



Sauerteig

Die eigene Herstellung von Sauerteig verläuft beim ersten Mal in drei Stufen.

Einmal ausgeführt, hat man einen wunderbaren Sauerteigansatz, mit dem man jeweils am Vorabend des Backtages einen Ansatz machen kann, mit dem am nächsten Tag gebacken wird. Ein bis zwei Eßlöffel des Sauerteigansatzes werden in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahrt bis zu Vorabend des nächsten Backtages. So kann man von einem Ansatz ein Leben lang Brot backen und ihn noch vererben.

1. Tag: 100g Roggenmehl mit 100g Wasser mischen. In einem Ton - oder Porzellan - Gefäß. Mit einem Tellerchen oder Deckel abdecken. (Nicht luftdicht.) 24-28 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
2. Tag: 100g Roggenmehl und 100g Wasser dazugeben und vermischen. Abdecken. Weitere 24 Stunden stehen lassen.
3. Tag: 200g Roggenmehl und 200g Wasser dazugeben und vermischen. Abdecken. Für weitere 24 Stunden stehen lassen. Fertig.

Es ergeben sich Unterschiede im Sauerteig, je nach Jahreszeit, Zimmertemperatur, Gefäß und umgebender Luft. Auch die Beschaffenheit des verwendeten Getreides und Wassers, sowie die Feinheit oder Grobheit des Mehles, der Ausmahlungsgrad und die Anbaumethode haben Einfluß auf den Sauerteig. Wenn der Sauerteig schön sauer riecht, ist er gelungen. Riecht er muffig oder ist verschimmelt oder ausgetrocknet, dann ist er nicht zu benutzen, sondern kommt auf den Kompost.

Der erste Ansatz eignet sich meist noch nicht dazu, ein gänzlich hefefreies Brot zu backen. Haben Sie ihn mehrfach benutzt und gefüttert, wird er triebstärker und kann pur verwendet werden. Einmal pro Woche zu backen reicht meist aus um den Sauerteig triebstark zu erhalten. Backen Sie seltener, sollten Sie dem Sauerteig ein bißchen Futter mit ins Schraubglas geben: einen Löffel Roggenmehl unterrühren. Dann hält er auch 14 Tage durch. Oft wird der Ansatz oben dunkler. Das ist nicht schlimm, solange er gut riecht und nicht schimmelt. Haben Sie Zweifel und können niemanden fragen: ab auf den Kompost.

Backen Sie noch seltener, können Sie ihn mit so viel Mehl verkneten, dass er krümelig wird. Diese Krümel vor Feuchtigkeit geschützt im Schraubglas gekühlt aufbewahren oder einfrieren. Wenn Sie ihn reaktivieren, bedenken Sie, dass er die ersten Wochen nicht so triebstark ist wie gewohnt. Nehmen Sie etwas Hefe dazu um sicher ein gutes Backergebnis zu erhalten.

Schneller Sauerteig:

Sie können fertig gekauften Sauerteig im Vakuumbbeutel wie den eigenen über Nacht ansetzen. Wenn Sie Glück haben, erinnern sich die Sauerteigbakterien an ihre Fähigkeiten und Sie bekommen im Schlaf einen passablen Ansatz. Damit kürzen Sie die drei –vier Tage für das Anwerben von Sauerteighefen- und –bakterien aus der Luft ab. Bevor Sie die anderen Zutaten dazugeben, nehmen Sie wieder einen Löffel davon ab und heben ihn im Kühlschrank auf für das nächste Backen.

