

Weizen-Vollkornbrot

Zutaten gesamt für 2 Brote:

| | |
|---|------------|
| Weizenvollkornmehl | 900 g |
| Weizenweißmehl | 90 g |
| Backferment | 33 g |
| Salz | 20 g circa |
| Wasser | 685 g |
| Gewürze nach Belieben (Kümmel, Koriander, Fenchel, Anis – einzeln oder gemischt; auch Rosmarin ist möglich) | |



Am Abend den Vorteig mit 1/3 der Gesamtmehlmenge bereiten:

| | |
|---------------------------|-------|
| Weizenvollkornmehl | 300 g |
| Weizenweißmehl | 30 g |
| Backferment | 33 g |
| Wassermenge wie Mehlmenge | 330 g |

Das Backferment in eine Schüssel geben, lauwarmes Wasser (circa 30°) zugeben und das Backferment darin lösen. Dann die Mehle zugeben und alles gut mischen. Die Schüssel möglichst luftdicht mit einem Deckel oder Frischhaltefolie abdecken, damit die Teigoberfläche nicht austrocknet.

Den Vorteig für 9 – 12 Stunden bei einer Temperatur zwischen 26° - 28° (die Temperatur, in der sich die Milchsäurebakterien am wohlsten fühlen liegt bei 28°) fermentieren lassen. Zur Not geht es auch bis etwa 31° für die Fermentierung über Nacht.

Am Morgen den **Hauptteig** bereiten, indem alle verbliebenen Zutaten zum deutlich fermentierten Vorteig hinzugefügt werden:

Die verbleibenden Mehle mit **20 g Salz und den Gewürzen** mischen. Das verbleibende Wasser (**355g**) in den Vorteig mit seinem frisch-säuerlichen Geruch gießen und verrühren. Dann alles zusammenfügen und für 15 Minuten mit einem großen Kochlöffel oder per Hand den Teig schlagen, indem man ihn immer nach oben zieht. (Um einen etwas flüssigeren Teig zu erhalten, damit das Brot lockerer und leichter wird, nach und nach noch etwas Wasser (ca. 100 g) hinzugeben.



Der Brotteig geht auf und dehnt sich dabei sichtbar in den Raum, in die Luftsphäre aus. Dadurch wird die ursprünglich dichte Getreidesubstanz leichter. Es ist fast wie ein Atemprozess im Brotteig. So kann man sich beim Bearbeiten des Teiges richtig vorstellen, wie der Teig an der Luftsphäre teilnimmt. Die Milchsäurebakterien arbeiten zwar ohne Sauerstoff, aber das Glutengerüst bildet sich besser, wenn viel Sauerstoff in den Teig gelangt. Die Milchsäurebakterien bilden das Kohlendioxid, das sich dann in dem gut gebildeten Glutengerüst verfängt und den Teig aufgehen lässt. So wirken verschiedene Prozesse zusammen, die der Bäcker weise führen kann. Die Milchsäurebakterien spalten die komplexere Stärke auf und verwandeln sie in Milchsäure. Diese wiederum spaltet die Eiweiße auf. Weitere Substanzen, wie Vitamine und Geschmacksstoffe entstehen ganz neu. So vollzieht sich ein umfassender Auflockerungs- und Verwandlungsprozess. Die neu gebildeten Aromen regen zusätzlich den Appetit und die Bildung von Verdauungsenzymen an. Bei solch einem Brot kann man tatsächlich von einem dynamischen Nahrungsmittel sprechen, das den gesamten Menschen einerseits bis tief in die Stoffwechselprozesse hinein und andererseits auch in seinem Bewusstsein dynamisieren und beleben kann.

Weizen-Vollkornbrot

Nach etwa 15 Minuten des Teigbearbeitens sind alle Zutaten verbunden, das Glutengerüst hat sich deutlich gebildet und der Teig erscheint homogen.

Nun den Teig wieder abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet und 1 Stunde bei lauwarmer Temperatur (circa 26°) ruhen lassen. Es ist in dieser Phase nicht notwendig, dass der Teig an Volumen gewinnt.

Inzwischen die Gärkörbchen mit Maisstärkemehl fein ausstäuben oder Brotbackformen mit Butter einfetten.

Nach 1 Stunde die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig in 2 Teile teilen und den Teig mehrmals falten, um das Glutengerüst im Teig weiter aufzubauen und den Teig in seiner Spannkraft zu stärken. Das Volumen des Teiges wird nach oben hin höher. Darauf achten, beim Falten des Teiges nicht zu viel Mehl einzuarbeiten, damit er nicht zu fest wird oder Mehlnester im Brot entstehen.

Den so geformten Teig in die vorbereiteten Gärkörbchen oder in die Brotbackformen legen und mit Plastikhauben bzw. mit Aluminiumfolie abdecken und für 1 – 2 Stunden bei etwa 30° fermentieren lassen. Der Teig sollte um 1/3 bis um das Doppelte aufgehen.

Sobald der Teig ausreichend gegangen ist, den Ofen auf höchste Stufe aufheizen (etwa 230° - 250°, je nach Herd).

Den gut gegangenen Teig in den Brotbackformen mit der Aluminiumfolie bedeckt in den aufgeheizten Ofen schieben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200° - 175° zurückschalten. Nach weiteren 20 Minuten die Aluminiumfolie abnehmen, damit sich eine Kruste mit goldbraune Farbe bilden kann. Das Brot noch weitere 30 Minuten backen, dann aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter ohne Form auskühlen lassen, damit die Kruste gleichmäßig abtrocknen kann.

Bei Verwendung von Gärkörbchen, die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen. Um eine goldbraune Kruste zu erhalten wird sofort nach dem Einschieben der Brotteiglinge ein kräftiger Dampfschwaden benötigt. Dieser kann erzeugt werden, indem eine Fettpfanne oder ein anderer feuerfester flacher Behälter im Ofen mit aufgeheizt wird, in den sofort nach dem Einschieben des Brotes eine kleine Tasse heißes Wasser gegossen wird. Die Backofentüre sofort schließen, damit der Dampf im Backrohr bleibt und sich auf die Brote niederschlagen kann. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200° - 175° zurückschalten und die Backofentüre kurz öffnen, damit der Dampf wieder entweichen kann und die Kruste knusprig wird. Das Brot noch weitere 50 Minuten backen, dann aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.