Anita Sumer

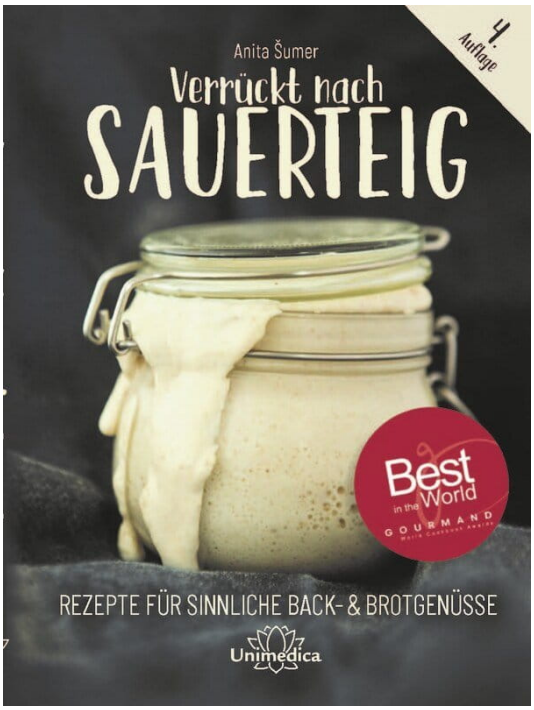
Verrückt nach Sauerteig

Leseprobe

Verrückt nach Sauerteig

von Anita Sumer

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

4 Impressum
6 Danke!

16 SLOWENIEN UND DIE WELT WERDEN VERRÜCKT NACH SAUERTEIG
18 »NICHT DAS MEHL MACHT DAS BROT, SONDERN DIE HAND!«
22 »BROT IST EIN GESCHENK GOTTES«

31 Einführung
35 Vom Getreide zum Sauerteig

36 EINTEILUNG DER GETREIDEARTEN
36 ECHTES GETREIDE
44 HIRSEARTIGES GETREIDE
45 NICHTGETREIDE

48 AUS DIESEM MEHL WIRD BROT

54 ERKLÄRUNG DER BÄCKERPROZENTE
55 SAUERTEIG, WAS IST DAS?
60 PROZESSE IM SAUERTEIG – GÄRUNG
62 ERKLÄRUNG UND VORTEILE DIESER BACKWEISE
66 JETZT GEHT ES LOS: ANSETZEN DES ANSTELLGUTS UND ZUBEREITUNG DES SAUERTEIGS
73 SÜSSER SAUERTEIG
74 GLUTENFREIER SAUERTEIG UND GLUTENFREIES BROT
74 WILDHEFEWASSER
76 DIE ERSTE SAUERTEIGBIBLIOTHEK DER WELT

80 DIE INTERNETBIBLIOTHEK „QUEST FOR SOURDOUGH“

83 Ihr Erstling

86 NÜTZLICHE HILFSMITTEL

90 DIE EINZELNEN SCHRITTE DES BACKENS
90 VORBEREITUNG UND ABWIEGEN DER ZUTATEN
92 ANTEIGEN UND AUTOLYSE
95 STOCKGARE
96 KNETEN
104 VORWIRKEN
106 ZWISCHENGARE
106 WIRKEN
110 VORBEREITUNG DES GÄRKORBS
112 STÜCKGARE
116 WANN IST DER TEIG BACKFERTIG?
118 EINSCHNEIDEN UND VERZIEREN
123 BACKEN
124 DAS GESCHIEHT IM TEIG WÄHREND DES BACKENS
124 DAMPF IM BACKOFEN, KNUSPRIGE KRUSTE AUF DEM TISCH
128 DIE KÖSTLICHKEITEN ABKÜHLEN LASSEN UND GENIESSEN

130 VERSCHIEDENE VERFAHREN
130 ZUBEREITUNG EINES 100 %IGEN ROGGENBROTS
138 BAGUETTE
142 RUNDSTÜCKE
144 PIZZA

146 HERSTELLUNG EINES PLUNDERTEIGS
146 CROISSANTS UND DÄNISCHES PLUNDERGEBÄCK

158 DARAN SOLLTEN SIE DENKEN, BEVOR SIE BEGINNEN

162 Sauerteigrezepte

165 BROT UND BROTBACKWAREN
168 100 %IGES ROGGENBROT IN DER BACKFORM
169 100 %IGES ROGGENBROT IM LAIB
170 BROT BACKEN IM HANDUMDREHEN
171 WEISSBROT
174 WEICHER TOAST FÜR DAS SONNTAGSFRÜHSTÜCK
179 MISCHBROT MIT EIN WENIG ROGGEN FÜR EINEN BESSEREN DUFT
180 EINKORN UND DINKEL
181 GELBES MAISBROT
184 100 %IGES GRIESSBROT
185 DUNKELBIERBROT
186 SAUERTEIGPIZZA
188 FOCACCIA AUS HARTWEIZEN MIT ROSMARIN UND KNOBLAUCH
189 BUCHWEIZENBROT MIT NÜSSEN
192 CIABATTA
193 VOLLKORNBROT
194 EINE ANDERE VARIANTE DES 100 %IGEN DINKELBROTS
195 KNUSPRIGES BAGUETTE
198 BRÖTCHEN
202 DINKELSTRIEZEL MIT KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN
204 SAUERTEIG-KÜRBISSE
208 KNOBLAUCH-BÖMBCHEN
210 FESTLICHES FRÜCHTEBROT – KLECNPROT

215 SALZIG-SÜSSE KÖSTLICHKEITEN
218 SÜSSE BRÖTCHEN
220 KÖSTLICH-SALZIGER ZOPF
224 KÖSTLICH-SÜSSER ZOPF
226 POTITZE
230 BUTTERBRIOCHE

