

Dein eigener Sauerteig

Um deinen eigenen Sauerteig zu machen, brauchst du nur zwei Zutaten. Super simpel. Bis er fertig ist, dauert das zwar eine Woche, aber ab da hast du ihn dein ganzes Leben lang (und das deiner Kinder, Enkel, Urenkel,..) solange du ihn immer lieb fütterst.

Wie ein kleines Haustier im Kühlschrank mit dem du auch noch das beste Brot der Welt backen kannst.

Jetzt, wo die Erwartungen hoch sind kann's auch losgehen.

Verwende am besten **Bio-Mehl**, das funktioniert am besten. Grundsätzlich kannst du jede Mehlsorte verwenden. Meine Anleitung ist nur eine Richtlinie/Methode. Also nicht überdenken, einfach machen :)

Wiederverwertung: Die Teile an Sauerteig, die „weg“ müssen, musst du nicht wegschmeißen, sondern kannst du z.B. als Pfannkuchen, Cracker ausbacken oder in anderen Teigen als Vorteig verwenden. Dazu gibt es viele Rezepte online.

Tag 1:

25 g Bio-Roggenvollkornmehl

25 g Wasser (im Winter lauwarm)

Nimm ein sauberes Glas oder Behältnis, vermische das Mehl mit dem Wasser darin. Dieses mit einem Tuch (Küchenrolle/sauberes Geschirrtuch) abdecken und über Nacht bei Raumtemperatur stehen lassen.

Im Winter am besten nahe oder auf die **Heizung** stellen.

Tag 2:

50 g Bio-Roggenvollkornmehl

50 g Wasser (im Winter lauwarm)

Zu deinem Ansatz von gestern hinzufügen, gut verrühren, abdecken und über Nacht stehen lassen. (Im Winter am besten nahe oder auf die **Heizung** stellen)

Tag 3:

Fülle zwei Esslöffel deines Starters in ein neues Glas und füge hinzu:

50 g Bio-Roggenvollkornmehl

50 g Wasser (im Winter lauwarm)

Gut verrühren und über Nacht stehen lassen.

(Im Winter am besten nahe oder auf die **Heizung** stellen)

Tag 4:

Fülle zwei Esslöffel deines Starters in ein neues Glas und füge hinzu:

50 g Bio-Roggenvollkornmehl

50 g Wasser (im Winter lauwarm)

Gut verrühren und über Nacht stehen lassen.

(Im Winter am besten nahe oder auf die **Heizung** stellen)

Tag 5:

Fülle zwei Esslöffel deines Starters in ein neues Glas und füge hinzu:

75 g Bio-Roggenvollkornmehl

75 g Wasser (im Winter lauwarm)

Gut verrühren und über Nacht stehen lassen.

(Im Winter am besten nahe oder auf die **Heizung** stellen)

Tag 6:

Fülle zwei Esslöffel deines Starters in ein neues Glas und füge hinzu:

75 g Bio-Roggenvollkornmehl

75 g Wasser (im Winter lauwarm)

Gut verrühren und über Nacht stehen lassen.

(Im Winter am besten nahe oder auf die **Heizung** stellen)

Tag 7:

Dein Sauerteig sollte nun schön blubberig sein und säuerlich riechen. So ist er (fast) fertig, um ihn zum Backen zu verwenden.

Wenn du nicht gleich Brot backen willst, solltest du ihn mit einem Deckel verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Der letzte Schritt und wohl wichtigste Schritt ist ihr/ihm einen Namen zu geben.

Hier erkläre ich dir noch, wie du deinen Sauerteig am Leben erhältst:

Einmal pro Woche nimmst du einen Löffel Sauerteig (ca. 20-30g) aus dem Glas und gibst es in ein neues Glas. Oder du kratzt den Großteil des Sauerteigs aus dem Glas raus bis nur ein kleiner Rest übrig bleibt.

Dazu kommen dann

30g Mehl (am besten Vollkorn) und

30g Wasser

Gut verrühren, Deckel drauf und zurück in den Kühlschrank.

So hat er wieder was zum füttern und hält wieder einer Woche durch.

