

Gluten, Hefe und Salz ergeben leckeres Brot

Die richtige Mischung macht's

---

# Kapitel 1

## Die Grundlagen des Brotbackens

**F**risches Brot ist ein wahrer Hochgenuss und Brotbacken ist zu gleichen Teilen Können und Wissenschaft. In diesem Kapitel erkläre ich Ihnen die Wissenschaft des Brotbackens und weshalb eine Waage das A und O beim Brotbacken ist.

Wenn Physik nicht unbedingt zu Ihren Lieblingsfächern zählte, sind Sie womöglich versucht, die nächsten Seiten zu überspringen oder gleich mit dem Backen loszulegen. Aber gerade wenn Sie Anfänger auf dem Gebiet des Brotbackens sind, möchte ich Ihnen dieses Kapitel ans Herz legen. Es sind nur ein paar Seiten, aber wenn Sie wissen, wie Brotbacken funktioniert, verstehen Sie auch, was Sie eigentlich in Ihrer Küche tun. Und Sie können dann auch eher sagen, weshalb der Teig nicht aufgegangen ist, denn solche Malheure passieren nun mal.

### Her mit dem Laborkittel: die Wissenschaft des Brotbackens

---

Beim Brotbacken dreht sich alles um Wissenschaft. Jede einzelne Zutat hat eine bestimmte Aufgabe. Die gute Nachricht lautet: Diese Art von Wissenschaft macht einen Riesenspaß. Und anders als in der Schule gibt es hier keinen Test!

In diesem Kapitel erkläre ich Ihnen die wichtigsten Zutaten für Brot und welche Rolle sie bei der Zubereitung eines köstlichen Laib Brots spielen.

## Gluten

Gluten ist das im Mehl enthaltene Protein oder auch Klebereiweiß und der Grund, weshalb es beim Kuchen- oder Brotbacken ganz auf die Mehlsorte ankommt. (Mehr über Mehl können Sie in Kapitel 2 nachlesen.) Gluten hält das Brot zusammen und ist der Grund für seine Elastizität. Ohne Gluten wäre Brot so hart wie Stein.

Geben Sie Wasser zum Mehl, bilden sich aus dem Gluten elastische Eiweißstränge. Durch das Kneten des Teigs entsteht das sogenannte Glutengerüst, welches das bei der Gärung entstehende Kohlenstoffdioxid auffängt und so das Aufgehen des Teiges ermöglicht. (Kapitel 3 erklärt die verzwickten Details beim Kneten und Dehnen von Teig.)

## Hefe

Hefe ist eine weitere wesentliche Brotzutat. Hefe lebt, sie besteht aus einzelligen Pilzen – ihr Stoffwechsel ist entscheidend für das Brotbacken. Einfach ausgedrückt dringt Einfachzucker aus dem Mehl in die Hefezellen ein und wird dort zu Kohlenstoffdioxid (ein Gas) abgebaut, das sich im Glutengerüst verfängt. Aus dessen Kammern kann es nicht entweichen, was der Grund dafür ist, dass der Teig aufgeht. Cool, oder?

## Salz

Salz spielt ebenfalls eine wichtige Rolle beim Brotbacken, und ich rede jetzt nicht vom Geschmack (obwohl es für mich kaum etwas Leckereres gibt als ein ordentlich gesalzenes Brot). Salz verstärkt die Wirkung von Gluten und die Elastizität des Glutengerüsts. Wird zu wenig Salz verwendet, schmeckt nicht nur das Brot fade, sondern es geht zu schnell auf und das Glutengerüst kann sich nicht richtig ausbilden. Geben Sie andererseits zu viel Salz in den Teig, sterben die Hefepilze.



Beim Brotbacken kommt es auf die richtige Mischung an, aber das ist nichts, wovor Sie Angst haben müssen. Die Rezepte in diesem Buch haben genau die richtige Mischung von Mehl, Hefe und Salz.

## Hitze

Die Hitze im Backofen führt dazu, dass das Gluten erhärtet und das Brot auf diese Weise seine Form behält. Und nach dem Backen bleiben die Gase im Brot enthalten. Das gut ausgebildete Gluten sorgt dafür, dass das Brot auch nach dem Erkalten und Aufschneiden der Backform entsprechend aussieht.



Schneiden Sie frisch gebackenes Brot nicht zu früh an! Schon klar, dass wir am liebsten das noch heiße Brot direkt aus dem Backofen essen wollen, aber Brot sollte erst vollständig auskühlen, bevor es in Scheiben geschnitten wird. Sonst wird die Textur gummiartig und klebrig.

## Brotbacken und Schätzungen passen nicht zueinander

---

Brotbacken ist eine präzise Angelegenheit, und aus diesem Grund ist eine Waage ein absolutes Muss.



Eine Küchenwaage ist eines der wichtigsten Küchengeräte – ohne sie wird das nichts mit dem Backen (von Brot und Kuchen gleichermaßen). Für unter 20 Euro erhalten Sie Haushaltswaagen mit großem LC-Display, die das Wiegen zum Kinderspiel machen.

Als Kochlehrerin lasse ich meine Schüler erst eine Tasse Mehl abfüllen und bitte sie dann, das Mehl zu wiegen. Die Ergebnisse sind überraschend: Bei manchen wiegt eine Tasse Mehl 128 g, bei anderen 142 g und bei manchen fast 200 g (wenn sie das Mehl in die Tasse gepresst haben). Offiziell entspricht eine Tasse Mehl ganz genau 125 g. Ich rate Ihnen dringend, alle Zutaten mit einer Waage zu wiegen, denn sonst lässt das Backergebnis zu wünschen übrig.

