

Sauer macht luftig – Brotbacken fast wie heute

Dein Hintergrundwissen:

Einfache Fladenbrote sind leicht zu backen und gut haltbar. Im Allgemeinen dürfte diese Zubereitungsart bei den Bewohner*innen der jungsteinzeitlichen Pfahlbauten noch vorgeherrscht haben.

Doch schon die Pfahlbaubewohner*innen hatten offenbar auch Lust auf flaumig weiches Brot. Das erreicht man aber nur mit Backtriebmitteln, heute meist mit Hefe.

Die jungsteinzeitlichen Menschen entdeckten wohl, dass sich bestimmte Bakterien ganz von allein im Teig anreichern, wenn man Mehl und Wasser eine Weile stehen lässt – der Sauerteig war geboren. Diese Bakterien sorgen dafür, dass der Teig kleine Bläschen wirft, was das Brot locker, luftig und weich macht. Möglicherweise beobachteten die Menschen dies erstmals bei einem stehen gelassenen Teig, der anfang zu gären und dadurch zum Sauerteig wurde.

In Pfahlbaufundstellen wurden bereits einige Brötchen gefunden, die offenbar mit Sauerteig gebacken wurden. Das älteste Beispiel fand man in Twann (Schweiz). Dieser Fund ist ungefähr 5600 Jahre alt. Meistens findet man nur die verbrannten Stücke, die offenbar lieber weggeworfen als gegessen wurden und sich so über die Jahrtausende erhalten haben.



Ca. 5600 Jahre altes Brötchen aus Twann (rechts), nachgebackenes Brötchen (links).

© Archäologischer Dienst des Kantons Bern, Bern. Foto Badri Redha, Iris Krebs.

Welche Materialien du benötigst:

Für das Anstellgut:

- Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- Wasser
-

Für den eigentlichen Sauerteig:

- Vollkornmehl (Dinkel, Einkorn, Emmer, Weizen,...)
- Wasser
- Anstellgut
- Evtl. etwas Salz

So legst du los:

1. Zuerst müssen wir das „Anstellgut“, die Basis für den Sauerteig zubereiten. Mische dazu 4 EL Mehl mit 4 EL Wasser in einem sauberen Gefäß gut durch. Decke es dann mit einem Tuch ab und lasse es bei möglichst gleichmäßigen, warmen Temperaturen stehen.

2. Rühre den Teig nun alle 24 Stunden um und mische erneut 2 EL Mehl und 2 EL Wasser dazu. Es sollten sich Bläschen bilden, der Teig beginnt säuerlich zu riechen.

Achtung: Achte darauf möglichst sauber zu arbeiten, greife nicht mit den Fingern in den Teig und beobachte, ob sich auch nirgends Schimmel bildet. Falls doch, musst du den Teig entsorgen und neu anfangen.

3. Nach 4-5 Tagen sollte dein Anstellgut fertig sein, leicht säuerlich und angenehm nach Brot riechen. Falls es unangenehm stinkt, entsorge es und probiere es nochmal.

4. Dann kannst du den eigentlichen Teig mischen: wiege dafür 300g Mehl in eine Schüssel. Drücke eine Mulde in die Mitte und gib dort 100g von deinem Anstellgut hinein. Fange vorsichtig an beides mit einem sauberen Löffel zu verrühren und gib Wasser in kleinen Schlucken dazu, bis sich alles gut vermischen lässt. Wenn du möchtest, kannst du einen Teelöffel Salz dazugeben. Der Teig sollte eine nicht zu flüssig sein, aber auch nicht hart.



5. Decke die Schüssel wieder mit einem Tuch zu und stelle den Teig an einen warmen Ort, bis er sein Volumen ungefähr verdoppelt hat. Das kann einige Stunden dauern.

Tipp: Wenn du bald mal wieder ein Brot backen, und das Anstellgut nicht neu ansetzen willst, nimm etwas vom Sauerteig ab und stell ihn in den Kühlschrank. Gib jede Woche einen Löffel Mehl und Wasser dazu, dann kannst du damit schnell neuen Sauerteig machen.