232 BABKA MIT SCHOKOLADENFÜLLUNG
234 BUCHTELN
240 KRAPFEN
242 DÄNISCHES PLUNDERGEBÄCK
246 CROISSANTS
250 GEWÜRZBRÖTCHEN
252 VEGANES BANANENBROT
253 DINKELKUCHEN MIT FRÜCHTEN
256 GRIESS-QUARK-KUCHEN

261 Wohin mit zu viel Sauerteig?

262 KAMUT-KNUSPERCHEN
263 SAUERTEIG-PALATSCHINKEN
264 SAUERTEIG-KAISERSCHMARREN
265 MÜRBETEIG Z. B. FÜR EINE KNUSPRIGE PITA
266 BIERTEIG OHNE BIER
266 REIBGERSTEL
267 VOLLKORNCRACKER
271 DINKEL-GRISSINI
273 TEIG FÜR TEIGWAREN MIT SAUERTEIG
274 FERMENTIEREN VON SAMEN, NÜSSEN, GANZEN KÖRNERN MIT SAUERTEIG
274 EINGELEGTE RÜBEN MIT SAUERTEIG
275 GEZOGENER TEIG FÜR STRUDEL ODER STRIEZEL
276 SAUERTEIG ALS BINDEMITTEL
276 EINDICKEN VON SUPPEN UND SAUCEN

280 Erste Hilfe für den Sauerteig

301 Backzeitplan

309 KLEINES WÖRTERBUCH
310 VERWENDETE UND NÜTZLICHE LITERATUR
312 INTERESSANTE UND NÜTZLICHE INTERNETSEITEN
314 ÜBER DIE AUTORIN
316 INDEX

SLOWENIEN UND DIE WELT SIND VERRÜCKT NACH SAUERTEIG

Der außerordentliche Erfolg der ersten und zweiten Auflage des Buches *Verrückt nach Sauerteig* hat alle Beteiligten überrascht. Obgleich wir uns insgeheim gewünscht hatten, dass sich das Buch verkauft wie warme Semmeln, konnten wir uns nicht vorstellen, dass es bereits drei Monate nach seinem Erscheinen am 7. Dezember 2017 ausverkauft sein würde und dass wir bis heute bereits 4.500 Bücher verkauft haben würden. Danke an alle geschätzten Sauerteigliebhaber, die gemeinsam mit uns die Leidenschaft für Sauerteig verbreiten!

Vor Ihnen liegt die dritte erweiterte und ergänzte Auflage des Buches *Verrückt nach Sauerteig*, mit neuen Fotos und zwei neuen Kapiteln sowie einem Index.

Verrückt nach Sauerteig ist ein Projekt, das ich mit der Anregung und Unterstützung meines verstorbenen Mannes Sašo begonnen habe. Das Backen mit Sauerteig ist zu einer Lebensweise geworden, die wir gerne unter den Leuten verbreitet haben, und in seinem Andenken werde ich damit fortfahren. Gemeinsam haben wir über 80 Workshops mit über 1000 Teilnehmern veranstaltet. Die Veranstaltungsorte wurden sorgfältig ausgewählt, sie sind einladend und strahlen Wärme und Gemütlichkeit aus. So wurden unsere Workshops zu einem unvergesslichen Erlebnis. Glücklicherweise mangelt es in unserem schönen Land nicht an solchen Orten.

Wir gaben unser Wissen aber auch im Ausland weiter, wohin ich immer öfter eingeladen werde. Gemeinsam mit meinem Mann habe ich schon mehrere Länder bereist: Im September 2017 folgten wir einer Einladung nach Portugal, nach Lissabon, im November desselben Jahres backten wir in Moskau, im Januar und Februar 2018 führte uns der Sauerteig in die Karibik nach Jamaika. Im März flogen wir mit dem Sauerteig nach Asien, zuerst nach Singapur und dann nach Thailand. Im April 2018 bewiesen wir gemeinsam, dass das Backen mit Sauerteig auch Nachbarn verbindet: Der Workshop in Zagreb begeisterte die Kroaten. Nach einer kurzen Pause flogen wir auf die britischen Inseln und im Geburtsort von Shakespeare, Stratford upon Avon, veranstaltete ich zum ersten Mal einen Workshop für Engländer. Im September 2018 führte uns der Weg noch in die Niederlande, wo wir bei einem Workshop in der Hauptstadt auch die Niederländer mit Sauerteig begeisterten.

In dieser kurzen Zeit stieg die Zahl meiner Follower auf Instagram (@sourdough_mania) auf über 70.000 an. Alle Veröffentlichungen kurzer Videocollagen in den Internetmedien (Daily Mail, Business Insider UK, UNILAD, BuzzFeed und andere) waren zu diesem Zeitpunkt bereits über 40 Millionen Mal angesehen worden. Zugleich stieg die Zahl

September → **2017** Portugal, Lissabon → November → **2017** Russland, Moskau → Januar, Februar → **2018** Karibik, Jamaika → März → **2018** Asien, Singapur, Thailand → April

der Sauerteigbegeisterten in Slowenien stark an. Ich hoffe, das hat auch mit diesem Buch zu tun, das anschaulich und verständlich geschrieben und reich illustriert ist.

Unser Weg führte uns dann im März 2019 nach Paris, wo das Buch *Verrückt nach Sauerteig* im Rahmen der globalen Konferenz „Gourmand World Summit" in den Räumen der UNESCO ausgestellt wurde. Es war nämlich in zwei Kategorien, „Brot" und „Sammeln von Geldern für einen guten Zweck", slowenischer Sieger des Kochbuch-Wettbewerbs „Gourmand World Cookbook Awards" und reihte sich in diesen Kategorien unter die neun besten Bücher 2019 ein.

