

Eigenen Sauerteig herstellen

Was sind die Vorteile von Sauerteig?

- Macht Brot bekömmlicher, da die schlecht verträgliche Phytinsäure abgebaut wird,
- Sorgt für eine lange Frischhaltung,
- Durch die Versäuerung werden Mineralien für den menschlichen Körper verwertbar,
- Macht Roggen backfähig, erst durch die Versäuerung kann sich im Roggenteig ein Klebergerüst bilden und beim Backen eine schöne Krume entstehen,
- Lockert den Teig auf natürliche Weise auf,
- Sorgt für ein angenehmes Aroma.

Zutaten von Sauerteig

Die Herstellung gliedert sich in 2 Stufen:

- Dem Anstellgut und dem eigentlichen Sauerteig
Hierbei sind die Zutaten des Anstellgutes:

- Roggenmehl Type 1150
- Wasser

Zutaten des eigentlichen Sauerteiges:

- 80g Anstellgut
- 620g Roggenmehl Type 1150
- 100 g Roggenschrot Type 1370
- 760 ml Wasser (Temperatur 11°C)

Wie entsteht hieraus Sauerteig?

Sauerteig ist ein Gemisch aus Mehl, Wasser und Mikroorganismen. Die Mikroorganismen werden in der Regel nicht zugeführt, sondern setzen sich aus der Umgebung auf dem Teig an und verstoffwechseln, dabei entsteht Milch- und Essigsäure.

Idealerweise gibt es ein Verhältnis von 20% Essigsäure und 80% Milchsäure.

Einmal angesetzt können die Mikroorganismen in Form eine Sauerteigführung über Jahre fortgeführt werden. Am Weitesten ist der Roggensauerteig verbreitet, aber auch alle weiteren Getreidearten können auf die gleiche Weise versauert werden.

Sauerteig herstellen: Rezept (Detmolder Einstufensauerteig):

1. Herstellung des Anstellgutes

Zutaten des Anstellgutes:

Dauer: 5 Tage bis zum verwendbaren Anstellgut.

- Roggenmehl Type 1150
- Gefäß mit Deckel oder Abdeckung
- Wasser

Zubereitung des Anstellgutes:

Tag 1:

10 g Roggenmehl (Type 1150) mit 10 g Wasser (30°C) verrühren. Das Gefäß mit einem Deckel abdecken und 24 Stunden bei ca. 27°C lagern.

Tag 2 – 5:

Alle Schritte aus Tag 1 wiederholen.

Tag 5:

Nun ist das Anstellgut fertig und kann verwendet werden.

Wie prüfe ich das Anstellgut?

Das fertige Anstellgut sollte angenehm, **leicht säuerlich, riechen**.

Falls nicht, haben andere Mikroorganismen eine Fremdgärung erzeugt. Das Anstellgut sollte in diesem Fall entsorgt werden.

Verwendung des Anstellgutes:

Das Anstellgut kann entweder sofort verwendet werden oder gelagert werden. Dazu empfehlen wir eine der drei Alternativen:

1. Im geschlossenen Behältnis bis zu 7 Tagen im Kühlschrank.
2. Den Sauerteig mit Roggenmehl zu Krümeln verreiben und in einem Behältnis verschließen.
3.
 - a. Für eine Haltbarkeit von mind. 2 Wochen, kühl und trocken lagern.
 - b. Für eine Haltbarkeit von mind. 3 Monaten, im Tiefkühlfach bei -18°C lagern.

2. Zubereitung des eigentlichen Sauerteiges

Um den eigentlichen Sauerteig herstellen zu können, müssen alle Zutaten sauber miteinander verrührt werden. Dabei ist auf eine hygienische Arbeitsweise zu achten, um eine Fremdgärung zu verhindern.

Bei Raumtemperatur (ca. 20 – 23° Grad) den Teig für 16-24 Stunden reifen lassen.

Vom reifen Sauerteig kann eine kleine Menge abgenommen werden und als Anstellgut für den nächsten Sauerteig verwendet werden. So kann er über mehrere Generationen fortgeführt werden.

Ein Geheimnis unserer Backstube:

Bei Vestakorn sind manche unserer Sauerteige bereits über Jahrzehnte fortgeführt.

Sie wollen weitere Tipps & Tricks von unseren Bäckern erfahren?

Besuchen Sie uns auf www.vestakorn.de