

Mehltypen und Ihre Verwendung

Mehle werden nach ihrem Gehalt an unverbrennbaren Mineralstoffen in Typen (DIN 10355) eingeteilt. Je dunkler ein Mehl desto mehr mineralstoffhaltige Randschichten sind enthalten, desto höher die Type. Beispiel: ein Mehl der Type 550 enthält etwa 550 g unverbrennbare Mineralstoffe je 100 kg Trockensubstanz. **Die Type sagt nichts über die Qualität an sich aus!!**

Weizenmehl

405: Haushaltsmehl zum Kochen und backen. Universell für alle hellen Gebäcke, Spätzle, Biskuit, auch Hefeteige. Unser Weizenmehl 405 ist besonders "griffig", d.h. im Schnitt etwas grober als das Mehl 550. Dadurch steift es etwas stärker nach, die "Verarbeitungstoleranzen" sind größer.

550: Besonders "backstark" für Hefeteige. Geht besonders gut auf. Universelles Bäckermehl. Ein wenig dunkler als das 405.

812: Helles Brotmehl. Auch als Alternative zum 550 für alle, die "ein bißchen gesünder" essen wollen.

1050: Brotmehl. Rein Weizen.

Mischmehl

1100: Brotmehl aus 80% Weizen- und 20% Roggenmehl. Noch ohne Sauerteig zu verbacken. Etwas "kernigerer" Geschmack als bei Type 1050.

Roggenmehl

1150: Wird in der Regel mit Weizenmehl vermischt. Liegt der Roggenanteil über 30% sollte mit Sauerteig ge-backen werden.

Dinkelmehl

630: Wird wie helles Weizenmehl verwendet. Die Teige werden weicher, sollten länger und kühler geführt werden.

Vollkornmehl

gibt es aus **Weizen** und **Dinkel** (entspricht Type 1700) und **Roggen** (entspricht Type 1800). Werden wie ihre jeweiligen helleren Varianten verwendet. Sehr Ballaststoff-, Vitamin- und Mineralstoffreich. Stärkerer Eigengeschmack. Belastet den Magen stärker. Nicht zu lange aufbewahren.

Sauerteig und Brotback-Tips, Mehltypen



Dreistufen-Sauer

1. Stufe: 100 g Roggenmehl mit 100 ml Wasser (40°C) verrühren, abdecken und bei 20-30°C 24-48 h stehen lassen.

2. Stufe: 100 g Roggenmehl und 100 ml Wasser (40°C) dazugeben und bei 20-30°C wiederum 24 h stehen lassen.

3. Stufe: 200 g Roggenmehl und 200 g Wasser (40°C) zugeben und nochmals 24 h stehen lassen.

Jetzt haben Sie 800 g fertigen Sauerteig (Weiter auf .S.3)

Für das nächste Brot können Sie nun:

- 100 g abnehmen und im Kühlschrank in einem Schraubglas bis zu 3 Wochen aufbewahren.
- 50 g Sauerteig wie Streusel einkrümeln und im Kühlschrank bis zu 6 Wochen aufbewahren. (*Krümelsauer*)

Krümelsauer können sie bei uns bekommen.

Sauerteig-Vermehrung:

50-100 g Sauerteig, oder 75-150 g Krümelsauer mit 375 g Roggenmehl und 375 ml Wasser (40°C) mischen und abgedeckt an warmem Ort 12-24 h stehen lassen. Eventuell etwas Teig abnehmen, dann den Brotteig bereiten.

Abkürzungen: 100 ml = 0,1 l = 100 g. h=Stunde

Sauerteig-Tip:

Riechen Sie an Ihrem Sauerteig!! Es werden Essigsäure und Milchsäure gebildet. Milchsäure riecht milder sauer, Essigsäure stechend sauer.

Je wärmer und flüssiger der Teig, desto mehr milde Milchsäure wird gebildet,

Je kühler und fester der Teig, desto mehr kräftig saure Essigsäure wird gebildet.