Im chinesischen Macao wurde das Buch außerdem zum weltweit besten Buch über Brot gekürt, außerdem wurde es für das Sammeln von Spenden für einen guten Zweck (Europa) ausgezeichnet. Unsere Facebookgruppe »Drožomanija« verzeichnet jetzt schon über 10.300 Mitglieder! Wenn ich sehe, mit welcher Begeisterung wir dort backen, Tipps austauschen und einander helfen, bin ich stolz darauf, denn damit ist der Zweck des Buches erfüllt: die Liebe und die Leidenschaft für diese gesunde Art des Backens zu verbreiten.

Um uns nicht nur virtuell, sondern auch persönlich zu treffen und einander die Hände zu schütteln, veranstalteten wir am 12. Oktober 2019 im slowenischen Mislinja das erste slowenische Treffen für alle, die das Backen mit Sauerteig und Sauerteig-Köstlichkeiten lieben. An dieser Sauerteig-Veranstaltung nahmen rund 500 Menschen teil. Der ganze Tag war dem Sauerteig gewidmet, bei fachkundigen Vorträgen von Karl de Smedt von der Firma Puratos und Brigita Rajšter vom Kärntner Landesmuseum in Slovenj Gradec, einer Vorführung zu Verzierungen mit Morgan Clements, dem Dokumentarfilm „Das vergessene Rezept" aus dem Hause JRVisuals und dem Besuch von Ständen mit Produkten und Backzutaten. Die positiven Reaktionen der Besucher haben uns die Hoffnung gegeben, dass dieses Treffen zu einer Tradition werden könnte.

Die Anzahl der Menschen, denen es wichtig ist, welches Brot sie essen, nimmt immer mehr zu. Laden Sie also auch Ihre Freunde, Bekannten und Verwandten ein, schenken Sie ihnen einen Laib Brot und teilen Sie den Sauerteig mit ihnen, damit auch sie von der Begeisterung gepackt werden! Indem wir das Wissen über die Güte des Sauerteigs teilen, sorgen wir für seine weitere Verbreitung.

Mit freundlichen Sauerteiggrüßen
Ihre Anita Šumer

2018 Kroatien, Zagreb → April → 2018 England, Stratford upon Avon → September → 2018 Niederlande, Amsterdam → März → 2019 Frankreich, Paris → Juni, Juli → 2019 China, Macao

knuspriges Baguette
Sauerteig-
kürbisse
Buchweizenbrot
mit Nüssen

Einführung

Wer hätte gedacht, dass aus einem einfachen Gemisch aus Mehl und Wasser überhaupt Brot werden kann?

Vielleicht erinnern Sie sich an Ihre Schulzeit, als Sie mit einem solchen Gemisch Papier zusammengeklebt haben? Ich mich schon. Damals wäre es mir nicht im Traum eingefallen, dass nach einer Weile diese Mischung aus Mehl und Wasser bei Wärme lebendig werden und Bläschen bilden könnte und dass man damit Brot anteigen und backen kann. Der Name »Sauerteig« sollte dabei nicht in die Irre führen – bei richtiger Zubereitung wird dieses Brot nämlich gar nicht dicht und sauer, sondern erhält ein weiches und saftiges Inneres.

Mein Interesse für Sauerteig ergab sich vor sieben Jahren, als meinem Mann Sašo die Gallenblase entfernt wurde und er kein normales Hefebrot mehr essen konnte. Damals begann ich nachzuforschen, wie man ein Brot backen kann, dem wir beide nicht widerstehen können. So habe ich seit 2012 zahlreiche Bücher, Internetseiten, Blogs und Artikel gelesen, aber größtenteils habe ich aus dem Backen selbst gelernt. Je mehr ich backte, desto besser wurde es. Und ich backte drei Mal pro Woche! Die Anfänge waren vollkommen anders als meine Erzeugnisse heute: zu flach, zu sauer – aber ich habe nichts weggeworfen, mein Mann und ich haben alles bis zum letzten Krümel aufgegessen. Das Backen mit Sauerteig hat mich gelehrt, dass für gutes und gesundes Brot nur drei Dinge erforderlich sind: Mehl, Wasser und Salz, neben all der Energie und Liebe, die ich in den Teig investiere. Diese Art des Backens hat mich auch Planung, Geduld und Anpassung gelehrt. Dieses Buch ist als einfache und auf Erfahrungen basierende Einführung in die Welt des Backens mit Sauerteig gedacht, deshalb sollten Sie sich nicht von Zahlen irritieren lassen. Vergessen Sie bei der Zubereitung die Uhr, begleiten Sie stattdessen den Teig mit allen Sinnen: tasten Sie ihn ab, riechen Sie daran, sehen Sie zu, wie er sich verändert.

Fragen Sie sich vielleicht, warum Sie überhaupt damit anfangen sollten, auf diese alte Weise zu backen, die doch umständlich und zeitraubend ist? Ich hoffe, dieses Buch räumt mit allen Mythen und Vorurteilen auf und enthüllt die Geheimnisse des guten, geschmackvollen Brots, das unsere Großmütter gebacken haben – und nicht nur Brot, sondern auch anderes köstliches Gebäck! Alles, was Sie benötigen, sind ein wenig Planung und Organisation, um das Backen in Ihren Alltag zu integrieren, ein bisschen Zeit, Liebe – und es wird Ihnen mit Sicherheit gelingen. Ein nicht ganz gelungenes Brot sollte Sie nicht zu sehr erschüttern – es ist nicht schlimm, wir alle waren einmal in einer ähnlichen Situation, was aber nicht bedeutet, dass dies ein Grund zum Aufgeben wäre. Es sollte Ihnen als Motivation dienen, sich darum zu bemühen, dass es schließlich gelingt. Die Belohnung ist betörend köstlich und duftet vor allem sehr gut – und ist auch noch gesund.

Ich möchte diese Einleitung noch dazu nutzen, Ihnen Rudl vorzustellen: So habe ich meinen Sauerteig genannt, der mich von Anfang an begleitet und ein unverzichtbarer Teil meiner Backaktivitäten ist. Rudl schlägt sich sowohl bei Brot und Brotbackwaren als auch bei süßen Köstlichkeiten ausgezeichnet.

