

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 6:

Sauerteigbrot selbst backen - und ich weiß, was drin ist



Backen mit Sauerteig

Was ist Sauerteig?

Durch die Milchsäurebakterien, die im Mehl und im Wasser vorhanden sind, kann durch Spontangärung (Fermentation) ein Anstellgut erzeugt werden.

Riecht der Ansatz eher faulig wie z.B. nach faulen Eiern, dann haben sich die Fäulnisbakterien durchgesetzt und Du musst den Teig entsorgen. Versuch es noch einmal und gib nicht zu schnell auf.

Riecht der Teig angenehm sauer und etwas fruchtig, wie z.B. Essig, dann kannst Du davon ausgehen, dass sich die Milchsäurebakterien durchgesetzt haben.

Die Milchsäurebakterien vermehren sich, der Teig geht auf und es entstehen Vitamine und Aminosäuren. Für den Menschen schwerverdauliche Bestandteile werden bei der Fermentation umgewandelt und macht für uns das Brot viel bekömmlicher. Die Milchsäurebakterien und das entstandene Kohlenstoffdioxid lockern später das Brot beim Backen und machen es haltbarer.

Sauerteig kann aus verschiedenen Getreidesorten hergestellt werden.

Allerdings wird Roggen durch Sauerteig erst backfähig.

Was ist der Vorteil von Sauerteig?

1. Der Geschmack
2. Das Brot bleibt länger frisch und saftig
3. Längere Haltbarkeit
4. Bessere Bekömmlichkeit
5. Viele Nährstoffe wie z.B. Phosphor, Kalium, Calcium, Eisen, Vitamine B und E (bei Vollkorn-Roggenmehl)
6. Ballaststoffe
7. Kompletter Verzicht auf Zusatzstoffe
8. Vielseitig anwendbar z.B. in Kuchen, Plätzchen, Pizzateig

Zum Weiterlesen

Hat dieser kleine Einblick dein Interesse geweckt, dann schau mal hier für mehr Informationen:

<https://www.fairment.de/>

<https://www.smarticular.net>

Tolle Brotrezepte findest Du z.B. hier:

<https://www.ploetzblog.de/>

<https://www.habe-ich-selbstgemacht.de/brotrezepte-mit-sauerteig/>

Regionale Getreidemühle:

<https://www.biomuehle-eiling.de/>

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 6:

Sauerteigbrot selbst backen - und ich weiß, was drin ist



Roggensauer Anstellgut für Sauerteige herstellen

Um das Anstellgut anzuzüchten, sind Vollkornmehle besser geeignet, da sie die Randschichten des Kornes enthalten. Auf der Schale des Kornes leben viele wilde Hefen und Bakterien, die wir uns züchten wollen.



Zutaten

Du benötigst **BIO Roggenvollkornmehl** und lauwarmes Wasser. **Zubereitung**

1. Schritt

Wichtig ist, dass du besonders sauber arbeitest. Am besten alles nochmal mit heißem Wasser abspülen.

50 Gramm Mehl und 50 Gramm warmes Wasser in einem großen Einmachglas kräftig mit einem Löffel vermischen. Deckel des Glases auflegen, wegen Gärprozess nicht fest verschließen! Mischung bei ca. 25-30 Grad rund 24 Stunden reifen lassen.

2. Schritt

Den kompletten Ansatz aus dem 1. Schritt mit noch einmal 50 Gramm Mehl und 50 Gramm warmem Wasser kräftig vermischen. Deckel auflegen. Zugedeckt bei ca. 25-30 Grad rund 10-20 Stunden reifen lassen. Wie lange es bei euch dauert, hängt davon ab, wie sich der Ansatz entwickelt: Sobald er sein Volumen verdoppelt hat und schon wieder leicht einfällt, geht man zum 3. Schritt über. Du kannst ein Gummiband von außen über Dein Glas rollen; damit kannst Du die Höhe des Ansatzes markieren.

3. Schritt + 4. Schritt

50 Gramm des Ansatzes aus dem 2. Schritt mit 50 Gramm Mehl und 50 Gramm warmem Wasser vermischen. Deckel auflegen. Zugedeckt bei ca. 25-30 Grad rund 12 Stunden reifen lassen. Auch hier hängt die genaue Dauer wieder davon ab, wie sich der Ansatz entwickelt: Sobald er sein Volumen verdoppelt hat und schon wieder leicht einfällt, geh zum 4. Schritt über.

5. Schritt

10 Gramm des Ansatzes aus dem 3. Schritt mit erneut 50 Gramm Mehl und 50 Gramm warmem Wasser vermischen. Deckel auflegen. Zugedeckt bei ca. 25-30 Grad rund 8-12 Stunden reifen lassen. Das Volumen sollte nun noch um etwa die Hälfte zunehmen. Herzlichen Glückwunsch!

Du hast Dein eigenes Anstellgut hergestellt und kannst nun Dein erstes Roggen-Sauerteigbrot backen 😊.

Danach kann das Glas zugeschraubt werden und in den Kühlschrank.

Aus Resten kannst Du z.B. Waffeln, Pizzateig oder Banana Bread backen

Spätestens nach 7 Tagen benötigt der Ansatz Nahrung. Du gehst vor wie im Schritt 4 beschrieben, allerdings mit 80 Gramm Mehl und 100 Gramm Wasser!