

SAUERTEIG HERSTELLUNG

DAS BENÖTIGEN SIE ZUR HERSTELLUNG VON SAUERTEIG

300 g Roggenvollkornmehl

300 g Wasser (35 °C)

Waage

große Schüssel und Schneebesen (beides gut abgespült, am besten mit heißem Wasser übergießen und trocknen lassen)

SO ZÜCHTEN SIE SAUERTEIG:

Tag 1: 20 g Roggenvollkornmehl mit 20 g Wasser (35 °C) in einer Schüssel möglichst klümpchenfrei verrühren (nehmen Sie dabei ruhig die Hände). Dann abdecken und bei rund 27-30 °C 24 Stunden ruhen lassen.

Tipp: Nach 12 Stunden einmal mit dem Schneebesen kräftig durchrühren, das regt die Aktivität der Mikroorganismen an.

Tag 2: Wieder 40 g Mehl und 40 g Wasser zum Teig geben und gut durchrühren. Erneut abdecken, bei 30 °C stehen lassen und nach 12 Stunden Luft einrühren. Immer wieder die Temperatur überprüfen.

Tag 3: 80g Mehl und 80 g Wasser zum Teig geben und wie am Tag 3 verfahren.

Tag 4: 160g Mehl und 160g Wasser zugeben, durchrühren. Der Teig sollte nur bereits Blasen zeigen – daran erkennen Sie, dass die Mikroorganismen ihre Aktivität aufgenommen haben und gute Arbeit leisten. Wenn der Teig dann auch noch sein Volumen vergrößert, nachdem Sie ihn mit neuem Mehl und Wasser gefüttert haben, haben Sie es geschafft.

Reifer Sauerteig soll gut riechen – angenehm, säuerlich, aromatisch –, er soll gut gelockert, das heißt, von gut sichtbaren Bläschen durchzogen sein und sein Volumen mindestens verdoppelt haben. Das perfekte Reifestadium ist erreicht, wenn die Oberfläche nach oben gewölbt und noch nicht wieder eingefallen ist.

Jeder wirklich unangenehme, stechende Geruch, eigenartige Verfärbungen – grün, schwarz, blau – oder gar Schimmel sind Zeichen dafür, dass der Sauerteig nicht in Ordnung ist. Dann haben sich die falschen Mikroorganismen durchgesetzt. In diesem Fall kann ich Ihnen nur raten, den Versuch als gescheitert zu betrachten und einen neuen zu starten.

Ist Ihr Sauerteig gelungen, können Sie nun damit Ihr erstes Brot backen.

Ihr selbst gezüchteter Sauerteig kann Sie nun viele Jahre begleiten. Sie können ihm einen eigenen Namen geben, denn ab jetzt ist er Mitbewohner Ihres Haushalts.

Wenn Sie regelmäßig backen, verwenden Sie nie den kompletten Sauerteig für ein Brot, sondern nehmen vorher immer eine kleine Menge ab. Diese geben Sie in ein frisches Glas, verschließen es und stellen es in den Kühlschrank. Das ist ab jetzt Ihr Anstellgut, also nichts anderes als Sauerteig.

Betrachten Sie Ihr Anstellgut als Impfkultur: Sie nehmen davon immer wieder ein wenig ab, um frisches Mehl mit Wasser gemischt „zu beimpfen“. Während des Rastvorgangs entsteht Sauerteig.

Wenn Sie nicht regelmäßig backen, müssen Sie Ihren Sauerteig nach 10 bis 14 Tagen füttern und damit auffrischen. Dazu nehmen Sie ihn aus dem Kühlschrank, entnehmen 10 g Anstellgut und mischen dieses mit 50 g Roggenvollkornmehl und 50 g Wasser in einem sauberen, verschließbaren Glas. Dieses stellen Sie dann rund 10 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt zur Reifung, bevor das Glas wieder in den Kühlschrank zurück kommt.

Sauerteig aus anderen Mehlsorten

Wenn Sie einen Sauerteig aus Dinkel, Weizen, Emmer oder vielleicht Waldstaudenroggen herstellen wollen, genügt es, den bereits vorhandenen Sauerteig einfach umzuzüchten. Dazu mischen Sie zu gleichen Teilen das gewünschte Mehl und Wasser und verwenden den Roggensauerteig als Impfkultur. Die Regel besagt, dass nach dreimaliger Auffrischung mit einer anderen Mehlsorte der neue Sauerteig als reinsortig gilt.