Seit ich mit dem Backen mit Sauerteig begonnen habe, teile ich meine Liebe und Leidenschaft mit allen um mich herum. Meine Mission sehe ich auch in der Verbreitung dieser gesunden und schmackhaften Art des Backens in ganz Slowenien und über die Grenzen hinaus. Ich lade Sie also ein, sich mir auf dieser wunderbar duftenden Sauerteigreise anzuschließen. Aber Vorsicht: Der Sauerteigwahn ist ansteckend: Mich lässt er einfach nicht mehr los und auch Sie könnten von ihm gepackt werden!

Hartweizen
Einkorn
Weizen

Ihr Erstling

Brot ist das Grundnahrungsmittel, ohne das wir uns den Alltag nicht vorstellen können – und das Backen mit Sauerteig ist die älteste Methode, Brot aufgehen zu lassen. Vor der Entdeckung dieser Art des Backens war jedes Brot ein Fladenbrot.

Doch was braucht man überhaupt für ein gutes Brot? Ganz einfach: nur Mehl, Wasser und Salz, ein wenig Zeit und viel Liebe und Geduld. Natürlich kann man zum Brotteig auch andere Zutaten hinzugeben, wie Sesam, Nüsse, Oliven oder Käse. Wie wir später sehen werden, ist die Verwendung von Sauerteig bei Weitem nicht auf Brot beschränkt, daher erwarten Sie im zweiten Teil der Rezepte süße Köstlichkeiten mit Sauerteig. Außerdem finden Sie zum Schluss noch einige Rezepte zur Verwendung von Sauerteig beim Kochen.

NÜTZLICHE HILFSMITTEL

Elektronische Waage – Wenn man mit dem Backen anfängt, ist es gut, die Zutaten abzuwiegen und dabei konsequent zu sein, daher eignen sich Waagen mit einer Genauigkeit von 1 g am besten. Später, wenn Sie ein Gefühl für die Mengen entwickelt haben, können Sie beim Brotbacken auch auf die Waage verzichten.

Eines oder mehrere Gefäße mit Deckel und einem Volumen von 2 Litern oder mehr – In diesen werden Sie den Teig anrühren und gehen lassen, daher müssen sie ausreichend groß sein. In Glasgefäßen sehen Sie am besten, was im Teig vor sich geht. Der Deckel soll das Austrocknen der oberen Teigschicht verhindern. Falls das Gefäß keinen Deckel hat, können Sie sich auch mit einer Tüte, einem feuchten Lappen oder einer Duschhaube behelfen, diese sind auch zum Abdecken von Aufgehkörben praktisch.

Kochlöffel oder Spachtel – Um zu Beginn alle Zutaten zu mischen sowie bei einigen Teigarten, die viel Roggenmehl enthalten, wird Ihnen ein Kochlöffel gute Dienste leisten.

Löffel – Mit einem Löffelstiel können Sie Ihr Anstellgut im Glas am leichtesten verrühren.

Teigkarte aus Metall oder Kunststoff zum Zuschneiden und Formen des Teigs (engl. *bench knife*) – Hiermit können Sie den Teig ganz einfach in kleinere Stücke aufteilen oder sich beim Formen des Teigs und beim Umsetzen in den Gärkorb behelfen.

Abgerundeter Kunststoffschaber – Sehr praktisch, wenn Sie den gesamten Teig aus dem Gefäß kratzen möchten. Sie können ihn auch zum Dehnen und Falten verwenden, wenn der Teig viel Flüssigkeit enthält.

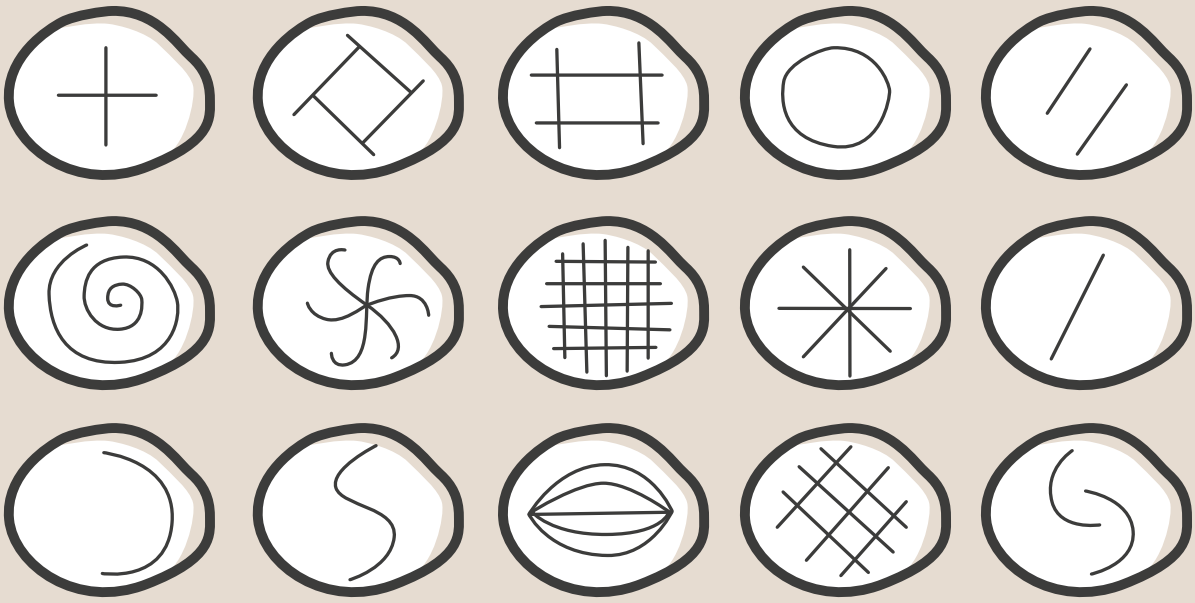
Backblech oder Backtablett, eine Stahl- oder Tonplatte oder ein gusseisernes Gefäß (engl. *dutch oven*) **/ emailliertes Gefäß mit Deckel** – Sie können jedes dieser Hilfsmittel verwenden. Alles muss zusammen mit dem Backofen mindestens 45 Minuten vorgeheizt werden. Den Effekt eines Brotofens erzielen Sie am ehesten, wenn Sie sich eine Ton- oder Stahlplatte oder ein gusseisernes Gefäß anschaffen. Sollten Sie kein gusseisernes Gefäß haben, können Sie auch ein anderes hohes Gefäß über das Brot stülpen.

