

Backferment - das mildsaure Triebmittel

Hefe und Sauerteig kennt, jeder - vom Backferment hat mancher jedoch noch nie gehört. Dabei wird in der Bio-Szene die Mehrzahl der Brote mit dem mildsauren Triebmittel aus Honig und Weizen hergestellt. Sogar Brötchen und Kuchen sollen damit gut gelingen.

Die Verwendung von Honig hat beim Brotbacken Tradition. Im Mittelalter, aber auch schon viel früher bei den Persern wurden Brote mit Honig, Salz und Öl hergestellt. Ähnlich wie mit Wasser verrührtes Mehl (Getreideschrot) fängt Honig ab einer bestimmten Feuchtigkeitsstufe von selbst an zu gären und verändert Aussehen und Konsistenz. Die honigeigenen Nektarhefen leiten ohne Zutun von außen eine spontane Gärung ein, die sich die Menschen beim Met seit jeher zunutze machen. So gesehen ist Honig das älteste Gärungsmittel der Welt.

Auf die tradierten Erfahrungen mit Honig-Salz-Broten griff in den dreißiger Jahren Hugo Erbe zurück. Da die direkte Weiterverarbeitung des selbsttätig gegärten Teigs relativ dichte und schwere Brote ergibt, hat Erbe den natürlichen Honiggärungsprozeß schon vor dem Backen gezielt gesteuert und so ein neues, fertiges Teiglockerungsmittel geschaffen. Das unter dem Namen "Spezial-Backferment" firmierende Produkt aus Weizen, Honig und Leguminosenmehl ist seine Erfindung. Sie wäre fast in Vergessenheit geraten, wenn nicht 1965 das Getreidelabor des Forschungsringes für Biologisch-Dynamische Wirtschaftsweise in Darmstadt die Idee wiederbelebt und das Backferment bis zur Praxisreife entwickelt hätte. Im Gegensatz zu Hefe (Weizen) und Sauerteig (Roggen) eignet sich Backferment als Triebmittel für Teige aus nahezu allen bekannten Getreidearten.

Heute wird das Spezial-Backferment nach Hugo Erbe von der Firma SEKOWA Seibold KG exklusiv produziert und als trockenes Granulat an gewerbliche Backbetriebe sowie an Endverbraucher verkauft. Der geringe Wassergehalt des Granulats (10 Prozent) garantiert eine Haltbarkeit von mindestens einem Jahr. Im Handel ist seit 1991 außerdem ein glutenfreies SEKOWA-Backferment für Zöliakie- und Sprue-Kranke erhältlich, bei dem Weizen durch Maismehl ersetzt wurde.

Bei der Herstellung des Spezial-Backferments wird der spontane Gärprozeß von Demeter-Weizen, Wasser und Honig unter Zugabe von Erbsenmehl über mehrere Stufen geführt, wobei Feuchtigkeit und Temperatur eine entscheidende Rolle spielen. Die entstehende Masse wird anschließend schonend luftgetrocknet und zu Granulat vermahlen. An der Gärung sind verschiedene Mikroorganismen beteiligt, insbesondere Bakterien (Spaltpilze) und Hefen (Sproßpilze). Die Tätigkeit dieser Kleinstlebewesen, die Säuren und Gase bilden, ist nicht nur für die Teiglockerung und die Triebkraft des Endprodukts, sondern auch für dessen Aroma verantwortlich. Während sich beim klassischen Sauerteig Milch- und Essigsäure in etwa die Waage halten, dominiert im natursauren Backferment die Milchsäure. Daher der deutlich mildere Geschmack, den viele dem kräftigeren Sauerteig vorziehen. Zudem scheint die Bekömmlichkeit der Backwaren aus Backferment größer zu sein.

