwaren kommen aus industriellen Backmischungen. Damit die Backwaren in den großen Backautomaten vor Ort immer gelingen, immer gleich schmecken und länger haltbar sind, werden den Backmischungen etliche Zusatzstoffe zugesetzt. Welche das sind, weiß nicht einmal der Bäcker. Deklaration der Inhaltsstoffe? Fehlanzeige!

Noch schlimmer sind die Industriebrote, die auf riesigen Backbändern produziert und extra hierfür „designt“ werden. Lebensmittelgestalter (neudeutsch: Food Designer) sind mir sowieso nicht ganz koscher. Irgendwo habe ich mal gelesen, dass Lebensmitteldesign mit Lebensmittelverfälschung gleichzusetzen sei. Da hat der Autor nicht ganz unrecht, oder?



Hier werden Brote industriell produziert.

Foto: Pixabay

Wer hat’s erfunden?

Das Backen von Brot hat eine lange und spannende Geschichte, die bis in die frühen Tage der Menschheit zurückreicht. Die ältesten Beweise für Brotproduktion stammen aus der Jungsteinzeit vor etwa 10.000 Jahren, als Menschen begannen, Getreide zu mahlen und daraus flache, ungesäuerte Fladen auf heißen Steinen oder in primitiven Öfen zu backen. Je nach Zufall und Konsistenz entwickelte sich die angesetzte Masse entweder zu einem backbaren Brotteig oder zu einem bierähnlichen Gesöff.

Mit der Entdeckung und Nutzung von Hefen durch die alten Ägypter vor etwa 4.000 Jahren begann die Ära des gesäuerten Brotes, was einen Meilenstein in der Backgeschichte darstellt. Die Kunst des Brotbackens verbreitete sich von dort aus in die griechische und römische Welt, wo sie weiter verfeinert wurde.

Im Mittelalter entwickelte sich das Backhandwerk weiter, und Brot wurde zum unverzichtbaren Bestandteil der europäischen Ernährung. Die Bäckereien in Städten und Dörfern wurden zu sozialen und wirtschaftlichen Zentren.

Mit der industriellen Revolution im 19. Jahrhundert änderten sich die Methoden der Brotproduktion grundlegend. Maschinen und industrielle Backöfen ermöglichten eine Massenproduktion, die Brot für alle Gesellschaftsschichten zugänglich machte.



Bäckerie in der Rue de la Roquette in Paris

Bild: Roby, CC BY-SA 2.0 BE, via Wikimedia Commons

Heute erleben wir eine Renaissance des handwerklichen Brotbackens, bei dem wieder traditionelle Techniken und hochwertige Zutaten im Vordergrund stehen. Viele Menschen entdecken die Freude und den Geschmack von selbst gebackenem Brot wieder, was eine Rückbesinnung auf alte Methoden und eine Wertschätzung für das Handwerk des Backens mit sich bringt. Denn erstens weißt du dann, was drin ist. Und zweitens kannst du stolz sein auf das Ergebnis (hoffe ich jedenfalls!). Mit ein bisschen Übung ist das gar nicht so schwer.

Was brauchst du zum Brotbacken?

Auf Wikipedia findest du beispielsweise eine Liste von Brotsorten. Und nach Aussage des Zentralverbands des Deutschen Bäckerhandwerks e.V. gibt es in Deutschland mehr als 3.000 registrierte Brotrezepte. Die Zahl der Rezepte der Hobbybäcker ist gefühlt noch höher. Wo also beginnen?

Um Brot zu backen, benötigst du zunächst ein mal einige grundlegende Zutaten. Die Basis jedes Brotes besteht aus Mehl, Wasser, Hefe und Salz. Das Mehl liefert die Struktur und das Volumen, während Wasser die Zutaten zu einem Teig verbindet.

Hefe ist ein Treibmittel, das den Teig aufgehen lässt, indem es Kohlendioxid produziert und so für die typische lockere Struktur sorgt. Salz ist nicht nur für den Geschmack wichtig, sondern kontrolliert auch den Gärprozess und stärkt den Teig.

Neben diesen Grundzutaten gibt es einige wichtige Werkzeuge, die dir das Backen erleichtern. Eine Küchenwaage ist unerlässlich, um die Zutaten genau abzumessen. Eine große Rührschüssel ist praktisch, um den Teig zu mischen und zu kneten. Ein Teigschaber hilft dir,

den Teig aus der Schüssel zu lösen und ihn zu formen.

