

Sauerteigherstellung

Auszug aus dem Hobbythek-Buch Nr. 2 (1978)

Jean Pütz
Wolfgang Back



Abb. 7: Dieses Handwerkszeug brauchen Sie zum Brotbacken.

Meßbecher oder auch eine *Küchenwaage* nicht schaden. Ganz wichtig ist ein *Teigschaber*, weil Sie mit den Händen in den Teig gehen müssen und der zunächst sehr klebrig ist. Schließlich brauchen wir noch einen *Kochlöffel* aus Holz oder besser noch einen *Gummischaber* mit Stiel. Auch ein *Thermometer* mit einem Meßbereich von etwa 10 bis 60° leistet gute Dienste.

Sauerteig à la Hobbythek

Sauerteig ist das A und O der Roggenbrotbäckerei. Ist der Sauerteig erst einmal gelungen, kann eigentlich nichts mehr schiefgehen. Nun behaupten zwar viele Backbücher, die eigene Sauerteigerstellung sei zu schwierig. Sie empfehlen stattdessen, zum Bäcker zu gehen oder Trockensauerteig zu verwenden, den es hin und wieder in Drogerien und bestimmten Lebensmittelgeschäften gibt.

Wir sind da anderer Meinung. Und wir glauben auch, daß Sie die 3 bis 4 Tage, die man braucht, um den ersten Sauerteigansatz heranzuziehen, Geduld haben werden. Zum einen macht das Spaß und zum anderen können Sie das Gefühl haben, daß Sie geschafft haben, woran viele gescheitert sind. Außerdem können wir Sie trösten: Hat man nämlich erst einmal einen guten Sauerteig, dann lassen sich in viel kürzerer Zeit aus Resten davon immer wieder neue Mengen von Sauerteig herstellen. Und das an einem einzigen Tag! Unser Sauerteigrezept ist von den Wissenschaftlern in Detmold entwickelt worden. Daß man damit zurechtkommt, haben wir selbst ausprobiert. Immerhin sind wir keine gelernten Bäcker.

Der Sauerteig wird in 3 Stufen angesetzt

1. Stufe

100 g Roggenmehl (Type 997 oder ähnlich)
100 g Wasser (= 0,1 Liter oder 1/2 Bierglas à 0,2 Liter; das Wasser muß auf jeden Fall etwa 40 °C warm sein).

Mehl und Wasser werden in einer Plastikschüssel verrührt. Danach wird entweder mit einer Plastikfolie, einem Teller oder einer übergestülpten kleineren Plastikschüssel abgedeckt und das Ganze bei etwa 20 °C an einem ruhigen Ort abgestellt (im Wohnzimmer oder der nicht zu kalten Küche). Lassen Sie den Sauerteigansatz jetzt mindestens einen, besser aber noch zwei Tage stehen (48 Stunden). Während dieser Standzeit passiert nun folgendes.

Ein Teil der im Mehl befindlichen *Stärke* wird von Milchsäurebakterien in *Milchsäure* und zu einem geringen Teil in *Essigsäure* umgesetzt. Die Milchsäurebakterien befinden sich von Natur aus im Mehl, genauso wie sie sich von Natur aus in der Kuhmilch befinden.

Der nun ablaufende Prozeß ist sehr kompliziert, und er vollzieht sich in mehr als 10 Stufen. Es würde zu weit führen, wenn wir diesen Säuerungsprozeß hier in allen Einzelheiten beschreiben würden. Als neugierige Hobbytheiker sollen Sie aber wenigstens den wichtigsten Zusammenhang erfahren. Der Säuerungsprozeß beginnt bei der *Stärke*; er geht dann weiter, wobei die *Glucose* in *Fructose*, dann zu *Glycerinsäure* und schließlich zu *Brenztraubensäure* und *Milchsäure* umgewandelt wird. Daneben entstehen aber auch noch Aromastoffe und Essigsäure sowie Alkohol, weil – wie wir oben schon sagten – auch Hefen in geringem Umfang beim Abbau beteiligt sind (zur Hefegärung vgl. S. 34).

Diese Säuerungsstufe reicht aber noch nicht aus, und deshalb muß der Sauerteigansatz noch zwei weiteren Säuerungsstufen unterzogen werden.