Das Anstellgut bildet nach und nach immer mehr Bläschen.

@https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sourdough_starter_001.jpg

6. Währenddessen kannst du den Lehmofen anheizen. Solltest du keinen gebaut haben, kannst Du die Brote auch im modernen Backofen machen. Schalte ihn in dem Fall auf 250°C. Im Lehmofen musst du mit etwas Glut ein kleines Feuer machen. Lass dies langsam größer werden, indem du kleine Holzsplinte nachlegst.

Halte dieses Feuer 1-2 Stunden am Laufen. Der Lehmofen muss sich stark aufheizen, damit er die Hitze halten kann, bis das Brot gar ist.

7. Wenn dein Teig weit genug aufgegangen ist, forme daraus auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1-2 kleine Brotlaibe. Diese kannst du dann auch nochmal ruhen lassen, bis der Ofen heiß genug ist.

8. Nun ist es Zeit, die Brote zu backen. Wenn du dies mit dem modernen Backofen tust, kannst du sie einfach auf einem Gitter in den Ofen schieben. Schalte nach ca. 10min die Temperatur zurück auf 200°C. Wenn du in diesen ersten 10min ein Schüsselchen mit Wasser in den Ofen stellst, wird die Kruste etwas knuspriger. Lasse das Brot dann ca. 40min. Es ist fertig, wenn die Unterseite sich beim daraufklopfen hohl anhört.

9. Um im Lehmofen backen zu können, musst du zuerst das Feuer ein wenig unterbrechen lassen. Danach musst du die Glut mit einem Schürhaken aus dem Ofen holen. Verbrenn dir dabei nicht die Finger und lass dir von einem Erwachsenen helfen!

10. Mit einem feuchten Reisigbesen kehrt du die letzten Reste Asche und Glut aus dem Ofen.

Bäckertrick: Nimm eine kleine Prise Mehl in die Finger und streue sie in den Lehmofen. Wenn das Mehl verbrennt und schwarz wird, ist der Boden noch zu heiß. Wische dafür nochmal mit dem feuchten Reisigbesen darüber.

11. Nun können die Brote hinein. Lege sie einfach nebeneinander in den Ofen. Hilfreich ist, dabei ein dünnes Holzbrett oder eine Brotschaufel, damit du dich auch hier nicht verbrennst.



12. Die Ofentür verschließt du mit einem Brett und das Abzugsloch mit einem runden Holzstopfen. Damit hältst du die Hitze im Ofen. Die heißen Lehmwände lassen das Brot nun durchbacken.

13. Nach ungefähr einer Stunde kannst du die Ofentür öffnen und ein Brot herausnehmen. Ist es fest und klingt beim Klopfen auf die Unterseite hohl, ist es fertig. Wenn nicht, lege es einfach wieder in den Ofen, verschließe die Tür wieder und warte noch ein bisschen.

Auch der Umgang mit Sauerteig und vor allem das Backen im Lehmofen erfordert sehr viel Erfahrung und Gefühl. Lass dich nicht entmutigen, wenn es beim ersten Mal nicht klappt. Auch die Pfahlbauer*innen haben mal etwas verbrannt, vieles hätten wir ansonsten nicht gefunden!



Fragen zum Nachdenken:

- Wie ist es für dich, ohne moderne Geräte wie Waage, Thermometer und Backrohr zu kochen und zu backen?
- Womit könnte man das Brot würzen, damit es noch besser schmeckt? Was hatten die Pfahlbauer*innen dafür schon zur Verfügung?

Quellen:

„Neue Technik für altes Brot: Einem Mondseer Weckerl auf der Spur...“ Andreas G. Heiss 2018.

„Die Pfahlbauer - Am Wasser und über die Alpen“ Ursula Schweizer; Martin Grünig, Archäologischer Dienst des Kantons Bern, 2014.