



Hefe, Brühstück, Gare

Wer einmal mit Kulinariksprech der besonderen Art glänzen will, für den haben wir was vorbereitet: ein kleines Glossar der Bäckersprache. Da staunt nicht nur die Bäckereifachverkäuferin beim Brötchenkauf.

A wie Anstellgut: Das Anstellgut ist ein Rest vom Sauerteig, der nicht gebacken, sondern zur späteren Verwendung aufbewahrt wird. So kann der Zeitaufwand beim nächsten Brot reduziert werden, außerdem entwickelt sich darin mit der Zeit ein tolles Sauerteigaroma. B wie Brühstück: Größere Brotbestandteile (z.B. Körner, Saaten, Schrote) werden mit heißem Wasser überbrüht und quellen gelassen. So lässt sich das Brot besser kauen und ist länger haltbar. C wie Couche: Das französische Wort beschreibt das Bäckerleinen, in das Teiglinge zum Reifen gesetzt werden. Es stabilisiert den Teig und regelt Temperatur und Luftfeuchtigkeit. D wie Doppelback: Das zweifache Backen von Brot verbessert die Rösche, also die Knusprigkeit der Kruste und sorgt so für ein intensiveres Brotaroma. E wie Einkorn: Einkorn ist eine der ältesten Arten, die aus dem wilden Weizen kultiviert wurde. Einkorn

bildet pro Ähre nur ein einzelnes Korn aus.



F wie Falten: Das Dehnen und Falten von Teig gibt vor allem Weizenteig mehr Struktur. G wie Gare: Die Gare beschreibt die Zeit zwischen der Teigbereitung und dem Backen. In dieser Phase ruht und geht der Teig. Zeit ist dabei eine der wichtigsten Zutaten beim Brotbacken. H wie Hefe: Hefen bestehen aus einzelligen Pilzen und ernähren sich von Zucker. Frischhefe hält sich bei kühler Lagerung (2-8°C) etwa zwei Wochen. Das Einfrieren von Hefe zerstört zwar die Hefezellen, auf die Triebkraft hat dies aber keinen Einfluss. I wie indirekte Teigführung: Bei der indirekten Teigführung werden die Zutaten in mehreren Arbeitsschritten zum Teig bereitet. Insbesondere werden Quell- oder Gärungsvorgänge in Vorstufen verlagert. Das verbessert auch die Qualität von Teig und Backwaren. K wie Krume und Kruste: Wird dem Brot beim Backen Wasser entzogen, entsteht die Kruste. Sie schützt die lockere Krume im Inneren des Brotes und gibt ihr Aroma vor allem beim Abkühlen nach innen weiter. Die Kruste sorgt für Stabilität und Haltbarkeit.

L wie Langzeitführung: Gutes Brot braucht Zeit. Deshalb werden Teige traditionell lange geführt. Einfluss auf Geh- und Backzeit und damit auch Qualität haben vor allem Hefen und die Umgebungstemperatur. Vorteile der langen Führung sind eine bessere Verquellung der Teigbestandteile, eine röschere Kruste und ein deutlich besserer Geschmack. M wie Mehltyp: Die Mehltyp gibt die Menge an Mineralstoffen im Mehl in Milligramm an, die beim Verbrennen von 100 g Mehl übrigbleiben. Ein Mehl der Type 550 enthält im Durchschnitt 550 mg Mineralstoffe (Asche). Je höher die Typenzahl, desto höher der Mineralstoffgehalt. Vollkornmehl und Vollkornschrot werden in Deutschland nicht typisiert, da in ihnen die maximale Mineralstoffmenge enthalten ist. P wie Porung: Die Porung beschreibt sämtliche Hohlräume innerhalb der Krume. Poren im Teig entstehen einerseits durch das Einkneten von Luft, andererseits durch den Stoffwechsel der Hefen. Wassergehalt des Teiges, Art der Aufarbeitung, Zutaten, Gärzustand oder Anbacktemperatur beeinflussen die Porung. S wie Sauerteig: Das ist ein Teig mit Mikroorganismen, die nach Zugabe von Mehl und Wasser fortlaufend Säuren bilden. In einem Sauerteig entwickeln sich Milchsäure bildende und Essigsäure bildende Bakterien, außerdem Hefen. Der Sauerteig wird als Triebmittel für Brot

und Co. gebraucht.



Ü wie Überkneten: Beim Überkneten kollabiert das Teiggerüst durch zu langes oder intensives Kneten. Überknetete Teige werden wieder weicher, klebriger und strukturloser als in einer früheren Phase des Knetprozesses. Zur Überknetung neigen vor allem Dinkelteige und mit Roggen versetzte Weizenteige.

V wie Vollkornmehl: Bei Vollkornmehl wird das Korn mit seiner Schale gemahlen. Die unverdaulichen Spelzen und Hülsen werden entfernt.

W wie Wirken: Als Wirken wird das Formen des Teiges bezeichnet. Man kann entweder rund- oder langwirken. Das Rundwirken ist die Grundlage fast aller Brotformen. Durch das Wirken bekommt der Teig eine gleichmäßige Spannung, die Poren darin verteilen sich gut und es ergibt eine homogene Krume. Auch geht der Teigling dadurch besser und größer auf.