Für den Knetvorgang kannst du deine Hände benutzen oder eine Küchenmaschine mit Knethaken. Ein Gärkörbchen, abgedeckt mit einem feuchten Tuch, ist ideal, um den Teig während des Aufgehens zu lagern.

Schließlich benötigst du einen Ofen und ein Backblech oder einen Brotbackstein, um das Brot zu backen. Viele benutzen auch einen Brotbacktopf oder eine Auflaufform mit Deckel im Ofen, oder alternativ einfach einen Brotbackautomaten. Der ist zwar praktisch, aber es macht nur die Hälfte Spaß.

Wie viel musst du dafür ausgeben?

Grundsätzlich sind die Hauptzutaten wie Mehl, Hefe, Wasser und Salz relativ günstig. Ein Kilogramm Weizenmehl kostet in Deutschland etwa 80 Cent bis 4,00 Euro, Hefe etwa 10 bis 20 Cent pro Stück bzw. Packung. Salz ist ebenfalls preiswert und wird ja auch nur in kleinen Mengen verwendet.

Eine einfache Küchenwaage kostet zwischen 15 und 30 Euro, während eine gute Rührschüssel ebenfalls zwischen 15 und 30 Euro liegt. Ein Gärkörbchen kostet dich etwa 10 bis 20 Euro, während ein Brotbackstein zwischen 20 und 90 Euro liegt. Alternativ gibt es den Brotbacktopf für etwa 40 bis 100 Euro.

Falls du eine Küchenmaschine zum Kneten des Teigs verwenden möchtest, solltest du in der Regel zwischen 100 und 300 Euro dafür einplanen. Ein Backofen ist in den meisten Haushalten bereits vorhanden. Aber falls du einen speziellen Brotbackautomaten verwenden möchtest, wird dich dieser zwischen 50 und 150 Euro kosten.



Ein selbst gebackenes Brot ist lecker

Bild von Jörg

Möchtest du dich in Vereinen organisieren?

Ja, es gibt sie, die Backhausvereine! Massenhaft! Diese Vereine betreiben traditionelle Backhäuser oder Backstuben, in denen nicht nur Brot gebacken wird. Nix moderne Technik! Aber genau das macht den Reiz aus. Und es ist zu schmecken!

Hier kann man sich austauschen und gemeinsam Brot backen. Viele Vereine öffnen ihr Backhaus einmal pro Woche für jeden, der hier sein Brot backen möchte, und die Mitglieder stehen mit Rat und Tat dem Backenden zur Seite.

Hast du Lust auf Wettbewerbe?

Überall in Deutschland finden Backwettbewerbe statt, an denen teilweise auch Hobbybäcker teilnehmen können oder die nur für Hobbybäcker veranstaltet werden. Auch Zeitschriften rufen zu Backwettbewerben auf.

Entweder geht es „nur“ um raffinierte Brotback-Rezepte, die eingereicht werden, oder gleich um das fertige Produkt zum Verkosten. Übrigens: Weinsommeliers sind mir bekannt. Dass es aber auch Brotsommeliers gibt, war mir jedenfalls neu…

Ist dieses Hobby für dich geeignet?

Magst du diesen Duft von frisch gebackenem Brot? Du bist aber nicht so ganz zufrieden mit dem Angebot der Bäcker in deiner Nähe oder möchtest einfach mal was anderes essen? Dann wird es Zeit für dich, dein eigenes Brot zu backen!

Egal ob mithilfe eines Brotbackautomaten oder klassisch im Ofen – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Und es gibt nicht viele Hobbys, bei denen man nach der Fertigstellung sein Produkt auch noch genüsslich allein, in der Familie oder mit Freunden verspeisen kann! Alternativ kannst es ja mit dem Backen von Kuchen und Gebäck probieren.

Wo findest du weitere Informationen?

Das Internet ist voll mit Informationen und Rezepten zum Brotbacken. Inspiration findest du auf diversen mehr oder weniger bekannte Koch- und Back-Seiten. Es gibt auch Brotbackforen mit vielen Fragen und Antworten rund ums Brotbacken. Einfach Brot backen, BROTBACKLUST oder Brooot sind beispielsweise tolle Seiten für Brotbackanfänger.

Und falls du lieber Papier in den Händen hältst: Brotback-Bücher gibt es natürlich auch jede Menge. Also ist hier eher die Frage: Womit beginnen? Weizen, Roggen, Dinkel, Hefe, Sauerteig … ?