Sieb oder größerer feiner Seiher zum Sieben des Mehls – Durch das Sieben wird das Mehl gelüftet, es gelangt mehr Sauerstoff hinein und es wird von Klümpchen befreit. Auch eventuelle versteckte Besucher lassen sich so leichter aufspüren.

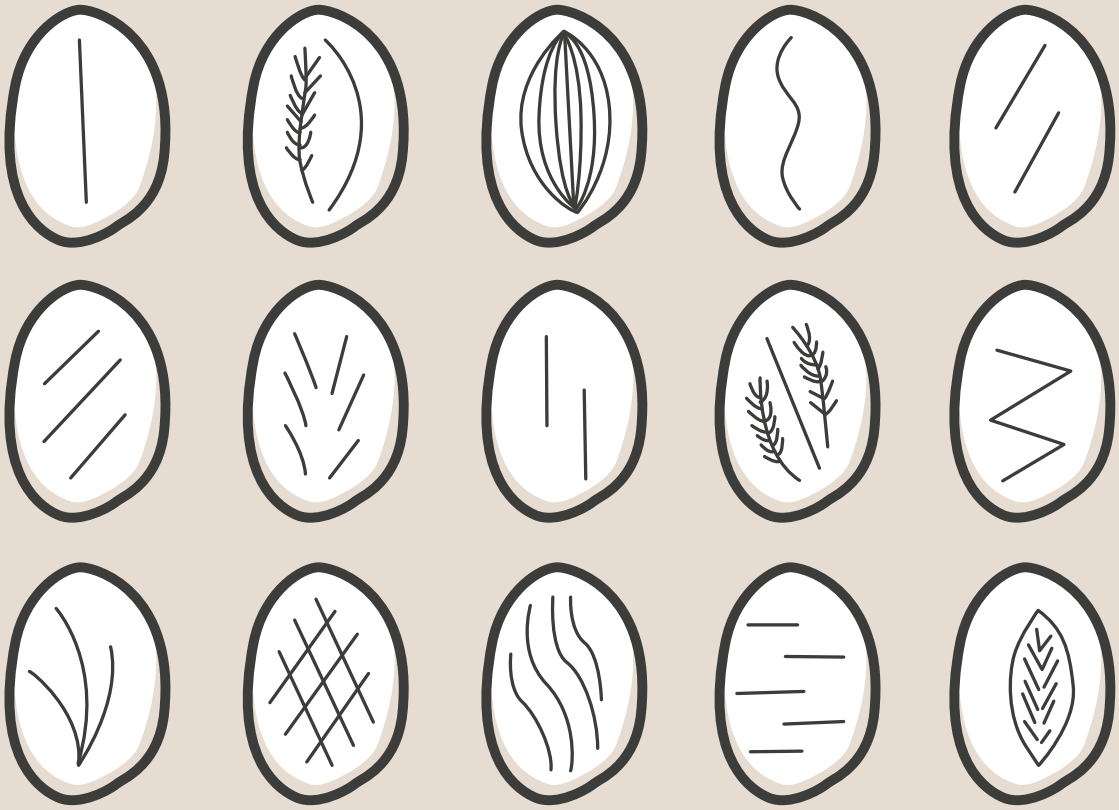
Großes Teesieb – Ein wunderbares Hilfsmittel, wenn Sie die Arbeitsfläche, den Lappen im Gärkorb oder die Teigoberfläche vor dem Einschneiden mit Mehl bestäuben möchten.

Einschneiden

LAIB



STANGENBROT



100 %IGES ROGGENBROT IN DER BACKFORM

Roggenbrot ist kein Schreckgespenst, sondern beinahe das einfachste Brot für den Anfang und die Einführung in das Backen mit Sauerteig. Es muss nicht geknetet werden und lässt sich recht schnell vorbereiten. Dennoch gibt es einen kleinen Haken: Man muss mindestens 12 Stunden warten, besser 24 Stunden, bis es gut abgekühlt ist, die Krume fest ist und sich der Geschmack voll entwickelt hat – aber ich verspreche Ihnen, dass es sich lohnt.

SAUERTEIG:

10 g aktives Anstellgut (3 %)
35 g Roggenmehl (10 %)
35 g Wasser (10 %)
Die Zutaten mischen, abdecken und warten, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

HAUPTTEIG:

(für eine 22-Zentimeter-Backform mit 10,5 cm Breite und 7 cm Tiefe)
350 g Roggenmehl (100 %)
330 g Wasser (95 %)
7 g Salz (2 %)

Mehl und Wasser mit einem Spachtel oder einem Kochlöffel zu einer Masse vermischen, die sehr weichem Ton ähnelt. 20 Minuten ruhen lassen, dann den verdoppelten Sauerteig und das Salz hinzugeben. Das Ganze sehr gut durchmischen. Abdecken, nach 20 Minuten erneut gut durchmischen. Die Backform mit Butter oder Öl bestreichen und das Gemisch mit einem Spachtel in die Form füllen. Ausgiebig mit Roggenmehl bestreuen. Die Backform in den ersten zwei Stunden nicht abdecken. Dann mit einem Leinen- beziehungsweise Baumwolltuch abdecken, damit der Teig nicht austrocknet. So lange aufgehen lassen, bis sich die Teigmenge verdoppelt hat und die Oberfläche schön rissig ist. Nach der Anleitung auf S.123–128 backen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 200 Grad verringern und noch etwa 40–50 Minuten backen (bei einem Brot von 800 g).

