

Der neue Mitbewohner

Ich bin echt sauer und rieche auch so – aber im Brot bringe ich Leichtigkeit und Sorge dafür, dass Roggenmehl backfähig wird.

In mir leben viele Milchsäure- und Essigbakterien. Je länger man mich bei Zimmertemperatur stehen lässt, desto saurer werde ich – das heißt, Brot mit längeren Gehzeiten wird bei gleicher Sauerteigmenge saurer als Eines mit kürzerer Gehzeit.

Wenn man mich gut pflegt, werde ich sehr alt und wie das so ist im Alter – immer besser!



Alle 3-4 Wochen brauche ich bei Kühlschranklagerung neue Nahrung – man muss mich füttern. Das ist ganz einfach:

100g Sauerteig + 100g Roggenvollkornmehl + 100ml Wasser + 12-24h verschlossen (z.B. in einer Gärtüte/ Plastiktüte) bei Zimmertemperatur stehen lassen – dann bin ich wieder fit und Sorge für gutes Brot! **Wichtig: Nicht vergessen, vor dem Backen wieder 100g Sauerteig-Ansatz abzunehmen!**

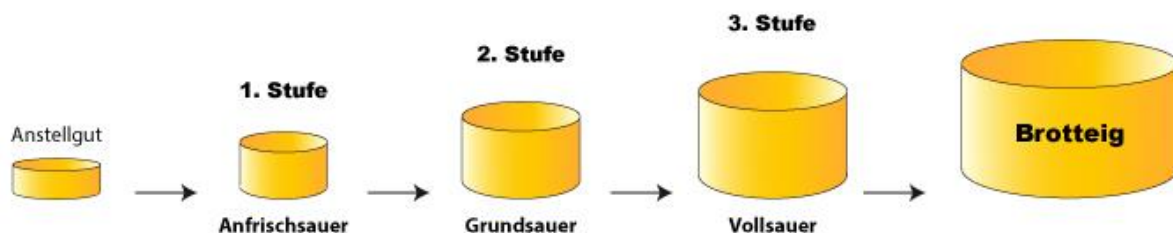
Man kann mich auch einfrieren – aber bitte erweckt mich schonend (ca. 6h).

Allgemeines:

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

Geschichte:

Plinius der Ältere beschrieb bereits um 79 n. Chr. die Gewinnung von Sauerteig durch die Vermischung von Weizenkleie mit drei Tage altem Traubenmost. Auch Verfahren der Spontansäuerung und die Weiterführung von Sauerteigen (Sauerteigführung) waren ihm bekannt. Im Mittelalter geriet das vielfältige Wissen um Ackerbau und Brotbereitung allerdings wieder in Vergessenheit. Lediglich an den Höfen und in Klöstern wurde dieses Wissen noch gepflegt.



Literaturtipp:

Ilse Gutjahr/ Erika Richter: „Brot backen“, S. 12-13