2. Stufe

Wieder 100 g Roggenmehl
(siehe oben)
100 g Wasser (40 °C warm)

Mehl und Wasser werden in den ersten Ansatz eingerührt, der jetzt bereits leicht säuerlich riecht. Das Ganze wieder abdecken und 24 Stunden bei etwa 20 °C stehenlassen. Der Säuerungs-

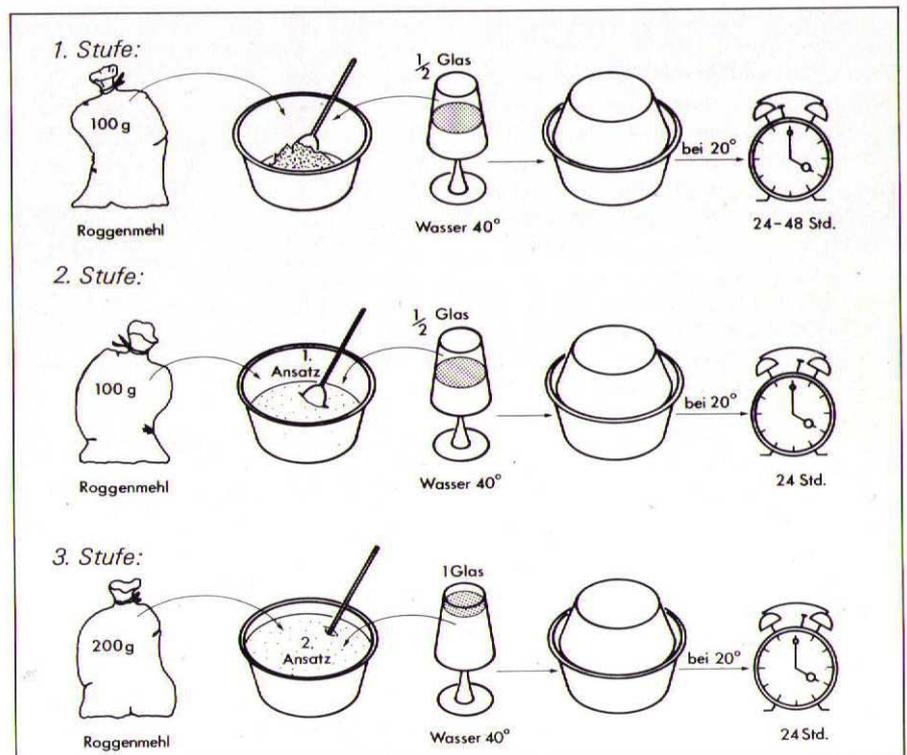


Abb. 8: So wird der Sauerteig angesetzt.

prozeß geht nun automatisch weiter, weil das neue Mehl den Säurebakterien frische Nahrung gibt.

3. Stufe:

200 g Roggenmehl
200 g Wasser (40 °C warm)

Mehl und Wasser verrühren wir nun mit dem Ansatz der Stufen 1 und 2; wir lassen noch einmal alles 24 Stunden bei 20 °C abgedeckt stehen.

Insgesamt haben Sie jetzt 400 Gramm Mehl und 400 Gramm Wasser, also etwa *800 Gramm Sauerteig als Gesamtmenge*. Will man ein 3-Pfund-Brot backen, dann braucht man davon 700 Gramm Sauerteig.

Man behält also etwas übrig, und das ist gut so. Denn den Rest des Sauerteiges kann man nun sehr einfach und innerhalb eines Tages auf die ursprüngliche Menge vermehren. Da Sie allerdings nicht ständig Brot backen werden, stellt sich die Frage, ob man

ihn aufheben kann. Man kann es, und zwar etwa 6 bis 8 Tage im Kühlschrank. Wenn Sie dann erneut Brot backen wollen, dann verfahren Sie mit diesem Sauerteig so, wie wir es gleich beschreiben werden.

Nach der 3. Ansatzstufe sollte der Sauerteig allerdings gleich verbacken werden.

Die Sauerteigvermehrung

Diesmal brauchen wir:

50 g alten Sauerteig
375 g Roggenmehl
375 g Wasser (40 °C warm)

Natürlich können Sie, wenn Sie größere Sauerteigmengen haben wollen und zum Beispiel 100 Gramm alten Sauerteig übrig behalten haben, alle Mengen verdoppeln oder – je nach vorhandener Menge – auch vervielfachen.

Alter Sauerteig, Mehl und Wasser werden nun in der Plastikschüssel gut verrührt. Dann wieder alles abdecken und 12 bis 24 Stunden bei Zimmertemperatur (20 °C) stehenlassen.