Tipp

Behelfen Sie sich beim Verteilen des Gemischs in der Backform mit feuchten Fingern. So Ihnen der Roggenteig nicht an den Fingern kleben. Auch den Spachtel können Sie anfeuchten. Bei Roggenmehl arbeitet der Sauerteig anfangs nur langsam, dann verdoppelt sich das Gemisch aber ziemlich schnell. Beobachten Sie daher den Teig. Sie können auch 10–20 Prozent über Nacht eingeweichte Roggenkörner oder Samen hinzugeben.

100 %IGES ROGGENBROT IM LAIB

Nun haben Sie die Arbeit mit Roggenmehl schon ein wenig kennengelernt. Versuchen Sie sich also an einem richtigen Roggenlaib! Es ist nicht schwierig, dieses Mal benötigen Sie jedoch zum Formen auch Hände und Arbeitsfläche. Die Zutaten sind fast die gleichen wie bei seinem weicheren Bruder, es wird jedoch etwas weniger Wasser verwendet.

SAUERTEIG:

10 g aktives Anstellgut (2,5 %)
40 g Roggenmehl (10 %)
50 g Wasser (12,5 %)
Die Zutaten mischen, abdecken und warten, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

HAUPTTEIG:

400 g Roggenmehl (100 %)
300 g Wasser (75 %)
8 g Salz (2 %)

Mehl und 280 g Wasser mit einem Spachtel oder einem Kochlöffel zu einer bröckeligen Masse vermischen. Das Ganze 20 Minuten ruhen lassen, dann den verdoppelten Sauerteig, 20 g Wasser und das Salz hinzugeben. Alles sehr gut durchmischen, so dass sich alle Zutaten gut miteinander verbinden und im Teig verteilen. Danach abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig dann erneut gut durchmischen oder kneten. Die Arbeitsfläche ausgiebig mit Roggenmehl bestreuen und dann den Roggenteig darauf geben. Die Hände gut mit Mehl bestäuben und durch Falten einen kleinen Laib formen. Diesen in Roggenmehl wälzen und ihn in einen bemehlten Korb oder einfach auf ein Tablett legen, das mache ich auch selbst meistens so. Viel Roggenmehl auf die Oberseite streuen. Den Laib die ersten eineinhalb Stunden lang nicht abdecken, wenn er auf einem Tablett liegt. Dann mit einer tiefen Backform abdecken, damit er nicht austrocknet. Wenn er sich in einem Korb befindet, mit einer Duschhaube, einem Leintuch oder Frischhaltefolie abdecken. So lange aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat und die Oberfläche schön rissig ist. Nach der Anleitung auf S. 123–S. 128 backen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 200 Grad verringern und noch etwa 40 – 50 Minuten backen (bei einem Brot von 800 g).

Tipp

In Roggenbrot machen sich häufig auch Kümmel, Koriander und Anis sehr gut. Diese können Sie gleichzeitig mit dem Sauerteigansatz und dem Salz hinzugeben. Die Gewürze machen den Geschmack noch kräftiger. Die empfohlene Menge beträgt etwa 1 – 2 Prozent, je nach Geschmack.

SÜSSE BRÖTCHEN

SÜSSER SAUERTEIG:

140 g süßer Sauerteig (30 %) (siehe S. 73)

Die Zubereitung dauert etwa eineinhalb Tage (bei einer Temperatur von 21 °C). 10 g aktives Anstellgut mit 30 g weißem Weizenmehl Type 550, 10 g Wasser und 8 g braunem Zucker mischen. Warten, bis sich das Volumen des Sauerteigs verdoppelt hat. Dann erneut 50 g weißes Weizenmehl Type 550, 20 g Wasser und 12 g braunen Zucker hinzufügen. Wenn sich das Volumen verdreifacht hat, den Sauerteig im Hauptteig verwenden.

HAUPTTEIG:

(für etwa zehn süße Brötchen)

400 g Weizenmehl Type 550 (80 %)
100 g Weizenmehl Type 812 (20 %)
2 Eier (108 g, 22 %)
190 g Milch (38 %)
8 g Salz (1,6 %)
10 g Zucker (2 %)
80 g Butter mit Raumtemperatur (16 %)

ZUM BESTREICHEN:

1 Ei
1 Esslöffel Milch
1 Prise Salz

Das Mehl in die Schüssel des Mixers sieben. Den süßen Sauerteig in kleine Stücke reißen, alle anderen Zutaten außer der Butter vermischen und in diese Flüssigkeit die Sauerteigstückchen zum Auflösen geben. Den Mixer auf der niedrigsten Stufe einschalten und die flüssige Mischung langsam in die Schüssel gießen. So lange kneten, bis sich der Teig schön von der Schüssel löst, dann schrittweise Butterstückchen hinzugeben. Danach die Geschwindigkeit erhöhen und so lange kneten, bis ein weicher und geschmeidiger Teig entsteht. Wenn man keinen Mixer besitzt, kann man den Teig auch auf die Arbeitsfläche schlagen und falten, wie auf S. 99 beschrieben. Den Teig in einem geschlossenen Gefäß aufgehen lassen, in der ersten Stunde zwei Mal dehnen und falten.

Warten, bis der Teig sich mindestens verdoppelt hat, dann Kugeln formen, mit der Eiermischung bestreichen und mit Frischhaltefolie abdecken. Aufgehen lassen, bis sie schön fluffig sind beziehungsweise ihr Volumen verdoppelt haben. Bei einer Temperatur von 21 Grad gehen meine in vier bis fünf Stunden auf. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, die Brötchen noch einmal mit der Eiermischung bestreichen, mit Sesam oder Mohn bestreuen und backen, bis sie schön braun sind, etwa 20 – 30 Minuten.