Wenn du nun für ein **Rezept**, zum Beispiel mein Sauerteigbrotrezept, 250g Sauerteig brauchst, nimmst du am Abend vorher **30g Sauerteig** aus deinem Glas in ein neues/größeres Glas. Dazu kommt dann

170g Weizenmehl (Typ 1050 oder 550)

110g Wasser

Verrühren, locker abdecken und über Nacht bei Raumtemperatur (oder im Winter nahe oder auf der Heizung) stehen lassen. Am nächsten Tag ist er wieder aktiv, blubberig und bereit für dein Brot.

Der Sauerteig, der nach dem Backen übrig bleibt, wieder füttern und im Kühlschrank aufbewahren. So geht dir dein Sauerteig niemals aus.

Du kannst deinen Sauerteig auch mit deinen Freunden und Familie teilen, damit jeder anfangen kann leckeres Brot zuhause zu backen.

<3

Ein Paar Infos zum Sauerteig und längeren Gehzeiten:

Du fragst dich jetzt vielleicht „Warum sollte ich die gemütliche Version machen, wenn's auch schneller geht“?

Durch die längeren Lager-/Gehzeiten hat der Teig mehr Zeit um Geschmack zu entwickeln und er wird besser verträglich/verdaulich, da die enthaltene Phytinsäure abgebaut wird, welche zu Bauchweh und Magen-Darmbeschwerden führen kann.

(Abgesehen davon, bin ich ein kleiner Nerd und finde es irgendwie cooler, das Prozedere über zwei Tage zu ziehen.)

Ich persönlich merke den Unterschied sehr stark, ob mein Teig über Nacht geht oder nur wenige Stunden, was die Verträglichkeit betrifft.

Wenn du darüber noch mehr Details wissen möchtest, kannst du z.B. hier nachlesen <https://www.hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/alles-wissen/sendungen/bekoemmliches-brot-durch-slow-baking,slow-baking-102.html>

„**Phytinsäure** zählt zu den bioaktiven Substanzen. Phytin speichert wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, um sie dem Getreidekeimling zum Wachsen zur Verfügung zu stellen.

Phytin hemmt bei der Verdauung die Freisetzung von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen, indem es diese Stoffe komplex bindet und außerdem Verdauungsenzyme blockiert. Nur das Enzym Phytase kann das Phytin aufspalten und die Nährstoffe freisetzen.

In Brotgetreiden ist zwar Phytase enthalten, kann aber nur durch lang einwirkende Feuchtigkeit im Korn bzw. Mehl aktiviert werden. Lange Quellzeiten und die Versäuerung von Roggenteigen sind daher wichtig, da auch die Milchsäurebakterien an der Phytasefreisetzung mitwirken. Je dunkler das Mehl (je höher die Mehltypen), umso wichtiger wird eine ausreichende Quellung und Säuerung, da der Phytin Gehalt zum Kornrand zunimmt.

Nach 10-12 Stunden Quellzeit bei ca. 20°C ist sämtliches Phytin abgebaut. Auch die Arbeit mit Sauerteig führt durch die lange Teigführung zu einer ausreichenden Phytinreduzierung.“

(Quelle: <https://www.baeckerlatein.de/phytin/>)

Die Bäckerei Ebner schreibt zu diesem Thema auch:

„Der Sauerteig macht den Unterschied!

Wodurch unterscheidet sich Sauerteigbrot von einem Brot mit künstlicher Säure?

Die Sauerteigbrote haben in Bezug auf den Nährwert wesentliche Vorteile, da in den Sauerbrotten die Mineralien bioverfügbar sind.

Nur im Sauerteig und im Keimprozess wird die Phytinsäure, die das Getreidekorn umgibt, abgebaut. Unser menschlicher Organismus selbst ist dazu nicht in der Lage. Hier liegt der wichtigste Unterschied zwischen Sauerteigbrot und Broten mit künstlichen Säuren. Darum essen sie am besten nur Brot, das zu 100% mit natürlichem Sauerteig versäuert wurde.“

(Quelle: <https://www.ebner-brot.de/brot/>)