

Roggenbrot – keine Angst vorm Sauerteig

Das Backen mit Sauerteig ist zwar aufwändiger und erfordert Übung – es ist aber auch der Mühe wert. Denn wer es wagt, der wird mit einem saftigen und bekömmlichen Brot belohnt.

 HELGA GRAEF

Hefe war in den vergangenen Tagen und Wochen in den Supermärkten oft ausverkauft. Kein Problem, denn als Triebmittel kann genauso gut Sauerteig verwendet werden. Brote, aus diesem Vorteig sind ohnehin bekömmlicher als Hefengebäck.

Roggenbrot – nur mit Sauerteig

Besonders roggenlastige Brote benötigen Sauerteig, um überhaupt backbar und verdaulich zu sein. Mit Hefe lässt sich ein reines Roggenbrot nicht backen. Es wird glitschig und geht nicht auf.

Der Sauerteig hat die Aufgabe das Getreide „vorzuverdauen“, also das Korn aufzuschließen und damit verdaulich zu machen. Gleichzeitig wird durch den Sauerteig das Gebäck gelockert und gehoben. Roggenbrote werden deshalb auch oft von Gluten-sensiblen Menschen vertragen.

Saftig und lange frisch

Sauerteig ist ein wesentlicher Faktor, um Brot länger frisch und saftig zu halten. Dies wird durch die Essig- und Milchsäurebakterien im Sauerteig ermöglicht. Ebenso für eine längere Frischhaltung und mehr Geschmack verantwortlich sind Vorstufen, lange Quellzeiten und gute Zutaten. Denn je mehr Wasser im Teig gebunden wird, umso länger bleibt das Brot saftig. Ohne Zusatzstoffe gelingt das, aber nur mit langer Teigführung.

Zeit – eine wichtige Zutat

Gutes Brot selbst zu backen ist mehr eine Frage der Organisation als von Zeit haben. Denn der Teig bereitet sich nahezu von allein.

Sauerteig besteht aus Mikroorganismen, welche Zeit zum Arbeiten brauchen. In Summe sollte man einem Roggen-Sauerteigbrot zwischen 18 und 20 Stunden Zeit zur Gare geben.



FOTO: HELGA GRAEF

Traditionell wird Roggenbrot zum Backen in einen Holzbackofen „eingeschossen“. Wer keinen hat, verwendet einfach das Backrohr. Auch hier gelingt das Brot vortrefflich.

Nach der Zubereitung des Sauerteiges lässt man den Teig daher über Nacht (zwölf bis 16 Stunden) erst einmal stehen. Weitere drei bis vier Stunden Ruhezeit sollten Hobbybäcker für den Backtag einrechnen.

Diese Art des Brotbackens erfordert zwar ein Umdenken, einmal probiert, entwickelt sich aber rasch eine Routine.

Sauerteig selbst herstellen

Einen Sauerteig herzustellen, ist dem Prinzip nach, ein simpler Vorgang. Es braucht lediglich Mehl, Wasser, Zeit und ein Bügel- oder Schraubglas mit 500 Milliliter Fassungsvermögen.



FOTO: JIMMYC STOCKADORE.COM #26394887C

Sauerteig lässt sich leicht und mit wenigen Handgriffen zuhause herstellen.

Hier die Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Herstellung des Ansatzguts:

Tag 1: Drei Esslöffel Roggenvollkornmehl mit der gleichen Menge an warmen Wasser (35 Grad Celsius)

verrühren. Bei Raumtemperatur abgedeckt stehen lassen. Den Deckel aber nur auf die Öffnung legen.

Tag 2: Erneut drei Esslöffel Roggenvollkornmehl und drei Esslöffel warmes Wasser dazu rühren und stehen lassen.

Tag 3: Der beschriebene Vorgang wird nochmals wiederholt.

Tag 4: Das Anstellgut ist bereit zur Weiterverarbeitung. Der Sauerteig für das Brot kann zubereitet werden.

Anstellgut am Leben erhalten

Indem sich das Anstellgut prima vermehren lässt, muss es nicht jedes Mal neu angesetzt werden. Essentiell hierfür ist das wöchentliche „Füttern“. Dazu: 50 Gramm Roggenmehl sowie 50 Gramm warmes Wasser mit zehn Gramm des Anstellgutes verrühren und solange stehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat. Danach das gefütterte Anstellgut im Kühlschrank zwischenlagern. Spätestens nach einer Woche sollte dann aber wieder gebacken bzw. ein Teil des Anstellgutes gefüttert werden. Reste des alten Anstellgutes, die nicht verwendet oder verfüttert werden auf den Kompost entsorgen. So bleibt das Anstellgut am Leben und wird immer stabiler und leistet gute Arbeit.

Brote mit Übernachtgare werden in der kommenden Ausgabe der BauernZeitung thematisiert.