

Sauerteig

### **Was ist eigentlich Sauerteig?**

Wikipedia sagt:

Sauerteig ist ein Teig zur Herstellung von Backwaren, der meist dauerhaft durch Milchsäurebakterien und Hefen in Gärung gehalten wird. Das dabei produzierte Kohlenstoffdioxid lockert den Teig auf.

Sauerteig wird als Triebmittel zur Lockerung von Backwerk zugefügt und macht Roggenteige backfähig. Sauerteige verbessern Verdaulichkeit, Aroma, Geschmack, Haltbarkeit und Schnitt der Backwaren. Ebenso werden ernährungsphysiologische Eigenschaften verbessert.

Das hört sich doch sehr vielversprechend an.

### **Aber was heißt das jetzt genau?**

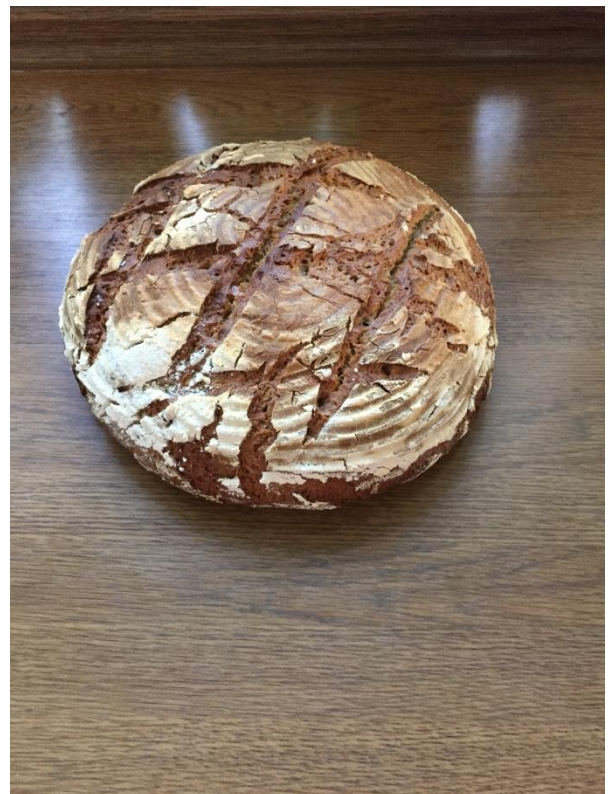
Im Sauerteig wächst eine Art „Lebensgemeinschaft“ von Milchsäurebakterien und Hefepilzen. Diese Lebensgemeinschaft produziert verschiedene „Stoffwechselprodukte“ die,:

- Den Teig lockern.
- Die Verdaulichkeit verbessern.
- Das Aroma verbessern.
- Die Haltbarkeit verbessern.

Während ein Weizenteig auch nur mit Hefe gehen könnte, benötigt ein Roggenteig Säure. Die Milchsäurebakterien im Sauerteig produzieren Milchsäure und Essigsäure und geben dem Roggen damit die nötige Säure.

### **Wie kommen Milchsäurebakterien und Hefepilze in den Sauerteig?**

Beide kommen praktisch überall in natürlichem Ausmaß vor. Deshalb ist es sehr einfach sie bei den richtigen Bedingungen zu vermehren und einen Sauerteig herzustellen.





## Herstellung des Sauerteigs

Man benötigt:

- Geduld für 5 Tage
- 400 g Roggenmehl
- 400 g Wasser
- Glasschüssel oder durchsichtige Plastikschüssel (mindestens 1 Liter Fassungsvermögen)
- Gabel
- Frischhaltefolie

Während des ganzen Prozesses der Herstellung des Sauerteigs ist es wichtig, nie zu vergessen das in der Schüssel gerade ein Lebewesen wächst.

### Tag 1:

#### Zutaten:

100 g Roggenmehl

100 g Wasser

#### Herstellung:

Das Roggenmehl mit ca. 40° C warmen Wasser in einer Glasschüssel verrühren, so dass ein Teig entsteht. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken.

Damit erste „Erfolge“ schnell zu erkennen sind, ist es ratsam die Höhe des Sauerteigs an der Glasschüssel anzuzeichnen. Dazu entweder einen Streifen Klebefilm an der Schüssel befestigen an dem die Höhe angezeichnet wird, oder direkt an der Schüssel markieren.

Die Schüssel anschließend an einen warmen Ort stellen und Geduld haben. Langsam aber sicher wird sich der Sauerteig vergrößern.





### **Tag 2:**

Der angehende Sauerteig braucht nichts außer Wärme und Ruhe.

Vielleicht ist er schon ein bisschen größer geworden und hat schon einige Luftblasen gebildet.

Wenn das noch nicht der Fall ist, auch kein Problem. Hefen und Milchsäurebakterien müssen sich erst entwickeln. Das dauert.

### **Tag 3:**

#### Zutaten:

100 g Roggenmehl

100 g Wasser

#### Vorgehen:

Die Milchsäurebakterien brauchen nun neues Futter. Deshalb die Mehl-Wasser-Mischung vom ersten Tag mit Roggenmehl und ca. 40° C warmen Wasser vermischen. Das markieren der Größe nicht vergessen, damit die weiteren Fortschritte beobachtet werden können.

### **Tag 4:**

Der Sauerteig ist jetzt richtig munter und ist wahrscheinlich deutlich gewachsen und zeigt bereits einige Luftblasen. Zeit die Milchsäurebakterien erneut zu füttern.

#### Zutaten:

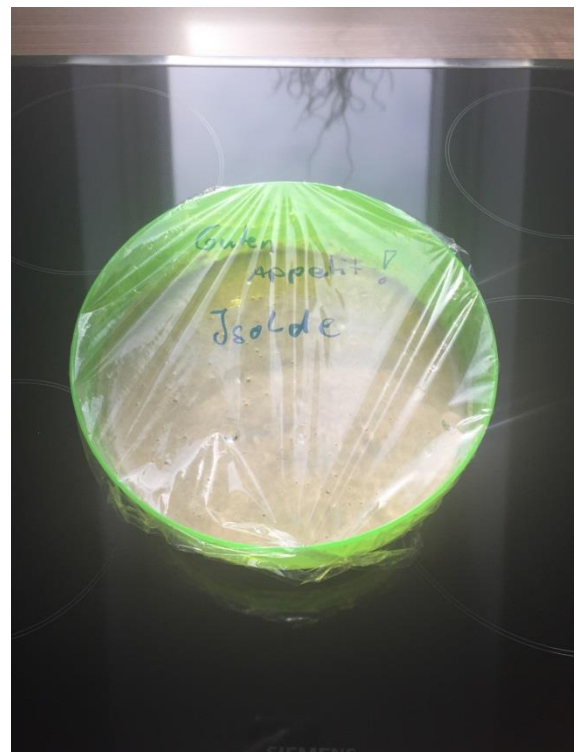
200 g Roggenmehl

200 g Wasser

Wieder den Inhalt der Schüssel mit Mehl und Wasser vermischen.

### **Tag 5:**

Zeit zu backen. Der Sauerteig ist nun fertig und kann verbacken werden. Wichtig: Mindestens 50 g Sauerteig übrig lassen, aus dem der „neue“ Sauerteig gefertigt werden kann.



Wie aus den 50 g Sauerteig wieder ein backfertiger Sauerteig wird erfahrt Ihr in einem der kommenden Newsletter. Ein gelingendes Rezept für ein Roggenmischbrot mit Sauerteig findet ihr unter Rezepten.