Brottips allgemein:

1. **Kneten Sie ausreichend!** Der Teig muß sich von selbst von der Schüssel lösen.
2. **Lassen Sie dem Teig Ruhe zum Gehen.** Bei kühleren Temperaturen und längerer Führung entwickeln sich wesentlich mehr Aromastoffe. Besonders in Vollkorn-schrot und -Mehl benötigt eine längere Zeit zum Quellen (mehr als eine Stunde), bei kürzerer Zeit wird das Brot leicht "strohig", "schmeckt nach Pappe".
3. **Heizen Sie Ihren Backofen auf 250°C vor.** Reduzieren Sie die Temperatur erst nach dem Einschieben des Brotes. Die meisten Haushaltsöfen gehen zuerst mit der Temperatur "in die Knie".
4. **Stellen Sie ein kleine Schüssel mit Wasser unten in den Backofen;** noch besser Sie sprühen zusätzlich beim "Einschießen" des Brotes Wasser in den Ofen. (Tür schnell schließen!)

Brotfehler (Auswahl):

1. **Brot hart, Teig geht nicht.** Hefe Vergessen? Salz vergessen? Zugußwasser über 45°C? Hefe warm- oder überlagert? Zu kurz gegangen? Teig zu fest?
2. **Teig zerläuft, kein Laib.** Teig zu weich? Zu lange oder zu warm gestanden? Anteil an Ölsaaten oder Fremd-getreide zu hoch? Nasses Erntejahr (Auswuchs)?
3. **Brot schmeckt fade, strohig.** Salz vergessen? Säuern nötig (Roggenanteil!)? Zu kurz gehen lassen? Zu wenig Wasser zugegeben? Zu schwach geknetet? Nicht genügend ausgebacken?
4. **Brot unten feucht abgesetzt, und evtl. oben abgerissen.** Roggenanteil zu hoch, Säuerung zu gering? Auswuchs?
5. **Brot unten abgerissen, kleines Volumen, matte Kruste.** Zu wenig Feuchtigkeit "Schwaden" beim "Anbacken".
6. **Große Löcher, ungewollt.** Intensiver kneten, evtl. etwas Fett und/oder Eigelb (Sojamehl) zugeben. Zuviel Hefe? Zu weicher Teig? Zu alter Teig?
7. **Helle harte Kruste, breit gelaufen, fader Geschmack.** Backtemperatur zu niedrig.

Grundrezept Sauerteig-Brot

700 g fertigen Sauerteig mit insgesamt 350 g Weizen-, und 300 g Roggenmehl beliebiger Typen, 300 bis 400 ml Wasser, 20 g Salz und 20 g Hefe (½ Würfel) zu einem festen Teig verarbeiten. Mindestens 7 Minuten kneten!. 30-60 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 70 Minuten backen.

Dunkles Schrotbrot (Sauerteigbrot in Kastenform)

Zutaten: 600 g Weizenschrot, 400 g Roggenschrot, 20 g Salz, Sauerteig oder Krümelsauer. Nach Belieben können eine Ölsaatmischung, Weizenkeime o. ähnliches (bis zu 200 g gesamt) zugegeben werden.

Herstellung: 400 g Weizenschrot mit 400 g warmem Wasser (40°C) und Sauerteig / Krümelsauer verrühren, ca 12 h stehen lassen. Wenn gewünscht jetzt Sauerteig abnehmen.

350 ml sehr warmes Wasser (50°C) mit dem Salz und den anderen Zutaten verrühren, zum Vorteig zugeben.

Den zähflüssigen Teig in eine gut gefettete Backform füllen, so daß diese halb voll ist.

Teig bei 50°C eine Stunde lang mit Alufolie zugedeckt im Ofen gehen lassen. Ofen auf 220°C stellen und 30 Minuten zugedeckt, danach ca. 30 Minuten aufgedeckt backen.

Grundrezept Brotteig (ohne Säuerung)

Zutaten: 1 kg Brotmehl (1050 oder 1100), 20 g Salz, ½ Würfel Hefe (20 g), ca. 600- 700 ml lauwarmes Wasser.

Herstellung: Hefe und Salz in etwas Wasser auflösen, Mehl mit der Lösung und dem Zugußwasser vermengen und solange kneten bis sich der Teig von der Schüssel löst (ca. 8-12 Minuten!). Zugedeckt 45-60 Minuten bei 18-20°C gehen lassen.

Gas ausdrücken, Laib (oder Dinnete) formen und zugedeckt nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.

Brot bei 180°C ca. 60 Minuten backen. (Backofen auf 250°C vorheizen, dann Temperatur reduzieren!)