Tipp

Noch warm mit Butter bestreichen, damit eine schöne, weiche Kruste erhalten bleibt. Die Brötchen eignen sich auch außerordentlich gut für Hamburger. Sie sind gerade weich genug, aber auch so kompakt, dass sie nicht aufweichen.

Erste Hilfe für den Sauerteig

Sie können kein Anstellgut herstellen, Sie haben den Sauerteig »umgebracht«, er funktioniert nicht mehr, er riecht seltsam, auf der Oberfläche hat sich Flüssigkeit angesammelt, der Teig geht nicht auf, Sie fahren in den Urlaub – und es gibt noch viele ähnliche Fragen über Sauerteig und das Backen damit. In diesem Kapitel finden Sie die Antworten darauf. Aber alles der Reihe nach!

Anstellgut, ASG, Starterkultur, Starter, Ura, Sauerteig, Vollsauer – unzählige Bezeichnungen, bei denen Sie sich nicht zurechtfinden?

Anstellgut, ASG, Starterkultur, Starter oder Ura (engl. *starter*) ist der Sauerteig, den Sie immer im Glas haben, Ihr ursprünglicher Sauerteig, von dem Sie immer etwas wegnehmen und den Sie immer aufbewahren. Die Zwischenstufe bei der Teigzubereitung ist der eigentliche Sauerteig (auch Vollsauer), in dem Sie einen Teil Ihres Anstellguts verwenden. Er hat zwei Aufgaben: Sie überprüfen damit die Arbeit Ihres Sauerteigs – und falls Sie im Teig ein anderes Mehl verwenden, füttern Sie den Sauerteig damit. Wenn Sie für den Teig jedoch das gleiche Mehl verwenden wie das, mit dem Sie Ihr Anstellgut füttern, dann füttern Sie dieses einfach gut und sorgen dafür, dass es lebendig ist, Bläschen schlägt und sich verdoppelt, bevor Sie es im Teig verwenden. So mache ich das meist auch selbst. Mein Glas fasst 360 ml, ich bewahre 40 g Anstellgut darin auf, das ich mit einer Mischung aus steingemahlenem Bio-Weizenmehl (50 % Type 550 und 50 % Type 812) füttere. Bevor ich das Glas zurück in den Kühlschrank stelle, füttere ich es noch einmal, und wenn ich es aus dem Kühlschrank nehme, gebe ich 40 g Wasser und 32 g Mehl hinzu (80-prozentige Hydration). Sie können Ihres natürlich zu 100 % hydrieren, wenn Sie möchten.

Welche Hilfsmittel benötige ich für das Anstellgut?

Ein kleineres Gefäß mit einem Volumen von 360 ml oder noch kleiner. Das Gefäß sollte aus Glas sein, da dieses säurebeständig ist. Einen Löffel zum Rühren – Kunststoff, Metall oder Holz – eine Waage, gutes Mehl, chlorfreies oder abgestandenes Wasser.

Welches Mehl eignet sich für die Herstellung des Anstellguts?

Dafür eignet sich jedes Mehl, am besten bringt man die Milchsäurebakterien und die wilden Hefen jedoch mit Vollkornroggenmehl oder Vollkornweizenmehl zum Arbeiten. Diese zwei Sorten sind voller Nährstoffe und Mineralien, die die Milchsäurebakterien und Hefen früher aktivieren. Außerdem enthält Vollkornmehl viele Hülsen, auf denen sich viele Hefen befinden. Das Mehl sollte nach Möglichkeit Bio-Mehl sein, da Pflanzenschutzmittel, insbesondere Fungizide, das Wachstum dieser nützlichen Mikroorganismen verhindern. Wenn Sie die Möglichkeit haben, sollten Sie steingemahlenes Mehl kaufen oder es zu Hause selbst frisch mahlen. Sauerteig mit Mehl aus dem Supermarkt braucht vielleicht ein wenig länger, bis er Bläschen schlägt.

Index

A

Aldehyde 124
Aleuronschicht 45
Amarant 36, 45
Aminosäuren 45
Amylase 92
Amylopektin 48
Amylose 48
Anstellgut 66, 68-73, 77, 280-287, 290, 294, 296-297, 301-302, 309
Anteigen 50-51, 71, 74, 90
Antioxidantien 45, 62
Anwachsen und Zusammenfallen, 69, 283
aromatische Verbindungen 60, 63
Auf die Arbeitsfläche schlagen und falten 99
Aufgehen 60-61, 87, 102, 116-117, 290-293, 309
Autolyse 72, 83-84, 92, 291, 309

B

Backen 51, 62-63, 77, 90, 123-125, 128, 280, 291-293, 297
Bäckerhefe 61-63, 287
Bäckerprozente 54
Backpapier 87, 123
Backreife 116
Backzeitplan 301
Bakterien 55, 60, 66, 74, 83, 124
Ballaststoffe 45, 49
Buchweizen 36, 45, 48, 51, 74, 83

C

Chlor 66, 282
Croissants 73, 146, 150, 154

D

Dampf 87, 123-125, 128, 293
dänisches Plundergebäck 146, 150, 156
Dehnen und Falten 101, 290, 309
Dextrine 124
Dinkel 40
Disaccharide 48

E

Einkorn 37-38, 51
Einschneiden 118, 309
Emmer 37, 39, 51
Enzyme 45, 48, 60, 92, 124, 292-293
Essigsäure 60, 63, 76, 286
Ethanol 60, 92

F

Falten in Briefform 150
Falten in Buchform 150, 153
Fassen und Dehnen 99
Fermentation 48, 60 Siehe Gärung
Fette 49
Fingertest 116, 291-292
Fruktose 48
Füttern 69, 77, 283, 285, 309

