

SAUERTEIG 1/3

Sauerteig ist aus der Backstube gar nicht wegzudenken, denn Sauerteig wird ganz, ganz vielseitig eingesetzt. Vielleicht kennt ihr das, man lernt es, früher war eben Sauerteig ganz essentiell, um Roggen backfähig zu machen. Das ist auch richtig so, denn Roggen hatte früher eine ganz, ganz hohe Enzymaktivität und die Säure im Sauerteig, die hemmt diese Enzymaktivität und dadurch war dieser Sauerteig eben ganz essenziell, um Roggen backfähig zu machen. In der heutigen Zeit ist es so, dass der Roggen gar nicht mehr so eine hohe Enzymaktivität hat, aber ohne Sauerteig zu backen ist trotzdem auch nicht die Lösung, denn Sauerteig hat noch ganz, ganz viele andere wichtige Dinge, nämlich Sauerteig bringt uns Geschmack mit rein, Sauerteig bringt uns Aroma mit rein. Sauerteig erhöht uns die Gebäckqualität, weil die Teige im Endeffekt länger liegen können, dadurch bekommen wir eine ganz, ganz andere Qualität an Backwaren hin. Und eben Sauerteig ist auch etwas ganz, ganz wichtiges, um damit auch ein bisschen Werbung zu machen, denn wenn ich Sauerteig zu meinem Brot hinzugebe, ist es immer wertvoller und besser, wie wenn ich das ohne Sauerteig mache. Und deshalb ist es ganz, ganz wichtig zu wissen, wie ein Sauerteig hergestellt wird und das erkläre ich dir jetzt.

Um ein Sauerteig herzustellen, brauchst du Anstellgut. Um Anstellgut zu bekommen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die erste Möglichkeit, die es gibt, ist über einen spontanen Sauerteig, eine Spontangärung. Das heißt, du nimmst einfach Roggenmehl und Wasser, das vermischt du miteinander, lässt es über den Tag stehen, dann gibst du nochmal Roggenmehl und Wasser hinzu, verrührst wieder alles miteinander und diesen Schritt machst du über mehrere Tage hinweg. Und dadurch entsteht dann eine spontane Gärung und die Milchsäure und Essigsäurebakterien, die du brauchst, die für einen Sauerteig wichtig sind, die entwickeln sich und vermehren sich.

Die andere Möglichkeit, die du haben kannst, ist, du verwendest einen Reinzucht-Sauerteig. In Sauerteig-Kulturen sind das, die du über ein Labor bekommst, da gibt es verschiedene Firmen, die sowas machen.

Eine dritte Möglichkeit, um das herzustellen, so einen Sauerteig, du kennst vielleicht schon jemand, der einen Sauerteig hat, vielleicht bei dir im Betrieb und dann kannst du von einem reifen Sauerteig, so einen wie ich jetzt hier habe, einfach was wegnehmen als Anstellgut. Und so kannst du dann deinen Sauerteig herstellen.

Um den Sauerteig herzustellen, nimmst du quasi dein Anstellgut, was jetzt hier auch ein reifer Sauerteig sein kann eben. Du nimmst Mehl und Wasser und vermischt es miteinander und lässt es eben stehen, so wie es deine Rezeptur für den Sauerteig hergibt. Und dann, wenn der Sauerteig gestanden ist, hast du deinen reifen Sauerteig, den du verarbeiten kannst, den du zum Verbacken nehmen kannst und von dem Sauerteig kannst du wieder was wegnehmen, um einen nächsten Sauerteig herzustellen für den nächsten Tag.

SAUERTEIG 2/3

Diesen Sauerteig, den wir hier hergestellt haben, der gehört dann zu den Sauerteigen der 1-Stufen-Führung. Sauerteig gibt es unterschiedliche Rezepturen, unterschiedliche Arten, da gibt es die 1-Stufen-Führung, es gibt die 2-Stufen-Führung und es gibt eine 3-Stufen-Führung. Da gibt es auch ganz, ganz verschiedene Rezepturen. Vielleicht hast du schon mal gehört von dem Berliner Kurzzeitsauer, da ist der Name einfach, wie es schon sagt, eben ein Sauerteig, der relativ kurz geführt wird. Den kannst du schon nach dreieinhalb bis vier Stunden kannst du den zum Backen verarbeiten. Das ist ein sehr, sehr milder Sauerteig. Es gibt noch andere 1-Stufen-Führungen, wie die Detmolder 1-Stufen-Führung oder auch die Weinheimer 1-Stufen-Führung. Die liegen dann in der Regel über einen längeren Zeitraum, so 16 Stunden ungefähr und nach den 16 Stunden kannst du den Sauerteig verarbeiten.

