

# Ausschnitt aus " Der Sauerteig - Das Unbekannte Wesen"

## Erstes Sauerteigrezept

500 g Sauerteig 500 g Roggenmehl (1050 oder 1150) oder Weizenmehl 1 gestr. EL Salz 1/4 Würfel Bäckerhefe (ca. 10 g), wenn man keine 4 Stunden Zeit zum Warten hat (es geht aber auch gut ohne) 200 ml lauwarmes Wasser (nicht über 40 °C)

- Bei Weizenmehl: die Zutaten sehr gut durchkneten (mindestens mit 5 min. besser 10 min damit sich der Kleber aus dem Weizenmehl auszulösen für eine schöne Kruste)
- Bei Roggenmehl: Die Zutaten einfach nur durchkneten bis es keine Mehlnester mehr gibt. Der Teig ist sehr klebrig und schwer von der Hand weg zu bekommen, daß ist normal.
- Teig zu einer Kugel oder passend für das Gärkörbchen formen und einmal kurz im Mehl wälzen. Dann entweder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und in ein mit Mehl ausgestäubten Gärkörbchen legen und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen.
- Wenn Hefe bei dem Rezept verwendet wurde, dann ca. 1 h gehen lassen. Ohne Hefe solange den Teig gehen lassen, bis sich das Brot deutlich vergrößert hat. Das kann 3-4 Stunden oder gar länger dauern. Wenn man nur die Lampen im Backofen anmachen kann, dann hat man einen schönen angenehm warmen Ort um das Brot gehen zu lassen.
- Backofen auf 220°C vorheizen, ich empfehle fürs Backen Ober- und Unterhitze zu verwenden.
- Das Brot aus dem Gärkörbchen auf das Backblech geben, optional das Brot ca. 2 cm tief einschneiden, und in den heißen Ofen schieben. Danach eine halbe Tasse Wasser in ein mit aufgeheiztes Backblech auf den Ofenboden gießen (Achtung: Verbrennungsgefahr!)
- Nach 15 Minuten auf 180°C zurückdrehen und insgesamt 50-60 Minuten backen.

## Trocken wie eine Backoblate, als kleine harte Körnchen oder pulverförmig

Streicht man dickflüssigen Sauerteig dünn auf ein Backpapier und lässt dieses ganz normal an der Luft trocknen, entstehen oblatenartige Sauerteigblätter, die ganz trocken und deswegen viele Jahre haltbar sind. Wir werden dieses Verfahren später selbst verwenden, um unseren Sauerteig zu «sichern». Man kann diese Oblatenblätter auch klein bröseln, dann haben sie die Form von Grießkörnchen. Um daraus ein Anstellgut zu bekommen, gibt man etwa genauso viel lauwarmes Wasser dazu und wartet vier bis fünf Stunden. Es macht nichts, wenn die zerbrochenen Blätter nach dieser Zeit noch nicht ganz aufgelöst sind. Wir können den Sauerteig aus diesen Bröseln weiterfüttern und nach weiteren zwölf Stunden haben sich die Brösel dann ganz aufgelöst.

## Wasser

Oft wird geraten, das Wasser abzukochen, um fremde Keime abzutöten oder im Trinkwasser vorhandenes Chlor zu verkochen. Ich halte nichts davon, da unser Trinkwasser in Deutschland von hervorragender Qualität ist und dauernd kontrolliert wird. Die Belastung ist zu vernachlässigen. Ferner wird Trinkwasser in Deutschland schon seit vielen Jahren nicht mehr standardmäßig gechlort, sondern mittels Ozon oder UV-Licht geschmacksneutral keimfrei gemacht. Andererseits schadet es aber auch nichts, das Wasser zum Züchten einer Sauerteigkultur oder später zum Füttern eines Sauerteiges abzukochen. Das mag deshalb also jeder so halten, wie er es selbst am Besten findet. Wichtig ist aber, dass stets nur lauwarmes Wasser verwendet wird. Temperaturen über 40 Grad, und die sind aus dem Wasserhahn schnell erreicht, töten die Sauerteigkulturen ab. Das Ergebnis wäre: Schimmelpilze oder Kolibakterien. Diese ungebetenen Gäste würden sich ansiedeln und den Sauerteig zerstören.

## Einen Sauerteig backfertig machen

Wir haben uns in den letzten Kapiteln mit dem Thema «Beschaffen oder Züchten einer Sauerteigkultur» beschäftigt. Nun wird es Zeit, aus der Sauerteigkultur einen vollwertigen Sauerteig zu machen, mit dem wir backen können. Dazu ist es nötig, die Sauerteigkultur anzufüttern – soweit, bis wir genug Sauerteig zum Backen haben. Doch, wieviel Sauerteig benötigen wir überhaupt? Nun, die Antwort auf diese Frage hängt davon ab, für welche der drei Möglichkeiten, die sich uns nun bieten, wir uns entscheiden:

### Wir wollen ein reines Roggenbrot backen:

In diesem Fall ist es besonders einfach. Wir benötigen 30-50 Prozent der gesamten Roggenmehlmenge gesäuert. 30 Prozent heißt: Wir bekommen ein mildes Brot. 50 Prozent führen zu einem sauren Brot. Wenn man annimmt, dass der Sauerteig je zur Hälfte aus Mehl und aus Wasser besteht, und wenn wir das nun auf die Mehl- und Sauerteigmengen umrechnen, so bedeutet das:

*Minimum:* Geben wir genauso viel Sauerteig in den Brotteig, wie auch noch Roggenmehl dazukommt, so bekommen wir ein mildes Brot. *Maximum:* Geben wir doppelt so viel Sauerteig in den Brotteig, wie auch noch Roggenmehl dazukommt, so bekommen wir ein saures Brot.