G

Gare 60, 92
Gärkorb 87, 110, 112, 116, 123, 309
Gärung 55, 60, 62-63, 69, 74, 77, 92, 96, 116, 285, 295
Gerste 36, 40-41, 44, 51
Getreide 36-37, 41, 44, 51, 62
Getreidearten 36
Getreide, echtes 36
Getreide, hirseartiges 44
glattes Mehl 50
Gliadin 48, 62, 92
Glukose 48
Gluten 37, 48-51, 62, 74, 83-84, 92, 96, 99, 101, 106, 116, 124, 290-291, 293-295
Glutengehalt 51
Glutengitter 48, 50, 60, 84, 92, 290-292, 294
Glutenin 48, 62, 92
Glutenverbindungen 92, 96, 104, 116, 290-292
glykämischer Index 62
Grieß 49, 110
griffiges Mehl 50

H

Hafer 36, 41, 51
Hartweizen 40
Hefen 48, 55, 60-61, 66, 68, 73, 76, 83-84, 92, 95-96, 101, 116, 124, 281-283, 286, 310
Hirse 36, 44, 48, 74

K

Karamellisierung 124
Keimling 45, 49
Kern 45, 49
Ketone 124
Khorasan-Weizen 40
Kneten 96, 101, 290
Kohlendioxid 48, 60-61, 69, 92, 96, 101, 104, 116, 124, 291
Kolbenhirse 36, 44
Krume 49-51, 63, 83-84, 90, 92, 124, 128, 290, 293-294
Kruste 83, 95-96, 123-125, 128, 293

L

Lunasin 62

M

Maillard-Reaktion 124, 293
Mais 44
Maltose 48, 60
Manitoba-Mehl 50
Mehl 48-51, 54-56, 60, 62-63, 66, 69, 72-74, 77, 82-83, 104, 106, 281-286, 295-296, 309
Mehlkörper 45
Mehlsorten 48-51, 55, 69, 74, 83, 294
Mehltypen 49, 51
Mikrobiom 55
Mikroorganismen 55-56, 60, 63, 66, 77, 83, 95, 281, 283, 285, 309-310
Milchsäure 60
Milchsäurebakterien 60-63, 66, 69, 74, 76-77, 84, 95, 101, 281-282, 286, 294, 309
Mineralien 45, 49, 51, 63, 66, 281
Mohrenhirse 36
Monosaccharide 48

N

Nährstoffe 49, 281
Nährwert 49, 76
Nichtgetreide 45

P

Pentosane 48, 50
Peptide 62
Plunderteig 146
Polysaccharide 48
Poren 49, 104, 293, 295
Protease 48, 92
Proteine 45, 48-50
Pseudogetreide 36, 45, 48

Q

Quinoa 36, 45, 74

R

Reis 36, 44, 48
Roggen 36, 40-41, 48, 50, 63, 68-69, 90

S

Sauerteigbibliothek 76-77
Schuppe 45, 49
Spannung 104, 106, 108, 292
Spelz 36-37, 40, 44
Stangenbrot 104, 108, 123
Stärke 41, 45, 48-49, 51, 62, 92, 124
Stockgare 95
Stückgare 84, 87, 112, 116, 294, 309
süßer Sauerteig 83

T

Teff 44, 48, 74
Teigkarte 86, 310
Teigschluss 104
Temperatur 60, 68, 77, 101, 123-124, 290, 293
Triticale 41
Type 405 49-50, 83, 90
Type 550 49-51, 69, 72-73, 83, 281
Type 630 50
Type 812 49-51, 69, 72, 90, 281
Type 815 50
Type 997 50
Type 1050 49-50
Type 1150 50
Type 1370 50
Type 1600 49-50
Type 1740 50

V

Verdaulichkeit 62
Verzieren 118
Vitamine 45, 49, 51
Vollkorndinkelmehl 50
Vollkornmehl 50–51, 60, 63, 90, 96, 110, 281, 294–296
Vollkornroggenmehl 50, 281
Vollkornweizenmehl 49, 281
Volumen 49, 51, 66, 68–69, 96, 104, 118, 124
Vorwirken 104, 106, 138, 292, 295

W

Weizen 36
Weizen, gewöhnlicher 37
Wildhefewasser 74, 76
Wirken 106, 138, 154, 156, 292, 295

Z

Zellulose 45, 49
Zucker, einfache 48
Zucker, komplexe 48
Zweikorn 37
Zwischengare 106

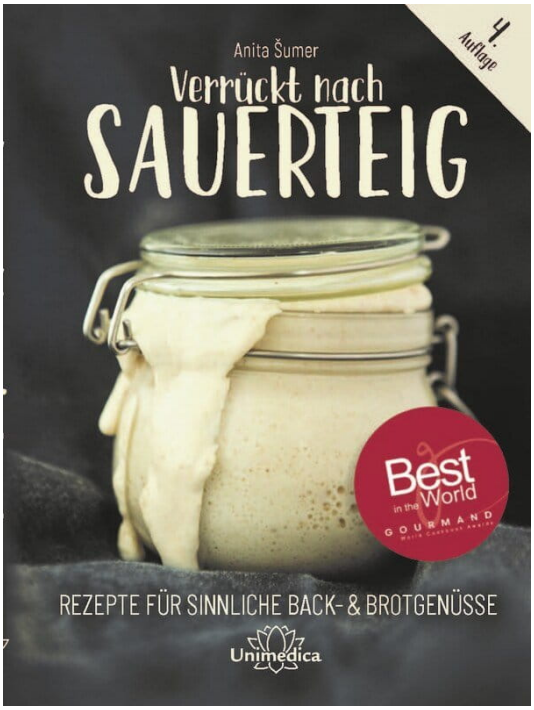
Anita Sumer

Verrückt nach Sauerteig

Rezepte für sinnliche Back- und Brotgenüsse

328 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de