Es ist ganz, ganz wichtig, jeder Sauerteig hat unterschiedliche Parameter, die haben unterschiedliche Teigausbeuten, die haben unterschiedliche Teigtemperaturen und nehmen auch unterschiedliche Reifezeit. Beim 3-Stufen-Sauerteig zum Beispiel, da macht man drei Stufen, das heißt also, ich habe mein Anstellgut von meinem reifen Sauerteig. Ich gebe Wasser und Mehl hinzu, lass es stehen, dann, wenn die Zeit von der ersten Stufe vorbei ist, wird dann zu diesem Gemisch nochmal Roggenmehl und Wasser hinzugefügt, dann verrührt man das untereinander, lässt es wieder eine bestimmte Zeit stehen und dann gibst du nochmal Wasser und Roggenmehl hinzu und lässt es auch wieder stehen und dann, wenn die dritte Stufe, die Zeit der dritten Stufe abgelaufen ist, dann hast du deinen reifen Sauerteig, mit dem du backen kannst. Beim 3-Stufen-Sauerteig ist die erste Stufe für die Hefevermehrung da, die zweite Stufe entwickelt die Säure, das heißt Aroma und Geschmack und bei der dritten Stufe haben wir eine Optimierung der Gärleistung und auch zusätzlich nochmal eine Säurebildung.

Sauerteig kannst du nicht nur aus Roggen herstellen, sondern auch aus Weizen, du kannst quasi jedes Mehl verarbeiten zu einem Sauerteig, du kannst anstelle von Weizenmehl auch ein Dinkelmehl verwenden oder auch Ur-Getreide, da gibt es alle möglichen Getreidearten, die du zu einem Sauerteig verarbeiten kannst. Man sieht, wenn so ein Sauerteig reif ist, dass wir hier, wie bei dem hier zum Beispiel richtig schöne Luftblasen haben, man sieht das Volumen hat zugenommen, ja wenn ich hier mal umrühre, sieht man richtig schön, wie das solche Fäden zieht so ein bisschen, ja und man sieht eben auch richtig schön die Luft drin. Das ist ganz ganz wichtig, weil der Sauerteig kann man auch verwenden, um ohne Backhefe zu backen, dann kann man das Brot zum Beispiel nur mit Sauerteig lockern, denn auch in unserem Sauerteig sind natürliche Hefen enthalten.

SAUERTEIG 3/3

So, wenn du jetzt so ein Sauerteig hast, so ein reifer Sauerteig, so wie ich den jetzt hier habe und du hast zum Beispiel jetzt einen Sauerteig übrig und sagst, okay ich back vielleicht nicht jeden Tag oder wir haben jetzt auch mal Betriebsferien, dass du sagst, du brauchst erst mal drei Wochen lang keinen Sauerteig, dann ist es die Möglichkeit, dass du dir ein Anstellgut aus deinem reifen Sauerteig herstellst. Das heißt also, wenn du so einen reifen Sauerteig hast, normalerweise können wir jetzt ja den nehmen für den nächsten Tag, um einen Sauerteig anzustellen und das müsstest du dann jeden Tag so machen und damit du das in dem Urlaub nicht machen musst, kannst du diesen reifen Sauerteig jetzt einfach mit Mehl vermischen, wenn das ein Roggensauerteig ist, nehmen wir einfach Roggenmehl, dann vermischen wir den mit so viel Mehl, dass der von der Konsistenz so ist, als ob du jetzt eine Knete oder sowas hast oder auch wie Marzipan zum Beispiel und dann kannst du den im Kühlschrank eingepackt lagern und so hält er sich bis zu vier Monate ohne Probleme, auch gerne ein, zwei Wochen mal ein bisschen länger macht das auch nichts aus. Ganz, ganz wichtig ist halt einfach dann, wenn du den Sauerteig wieder ansetzen möchtest, dass du aus diesem Anstellgut, was du im Kühlschrank hast, dir einen Sauerteig ansetzt, dann lässt du den einfach stehen, wie wenn du deine gewohnte 1-Stufenführung hast und von diesem reifen Sauerteig nimmst du dann was weg für dein Anstellgut, dass du dann so ganz normal weiterführen kannst, wie du das gewohnt bist. Und wenn du das richtig anstellst, dann kannst du so einen Sauerteig über Jahre bis hin zu Jahrzehnten hinweg führen. Es ist eben wichtig, dass du sauber arbeitest, dass du keine Fremdgärung oder ähnliches reinbekommst und dann kannst du so einen Sauerteig auch vererben, wie das manche in ihrer Bäckerei machen und wo dann über Generationen hinweg den gleichen Sauerteig verwenden, der immer wieder frisch angesetzt wird.