### Wir wollen ein Mischbrot mit Roggen backen:

Hier berücksichtigen wir nur das Roggenmehl, alle anderen Mehle bleiben bei der Berechnung unbeachtet. Wir benötigen 30-50 Prozent der gesamten Roggenmehlmenge gesäuert. 30 Prozent heißt: Wir bekommen ein mildes Brot. 50 Prozent führen zu einem sauren Brot. Wenn man annimmt, dass der Sauerteig je zur Hälfte aus Mehl und aus Wasser besteht und wenn wir das nun auf die Mehl- und Sauerteigmengen umrechnen, so heißt das:

*Minimum:* Geben wir genauso viel Sauerteig in den Brotteig, wie auch noch Roggenmehl dazukommt, so bekommen wir ein mildes Brot. *Maximum:* Geben wir doppelt so viel Sauerteig in den Brotteig, wie auch noch Roggenmehl dazukommt, so bekommen wir ein saures Brot. *Aber aufgepasst:* Die Sauerteigmenge darf nicht unter etwa 30 Prozent der gesamten Mehlmenge sinken. Sonst reicht die Hefe im Sauerteig nicht aus, das Brot genug aufgehen zu lassen!

### Wir wollen ein reines Weizen-/Dinkelbrot backen:

In diesem Fall ist es wieder einfacher. Wir nehmen 30-40 % der Mehlmenge als Weizensauerteig. Wir benötigen nämlich nur die Hefewirkung im Sauerteig und werden deswegen den milden Weizen-Sauerteig nehmen: Zu je 500 g Mehl im Rezept geben wir ca. 150 bis 200 g Sauerteig. War das schwierig? Zu viel Rechnerei? Aber nein, eigentlich ist das ganz einfach. Beachten muss man nur folgende Regel:

- Wenn man mit Roggen backen will (Roggenbrot oder Mischbrot), muss man auf 500 g Roggenmehl im Rezept zwischen 500 g und 1000 g Sauerteig nehmen.
- Wenn es ein Weizenbrotbrot werden soll, so nimmt man bei 500 g Mehl im Rezept zwischen 150 g und 200 g Weizensauerteig.

So einfach ist das! Jetzt wissen wir, wie viel Sauerteig wir brauchen und fangen mit dem Füttern an.

## Sauerteig führen

---

Nachdem wir nun wissen, wie viel Sauerteig wir überhaupt benötigen, beginnen wir mit dem «Anfüttern» auf diese Menge. Das «Füttern» eines Sauerteiges nennt man «Führung». Es gibt verschiedene Arten aus der Sauerteigkultur ein vollwertiger Sauerteig zu führen (Stufenführungen). Wichtig ist, dass das zugeführte Wasser immer lauwarm ist und der Sauerteig nie über 40 Grad erwärmt wird. Aus diesem Grund sollte man den Sauerteig nicht in den eingeschalteten Ofen stellen, höchstens bei eingeschalteter Innenbeleuchtung. Dann hat der Ofen ziemlich genau 30 bis 35 Grad.

### Die Stufenführungen

Es gibt viele verschiedene Führungen, mit denen man aus Sauerteig einen Vollsauer (also einen backfertigen Sauerteig) herstellt. Hier werden nur vier vorgestellt, die für uns am wichtigsten sind:

1. die klassische Drei-Stufen-Führung (sehr aufwändig, Erfahrung wird benötigt, dafür aber optimale Führung),
2. die Detmolder Ein-Stufen-Führung (recht einfach, aber bei der heflosen Bäckerei nicht ganz optimal, da der Hefeanteil des Sauerteiges etwas schwach ist) und
3. die «Pöt-Methode»: Eine einfache und modifizierte Drei-Stufen-Führung, die von mir entwickelt wurde. Sie vereint die Vorteile der beiden vorher genannten Führungen und ist sehr einfach auch für den Laien durchzuführen.