Backen mit Backferment: Vom Grundansatz zum fertigen Brot

Obwohl nie so bezeichnet, handelt es sich beim Backferment im Grunde um einen milden Sauerteig. Die Teigführung ist ähnlich, wenngleich vor allem für Hobbybäcker etwas einfacher. Wer mit dem Granulat backen will, muß sozusagen die eingetrockneten Gärungsorganismen wieder zum aktiven Leben erwecken. Dies geschieht mit Hilfe von Wasser, Wärme und kohlenhydratreicher Nahrung, also Getreide. Beim ersten Schritt, dem Grundansatz, löst man das Backferment in Wasser (etwa 40 Grad) auf, vermischt es mit Weizenschrot (mittelgrob) und Mehl (Type 550) und läßt es an einem warmen Ort (30 Grad) zugedeckt 15 bis 24 Stunden stehen. Ein Platz an der Heizung - nicht aber darauf! -, im Heizungskeller, in der Kochkiste oder im Backofen (unterste Stufe) ist dazu geeignet. Auszugsmehl wird verwendet, da es von den Mikroorganismen schneller verwertet werden kann. Die Bläschenbildung zeigt an, wenn der Teig reif ist. Je niedriger die Temperatur, desto länger dauert die Gärung.

Als nächstes fügt man warmes Wasser, Schrot und Mehl hinzu und stößt damit die Gärung weiter an. Der "Sauerteig" wächst jetzt nach fünf (bei 30 Grad) bis maximal 24 Stunden (bei 25 Grad) auf das Dreifache seines ursprünglichen Volumens. Damit ist der Grundansatz fertig. Er zeichnet sich durch einen zarten, angenehmen Gärduft aus. Wenn die günstigste Durchschnittstemperatur (27 bis 33 Grad) eingehalten wird, gelingt der Grundansatz praktisch immer. Er läßt sich im Kühlschrank in Schraubgläsern über mehrere Monate aufbewahren und mehrfach verwenden. Geht er zur Neige, kann man ihn mit etwas Backferment-Granulat auf die zehnfache Menge vermehren und so unzählige Male wiederverwenden.

Die eigentliche Teigzubereitung erfolgt in zwei Etappen. Zuerst stellt man mit Grundansatz (10 bis 20 Gramm), Spezial-Backferment (3 Gramm = 1 leicht gehäufte Teelöffel), Getreideschrot (300 bis 400 Gramm) und Wasser (300 bis 400 ml, 40 Grad) einen Vorteig her, der bei 25 Grad mindestens 12 Stunden stehen sollte, bis er von vielen Gärbläschen durchzogen ist. Dem ausgereiften Vorteig werden 600 bis 700 Gramm Schrot oder Mehl zugegeben, so daß man insgesamt eine Getreidemenge von einem Kilo erhält, die mit 10 und 18 Gramm Salz (in Wasser aufgelöst) gewürzt wird. Abschließend mengt man so viel warmes (bis 60 Grad) Wasser unter (circa 350 ml), bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Nachdem der Teig gut durchgeknetet wurde, muß er abgedeckt 40 bis 50 Minuten ruhen. Dann füllt man ihn in gefettete Backformen, läßt ihn letztmals 30 bis 40 Minuten bedeckt stehen und backt ihn in ungefähr einer Stunde bei 220 Grad aus. Es empfiehlt sich, eine Schüssel mit Wasser in den Ofen zu stellen und den Teig vorher mit Wasser zu befeuchten, damit er beim Backen nicht reißt.