Die in dem alten Sauerteig enthaltenen Milchsäurebakterien bringen nun den Säuerungsprozeß in kürzester Zeit – maximal also in einem Tag – in Gang und zu Ende. Auch von diesem Sauerteig sollen Sie wieder einen kleinen Rest übrigbehalten, den Sie dann weitervermehrern können und so weiter, und so weiter. Schon die alten Ägypter wußten, daß der Sauerteig bei der Vermehrung sogar noch besser wird.

Wenn Sie nicht alle 6 bis 8 Tage Brot backen wollen, dann müssen Sie den Sauerteig in einen anderen Zustand

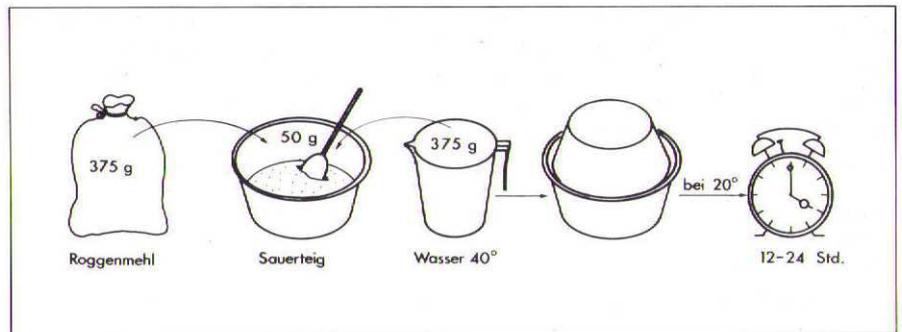


Abb. 9: So vermehren Sie Ihren Sauerteig.



Abb. 10: Krümelsauer.

versetzen, denn der Kühlschrank würde ihn jetzt nicht mehr frisch halten können. Sie müssen deshalb sogenanntes „Krümelsauer“ machen. Dieses Krümelsauer hält im Kühlschrank bis zu 4 Wochen.

Krümelsauer

Dazu brauchen wir:

Sauerteigrest
Roggenmehl

Man rührt in den Sauerteig solange Mehl ein, bis er krümelig wird, etwa wie Streuselmasse. Dieser Krümelsauer kommt dann in einen Plastiksack oder in ein dichtes Gefäß und wird in den Kühlschrank gestellt.

Wenn Sie backen wollen, müssen Sie einen Tag vorher folgendes tun: 75 g Krümelsauer, 350 g Mehl, 375 g Wasser (40°C warm) werden miteinander verrührt und wie bei der normalen Sauerteigvermehrung angesetzt.

Jetzt geht es an die Zubereitung des Brotteiges

Der Grundteig, zu dem wir Ihnen später noch viele Veränderungsmöglichkeiten empfehlen werden, geht auf 70 Prozent Roggenmehl und 30 Prozent Weizenmehl zurück. Das ergibt ein kräftiges, rustikales Roggenmischbrot, das weder zu schwer noch zu hell ist. Unsere Prozentangaben beziehen sich im übrigen auf die Gesamtmehlmenge, die verbacken wird. So steckt zum Beispiel im Sauerteig bereits eine Menge Roggenmehl, denn er wird aus reinem Roggenmehl hergestellt. Außer dem Mehl benötigt man noch etwa 2 Prozent Salz, etwa 2,5 Prozent Hefe und 60 bis 65 Prozent Wasser. Bei unseren Mengen gehen wir von einem *Drei-Pfund-Brot* aus.

Der Brotteig setzt sich zusammen aus:

350 g Roggenmehl (möglichst Type 997 oder ähnliches)
300 g Weizenmehl (Haushaltsmehl, Type 405 oder 550)
700 g Sauerteig
20 g Salz
20 bis 25 g Hefe (gleich ca. 1/2 Handelspackung à 45 g)
300 g (also 0,3 l) Wasser (ganz wichtig: 40 °C warm)

Wenn Sie jetzt einmal nachrechnen, dann sind in dem Rezept insgesamt 1000 g Mehl enthalten (300 g Weizen-, 350 g Roggenmehl und 350 g Roggenmehl, das bereits in den 700 g Sauerteig enthalten ist). Außerdem enthält der Teig 650 g Wasser (300 g, die Sie hinzugeschüttet haben und 350 g, die im Sauerteig enthalten waren).



Abb. 11: Das sind die Zutaten für einen Roggenbrotteig.