



# DER Natursauerteig

NATURSAUERTEIG BESTEHT LEDIGLICH AUS MEHL UND WASSER. IM GRUNDE IST ES GANZ EINFACH: SAUERTEIG IST EIN TEIG, DER SICH IN GÄRUNG BEFINDET. WIRD DEM TEIG FÜR BROT ODER GEBÄCK SAUERTEIG BEIGEFÜGT, GEHT ES GUT AUF, ES WIRD LOCKER UND IST LEICHTER VERDAULICH. AUSSERDEM VERBESSERT DER SAUERTEIG DAS AROMA UND BROT UND GEBÄCK BLEIBEN LÄNGER FRISCH.

**S**auerteig selbst zu züchten ist ganz einfach, Sie benötigen dafür lediglich eine Starterkultur (in Fachkreisen „Anstellgut“ genannt). Wenn Sie zum ersten Mal Sauerteig selber machen wollen, können Sie z. B. bei einem Bäcker reifen Sauerteig kaufen und diesen als Anstellgut für Ihren Sauerteig verwenden. Oder Sie können Ihr Anstellgut durch eine Spontangärung auch selbst züchten. Wie das genau geht, erkläre ich auf den Seiten 33–36.

Das Anstellgut wird dann mit Wasser und Mehl „angefrischt“, und so wird daraus der Sauerteig für Ihr Brot.

Für das nächste Mal Brotbacken können Sie entweder (so wie ich das mache) einen Teil des Sauerteigs in einem Schraubverschlussglas im

Kühlschrank lagern (1–2 Wochen) oder ihn einfrieren (mehrere Monate).

Man kann Sauerteig auch trocknen. All diese hier kurz beschriebenen Schritte vom Anfrischen, Weiterzüchten und Lagern von Sauerteig erkläre ich auf den Seiten 43–44 ausführlich.

## SAUERTEIGARTEN

Grundsätzlich können Sie jedes Brot und Gebäck anstatt mit Hefe auch mit Sauerteig zubereiten. Je nach verwendeter Mehlsorte wird man auch das Anstellgut bzw. den Sauerteig mit der betreffenden Mehlsorte herstellen.

*Auch wenn die Herstellung von Brot und Gebäck mit Natursauerteig etwas länger dauert, so lohnt sich dieser Zeitaufwand auf jeden Fall.*

*Denn die vielen Vorzüge von Sauerteiggebäck sprechen für sich: besserer Geschmack, bessere Backfähigkeit und bessere Haltbarkeit. Aber am wichtigsten ist wohl die bessere Verträglichkeit!*

#### **WEIZENSAUERTEIG**

Er wird aus Weizenmehl und Wasser hergestellt und findet seinen Einsatz vor allem bei Weißbrotsorten. Man kann ihn auf verschiedene Art und Weise herstellen, was für dieses Buch aber nicht relevant ist, weil es hier um Roggensauerteig geht.

#### **DINKELSAUERTEIG**

Wie der Name schon verrät, wird dieser aus Dinkelmehl und Wasser hergestellt und gibt speziell Dinkelbackwaren einen sehr aromatischen Geschmack.

#### **ROGGENSAUERTEIG**

Das Gemisch aus Wasser und Roggenmehl wird speziell bei roggenmehlhaltigen Backwaren eingesetzt.

#### **WEITERE SAUERTEIGARTEN**

Ein sehr fest geführter Sauerteig, der seinen Ursprung in Italien hat, ist z. B. der Lievito Madre. Aber auch Sauerteige aus Einkorn, Emmer, Kamut oder Buchweizengetreide sind weit verbreitet und finden sowohl bei Profis als auch bei Hobbybäckern großen Anklang.

## **ALLGEMEINES ZUM BACKEN MIT SAUERTEIG**

Der Gärprozess im Sauerteig sorgt für die Lockerung und Säuerung von Brot- und Gebäckteigen sowie für eine Verbesserung der Backfähigkeit und des Geschmacks. Damit der Sauerteig auch wirklich gärt und sauer wird, müssen sich im Teig die richtigen Bakterien entwickeln. Dafür wird am Vortag ein Teil des alten Sauerteigs („Anstellgut“ genannt) mit Roggenmehl und Wasser angesetzt („angefrischt“). Nun kann die notwendige Gärung erfolgen, was in der Regel meist 16–18 Stunden dauert. Während der langen Reifezeit des Sauerteigs bilden sich also unterschiedliche Milchsäurebakterien und Essigsäuren, Hefen, Alkohol und CO<sub>2</sub>, abhängig davon, ob der Sauerteig bei wärmerer oder kälterer Temperatur reift oder ob er in 1-, 2- oder 3-Stufen-Führung hergestellt wird. Das Verhältnis von Milchsäure zu Essigsäure bestimmt dabei maßgeblich und auf ganz natürliche Weise den Geschmack des Brotes. Es sind in Summe über 300 Aromastoffe bekannt, die durch die unterschiedliche Sauerteigführung gebildet werden.

## **GUTE GRÜNDE FÜR DAS BACKEN MIT SAUERTEIG**

Für Brot und Gebäck mit einem hohen Roggenanteil (mind. 60 % der Gesamtmehlmenge) ist Sauerteig unverzichtbar, weil Sauerteig verhindert, dass die mehleigenen Enzyme im Roggen die Stärke abbauen, bevor diese im Backofen verquellen und sich die Krume bilden kann. Durch die Versäuerung wird Roggenmehl also erst backfähig.

Ein weiterer wichtiger Grund für den Einsatz von Sauerteig ist auch die im Getreidekorn enthaltene Phytinsäure. Diese ist unbedenklich und bindet wertvolle Mineralstoffe, die so vom menschlichen Körper nicht aufgenommen werden können. Durch die lange Teigreifezeit wird jedoch die Phytinsäure auf natürliche Weise abgebaut. Aus diesem Grund sind Sauerteigbrote bekömmlicher und leichter verdaulich. Und außerdem schmeckt Brot und Gebäck, das mit Sauerteig zubereitet wurde, intensiver und hat eine bessere Frischhaltung.