Erfahrungen der Bäcker: Sogar Brötchen gelingen gut

Was so kompliziert klingt, ist in der Praxis zumindest einfacher als die Sauerteigführung. Backferment, so die Erfahrungen professioneller Bäcker, ist "gärstabiler". Weil das Spezial-Backferment den Teig gleichzeitig lockert und treibt, ist die Zufuhr von Hefe oder anderen Triebmitteln nicht notwendig. Viele Bio-Bäcker ziehen Backferment vor, da es universell einsetzbar ist und geschmacklich die Mehrzahl der Kunden anzusprechen scheint. Die Vollkorn-Bäckerei Kaiser in Mainz-Kastel bereitet außer Toast und Baguette alle Brote mit Backferment zu und verbraucht rund 50 Kilo pro Woche. Sauerteig wird im selben Raum nicht angesetzt, da sich sonst die Mikroflora beider Teige in der Luft vermischen könnten. Um den Säurecharakter einzelner Brote zu betonen, setzt Produktionsleiter Jürgen Leichtfuß beim Grundansatz einen größeren Teil des Mehls mit Backferment an.

Mit Backferment hergestellte Brote werden oft besser vertragen als mit Hefe oder Sauerteig gebackene. Das bekommt Günter Schmidt von der Frankfurter Vollkorn-Bäckerei Brotway immer wieder von der Kundschaft bestätigt. Fachleute erklären dies damit, daß die beteiligten Mikroorganismen im Teig eine "Vorverdauung" bewirken, die das Getreide für den Menschen in idealer Weise aufschließt. Während Schmidts Firma wie die meisten nur beim Brot auf Backferment zurückgreift, stellt Jürgen Koralewski von Brot Art damit auch alle Sorten von Brötchen her. Bei dem Demeter-Betrieb ist Hefe tabu, zumal seine Wecken nach eigener Aussage "eine Klasse besser" sind als Hefe-Brötchen, "wenn sie gut gelingen". Daß dies bei der schwierigeren Teigführung nicht immer der Fall ist, gesteht Koralewski allerdings zu. Bisher war ausschließlich vom "Spezial-Backferment nach Hugo Erbe" die Rede, für das SEKOWA eine Lizenz

besitzt. Es ist zwar das meistgekauft, aber nicht das einzige derartige Erzeugnis. Das "Bio-Vegan Back-Ferment" des Vollwertkost-Service wird ohne Honig mit Bioland-Getreide und Fermentkulturen hergestellt, über deren Herkunft Firmenchef Claus Henneke keine exakten Angaben macht. Auf jeden Fall seien die Mikroorganismen gentechnikfrei. Henneke mußte sich den Vorwurf gefallen lassen, er habe die Rezeptur abgekupfert. Dem widerspricht er energisch: "Wenn wir etwas nachahmen, dann nur die Natur".

Hans Krautstein

Tip für Ungeduldige

Wer die geschilderte Teigführung mit Grundansatz, Vor- und Hauptteig zu zeitaufwendig findet, kann notfalls auch die "schnelle Backmethode" anwenden. Mit ihr ist es möglich, innerhalb weniger Stunden Brote und Gebäcke herzustellen. Voraussetzung ist jedoch die zehnfache Menge des Grundansatzes (etwa 100 g). Man sollte also dessen Vermehrung beherrschen. Eine genaue Anleitung liefert Ada Pokorny in ihrem Buch Backen von Brot und Gebäck aus allen 7 Getreidearten mit dem Spezial-Backferment (siehe "Literatur zum Thema").

Literatur zum Thema

Ada Pokorny: Backen von Brot und Gebäck aus allen 7 Getreidearten mit dem Spezial-Backferment, herausgegeben vom Arbeitskreis für Ernährungsforschung, Bad Liebenzell 1989, 171 Seiten, 24,80 DM ISBN 3-922290-01-9. Das Buch kann direkt beim Arbeitskreis für Ernährungsforschung, Niddastr. 14, 61118 Bad Vilbel bestellt werden.

Das praxisnahe Buch ist mit einer Fülle von Rezepten versehen, die sich nicht allein aufs Brotbacken beschränken. Auch Marmorkuchen, Früchtebrot, Stollen und diverse Gebäcke kann man nach Anleitungen zu Hause mit Spezial-Backferment herstellen.

<http://www.schrotundkorn.de/cgi-bin/drucken/printer.pl?file=/1999/sk9901e4.htm>