



Einkorn Backferment

Backen auf die ursprüngliche Art

Für den Ansatz eines natürlichen Vorteiges Mit 25 % sauervergorenem Einkorn Ferment Unser Einkorn Backferment enthält eine schlafende Kultur von lebenden Mikroorganismen, vor allem Milchsäurebakterien, die durch mehrmaliges Füttern mit Mehl und warmen Wasser aktiviert werden können.

Es ist eine wundervolle Erfahrung dabei zuzusehen, wie das Urgetreide im Ferment zum Leben erwacht und im Laufe der Zeit das Geheimnis uralter Backkunst preisgibt.

Der Fermentierungsprozess dauert etwa 3-5 Tage, abhängig von den Entwicklungsbedingungen wie Temperatur, Lichtverhältnisse und Häufigkeit der Fütterungen. Das reife Ferment kann als Vorteig zum Backen verwendet und auch zur weiteren Vermehrung weitergefüttert werden.

Anleitung

1. Phase: Aktivierung der Milchsäurebakterien

a) Den Inhalt der Tüte (100 g) mit 100 ml warmen Wasser (ca. 37 C) anrühren. Am besten verwendet man dafür ein verschließbares Glas mit ca. 1000 ml Volumen. Das angerührte Ferment lässt man dann bei Zimmertemperatur für 12 Stunden ruhen.

b) Nun erfolgt die erste Fütterung. Das heißt, man gibt 100 g Mehl und 100 ml warmes Wasser zum Ferment, verrührt es und lässt es wieder bei Zimmertemperatur für 12 Stunden ruhen.

***Anmerkung:** Nach 24 Stunden erreichen die Milchsäurebakterien ihre maximale Aktivität. Die natürlichen Hefen, die für den Backtrieb benötigt werden, vermehren sich langsamer und benötigen weitere Fütterungen sowie eine höhere Temperatur (23 C – 26 C) für eine optimale Entwicklung.*

2. Phase: Vermehrung der natürlichen Hefen

a) Von nun an füttert man im Abstand von 12 – 24 Stunden und sorgt während der Ruhezeit für eine Temperatur zwischen 23 – 26 C – dies fördert die Vermehrung der natürlichen Hefen am besten. Das Ferment sollte dazu in unmittelbarer Nähe eines Heizkörpers, in einem Backofen mit Gärfunktion oder mit einer mit warmen Wasser gefüllten Flasche zusammen in einer Decke eingewickelt, aufbewahrt werden.

***Anmerkung:** Man füttert immer dann, wenn, wenn sich das Ferment auf das doppelte seines Volumens erhoben hat. Zum Füttern benötigt man mit der Zeit immer weniger Wasser, da der Fermentierungsprozess die Fermentmasse immer flüssiger macht. (Erste Fütterung 80 ml, 2. Fütterung 70 ml)*

b) Die Fütterung fortsetzen, bis sich der Fermentansatz innerhalb von 6 – 8 Stunden verdoppelt. Das Ferment ist nun ein fertiger Vorteig.

***Anmerkung:** Die Entwicklungsbedingungen wie Temperatur, Lichtverhältnisse und Häufigkeit der Fütterungen beeinflussen die Zeit bis zur Reife, die in der Regel nach 3-5 Tagen erreicht wird. Um das Verdopplungsvolumen zu ermitteln, kann man nach dem Füttern die Höhe der Fermentmasse am Glas markieren.*

3. Der fertige Vorteig:

- a) Das **reife Ferment** ist ein **fertiger Vorteig**. Man kann nun einen kleinen Teil des Vorteiges als neuen Fermentansatz verwenden und durch Zugabe von Mehl und Wasser weiterzüchten. **Die Verdopplung des Volumens wird nun schon in wenigen Stunden geschehen.**
- b) Der andere Teil des Vorteiges sollte nun zeitnah zum Backen verwendet werden.