### Die klassische Drei-Stufen-Führung

Die Drei-Stufen-Führung ist die klassische Sauerteig-Herstellung über 18 bis 24 Stunden in drei Stufen bei unterschiedlicher Teigtemperatur und -festigkeit. In der ersten Stufe (Anfrischsauer) vermehren sich vor allem die Hefen, in der zweiten (Grundsauer) eher die Säuren. Die dritte Stufe (Vollsauer) dient dem Ausgleich des Verhältnisses von Essig- und Milchsäuren. Diese Teigführung ist recht aufwändig, durch sie erzielt man aber einen besonders ausgereiften Geschmack. Für den Laien ist sie nur schwer durchführbar. Wer viel Zeit und Möglichkeiten zur Kontrolle und Regelung der Temperatur hat, kann es versuchen (für 600 Gramm Sauerteig):

1. Stufe (Herstellung des Anfrischsauers): Es werden 100 g Mehl mit 100 ml lauwarmem Wasser zu einem weichen Teig gerührt und zu den 50-100 g Anstellgut (Sauerteigkultur) gegeben, Ruhezeit ca. 4 bis 6 Stunden bei 22 bis 26 °C.
2. Stufe (Herstellung des Grundsauers): Weitere 100 g Mehl werden mit 30-50 ml lauwarmem Wasser dazugegeben und zu einem festen Teig geknetet, Ruhezeit 6 Stunden bei knapp unter 30 °C, oder bis zu 8 Stunden, dann aber mit festerem Teig, kühler (bis zu 22 °C) und mit stärkerer Entwicklung der Essigsäurebakterien.
3. Stufe (Herstellung des Vollsaus): Wieder 100 g Mehl und 150-180 ml lauwarmes Wasser dazu geben und zu einem sehr weichen Teig röhren, Ruhezeit 3 bis 4 Stunden bei 28 bis 30 °C.

### Die Detmolder Ein-Stufen-Führung

Bei der «Detmolder Ein-Stufen-Führung» wird die gesamte zu versäuernde Mehlmenge (300 g) auf einmal zusammen mit 300 g lauwarmem Wasser zum Anstellgut gegeben. Wichtig ist eine gleichbleibende Temperatur des Sauerteiges von ca. 24 bis 28 °C. Nach 15 bis 20 Stunden ist der Vollsauer fertig und kann zum Broteig verarbeitet werden. Bei dieser Methode entfallen die Zwischenstufen (Anfrisch- und Grundsauer). Die Sauerteigkultur muss mindestens 5 bis 10 Prozent (besser bis 20 Prozent) des Sauerteiges betragen. Diese Sauerteigführung wurde von der Bundesanstalt für Getreide-, Kartoffel- und Fettforschung (Detmold) entwickelt, um die Nachteile der Drei-Stufen-Führung, bei der ja alle 6 bis 8 Stunden der Sauerteig nachgeführt werden muss, auszugleichen. Leider ist diese Führung nur für stabile Sauerteigkulturen geeignet, da durch die große Mehlmenge viele Fremdkeime gleichzeitig zum Sauerteig gegeben werden und der Sauerteig damit schneller verderben bzw. umkippen kann. Außerdem wird die Hefe nicht optimal gefördert, so dass dem Teig zum Backen meist Bäckerhefe zugesetzt werden muss. Die Detmolder Ein-Stufen-Führung ist milder in der Säure als die Drei-Stufen-Führung. Deswegen müssen mindestens 40 Prozent der gesamten Roggenmehlmenge versäuer werden.

### Die Pöt-Methode

Es bestand die Notwendigkeit, für den interessierten Laien eine leichte und trotzdem ausreichend säure- und hefeproduzierende Sauerteigführung zu entwickeln. Sie sollte so einfach sein wie die Detmolder Führung, aber gleichzeitig optimale Ergebnisse erzielen wie die klassische Drei-Stufen-Führung. So entstand in vielen Versuchsreihen diese von mir entwickelte Sauerteigführung, schlicht «die Pöt-Methode», oder genauer «Pöts modifizierte Drei-Stufen-Führung» genannt.

1. Stufe (Herstellung des Anfrischsauers): Es werden 100 g Mehl mit 100 ml lauwarmem Wasser zu einem weichen Teig gerührt und zu 50-100 g Anstellgut (Sauerteigkultur) gegeben, Ruhezeit ca. 6 bis 8 Stunden bei 26 bis 28 °C (zum Beispiel im Badezimmer, Heizungsraum).
2. Stufe (Herstellung des Grundsauers): Weitere 100 g Mehl werden mit 100 ml lauwarmem Wasser dazugegeben und zu einem weichen Teig gerührt. Ruhezeit ca. 6 bis 8 Stunden bei 22 bis 26 °C (zum Beispiel im Wohnzimmer).
3. Stufe (Herstellung des Vollsaus): Wieder 100 g Mehl und 100 ml lauwarmes Wasser dazugeben und ebenfalls zu einem weichen Teig röhren, 3 bis 4 Stunden ruhen lassen bei 18 bis 22 °C (Beispiel: Küche oder Treppenhaus). Nun ist es nicht immer möglich, die genannten und optimalen Temperaturen genau einzuhalten. Die Pöt-Methode funktioniert aber auch mit geringeren Temperaturen, wenn man den Sauerteigansatz je zwei Grad kälter ca. eine Stunde länger gehen lässt. Wichtig ist ferner, dass die Temperaturfolgen fallend sind. Das heißt: die Temperatur sollte von Stufe zu Stufe abnehmen.