***Anmerkung:** Man rechnet auf 1 Teil Vorteig 2 – 4 Teile Mehl, je nach Geschmack, denn je weniger Mehl verwendet wird, um so säuerlicher wird der Geschmack der Backware. Da beim Heranzüchten des Vorteiges in Abhängigkeit der Dauer der Vermehrung 700 – 1000 gr Vorteig entstehen und nur ein Teil davon für einen Backvorgang benötigt wird, bleibt immer genug Vorteig übrig zur Weiterzucht oder zum Aufbewahren für spätere Backvorgänge. Man kann den übrigen Vorteig problemlos über mehrere Wochen im Kühlschrank lagern und muss dann einfach 1 Tag vor dem Backvorhaben den gekühlten Vorteig aus dem Kühlschrank nehmen und ihn durch einmaliges Zufüttern „auffrischen“. Nach ca. 12 Std kann der Vorteig dann wieder wie gewohnt verwendet werden. Sollte sich nach langer Lagerung Flüssigkeit oder eine graue Schicht auf dem Vorteig gebildet haben, braucht man die Flüssigkeit nur abzugießen bzw. die graue Schicht mit einem Löffel entfernen. Das macht man auf jeden Fall vor dem Zufüttern.*

Rezept für ein fermentiertes Brot

(ca. 1 kg) mit dem Vorteig:

200 g frischen Vorteig

500 g Mehl – wir empfehlen **Einkorn Vollkornmehl**

12 g Meersalz (das ist ungefähr ein schwach gehäufter Teelöffel)

350 – 400 ml warmes Wasser (handwarm – ca. 37°C)

Zutaten mit der Hand oder einem Löffel gut vermengen. (Wir empfehlen eine Glasschüssel, da man dann das „Lebendigwerden“ des Teiges, erkennbar an der Blasenbildung, gut beobachten kann.)

Den Teig an einen möglichst warmen Ort abgedeckt stellen. In 4-8 Stunden wird er sich ca. auf das Doppelte seines Volumens erheben.

Nun kann der Brotteig in eine antihafbeschichteten Backform gegeben werden und nach 15 Minuten Ruhezeit in 60 Minuten bei 180°C gebacken werden.

Wenn man das Brot ohne Backform, also frei schieben möchte, muss man den fertigen Brotteig mit etwas Mehl bestäuben und ausformen. Dann muss der Teig noch einmal länger ruhen, bis er wieder auf das doppelte seines Volumens gewachsen ist. Hierfür nutzt man am besten eine, mit einem Küchentuch ausgelegte Gärform (mit dem restlichen Küchentuch den Teig abdecken). Bei Temperaturen über 21°C wird es wahrscheinlich 2-4 Stunden dauern, bis der Teig nochmal hochgekommen ist.

Das Brot sollte auch bei Unterhitze für 60 Minuten bei 180°C gebacken werden.

4. Einlagerung

Da in der Regel nur ein Teil des Vorteiges zum Backen verwendet wird, nutzt man den übriggebliebenen Vorteig später als neuer Ansatz – diesen kann man problemlos im Kühlschrank über mehrere Wochen hinweg lagern, bis der Vorteig wieder benötigt. **Vor der „Einlagerung“ sollte das Ferment mit Mehl so fest wie möglich „angedickt“ werden.** Am besten so viel Mehl ins Glas

geben und mit einem Löffel verrühren, bis der Ansatz richtig fest ist – **so hält er sich im Kühlschrank auch über Wochen, Monate. Sollte viel Zeit bis zum nächsten Gebrauch verstreichen kann sich etwas Wasser oben absondern oder sich eine gräuliche Schicht bilden. Das Wasser muss nur abgegossen werden und eine eventuelle graue Schicht abgenommen werden. Danach nochmal mit 100 g Mehl und etwas (ca. 50 ml) warmen Wasser anfüttern und schon wird der Ansatz innerhalb 12 Stunden wieder voll aktiv und ist als Vorteig einsetzbar.**

Zum Dazufüttern kann man grundsätzlich jedes beliebige (backfähige) Mehl verwenden – wir empfehlen aber immer **Einkorn Vollkornmehl** – da wir damit die besten Erfahrungen gemacht haben. Man erhält durch Dazufüttern mit Einkorn Vollkornmehl immer einen **schmackhafteren** Vorteig als bei der Verwendung anderer Mehle. Auch glauben wir, dass Einkorn Vollkornmehl die beste Nährstoffquelle für unser Ferment ist.

Zum Unterschied von Sauerteig und Backferment:

Im Vergleich zum herkömmlichen Sauerteig enthält unser Grana Antico Backferment einen höheren Anteil an Milchsäure und einen geringeren Anteil an Essigsäure. Von vielen wird der Geschmack von Brot auf Basis von Backferment etwas milder wahrgenommen als reines Sauerteigbrot.