

„Vollkorn“ galt durchaus nicht immer als gesund:

„...Mit der Rationalisierung allein war es freilich nicht getan; mit der Mengenfestsetzung mußte eine ganze Reihe von Vorschriften, welche die technische Eigenart der Vermahlung und Brotherstellung betrafen, Hand in Hand gehen. Zunächst mußten die zur Brotbereitung notwendigen Grundstoffe möglichst restlos erfaßt und möglichst sparsam verwendet werden. Während im Frieden der Grad der Ausmahlung des Brotgetreides dem Ermessen des Müllers überlassen blieb, wurde jetzt seitens der Behörde ein ziemlich hohes Maß der Ausmahlung vorgeschrieben. Bereits im Oktober 1914 mußte Roggen zu 72 Prozent und Weizen zu 75 Prozent ausgemahlen werden. Anfang 1915 wurde die unterste Grenze beim Roggen auf 82 Prozent und beim Weizen auf 80 Prozent erhöht, ja, im März 1917 erwies es sich als notwendig, diese bis auf 94 Prozent heraufzusetzen. Auf diesem Wege wurde dem Getreide weit mehr Mehl als bisher abgewonnen und dadurch die Brotmenge vermehrt. Selbstverständlich wurde das Brot hierdurch grober, aber die daran geknüpften Befürchtungen, es würde unverdaulich sein und schädlich wirken, erwiesen sich – wenigstens für den gesunden Menschen – als irrig.“

Richard Erfurth: Geschichte der Lutherstadt Wittenberg II. Teil, 1927 S.38

„Kunstsauer ist eine eigenwillige Mixtur von Fein-Chemiekalien, die es erlaubt, ohne lebendige Sauerteigbakterien eine Masse zu produzieren, die Laien für Brot halten. ...“

Sportlerbrötchen-Rezeptur. Man nehme:

„ca. 25,4 % Kartoffelwalzmehl	ca. 5,2 % Teigsäuerungsmittel
ca. 16,9 % getoasteter, entfetteter Sojagrieß	ca. 9,3 % Emulgatortriebmittel
ca. 16,9 % geschälte Sonnenblumenkerne	ca. 5 % vitales Weizeneiweiß
ca. 12,7 % kandierte Bananenchips	ca. 0,6 % Guakernmehl“
ca. 8 % Salz	

Dazu gibt der Bäcker dann noch Weizenmehl, Wasser und Hefe und fertig ist der Teig. Wie? Die Rezeptur sieht doch gar nicht so schlecht aus? Nun, dann betrachten wir doch mal etwas genauer, was sich hinter den Begriffen „Teigsäuerungsmittel“ und „Emulgatorbacktriebmittel“ versteckt:

<u>Das Teigsäuerungsmittel</u>	<u>Das Emulgatorbacktriebmittel</u>
„40,2 % Maisquellmehl	„25,5 % Puderzucker
16,5 % Zitronensäure	20,5 % Weizenmehl
10,9 % Monocalciumphosphat	15,4 % Maltotextrin
10,7 % Salz	10,3 % Sojamehl
4,9 % Dextrose	10,3 % Diacetylweinsäureester
6,7 % Calciumsulfat (Gips)	7,2 % Guakernmehl
3,1 % Calciumacetat	4,1 % Calciumcarbonat
1,2 % Natriumdiacetat	2,6 % Tricalciumphosphat
1,5 % Tricalciumsulfat	1 % Schimmelpilzamylose
4,3 % Lecithin“	1 % Ascorbinsäure
	2,1 % Lecithin“

Udo Pollmer et al: Prost Mahlzeit! Krank durch gesunde Ernährung. Köln 1994 S. 173f

„Das Himmelreich gleicht einem Sauerteig, den eine Frau nahm und unter einen halben Zentner Mehl mengte, bis er ganz durchgesäuert war.“ Mt 13,33

Wer nie sein Brot mit Tränen aß,
wer nie die kummervollen Nächte
auf seinem Bette weinend saß,
der kennt euch nicht, ihr himmlischen Mächte.

Ihr führt ins Leben uns hinein,
ihr laßt den Armen schuldig werden,
dann überlaßt ihr ihn der Pein;
denn alle Schuld rächt sich auf Erden.

Johann Wolfgang Goethe „Wilhelm Meisters Lehrjahre“

Unser Brot

Die beste der Gaben,
die je man erschaut
der Herrgott den Bäckern
hat anvertraut.
Im Brot alle Menschen sich
gleichen
es kommt zu den Armen
und Reichen.
Ihr Völker der Erde,
dies sei euch Gebot.
Bewahret den Frieden
und mit ihm das Brot.

Sauerteigblatt

„Überall dort, wo Sauerteigbrot verzehrt wird, ist Brustkrebs seltener. Inzwischen wissen wir warum. Verborgen in den Ballaststoffen des Roggens befinden sich Substanzen, die unsere Darmflora in hormonähnliche Verbindungen, Lignane genannt, umwandelt. ... Sind genug Lignane vorhanden, bildet unser Körper ein Eiweiß namens SHGB. Das SHGB reguliert die körpereigenen Sexualhormone. Über diesen Umweg kann die Entstehung von einigen Krebsarten verhindert werden. Diese schützende Wirkung können die Darmbakterien aber anscheinend nur ausüben, wenn ihnen etwas „gescheitertes“, sprich ein nach altbewährter Art gebackenes Brot kredenz wird. ... Auch in Japan ist Brustkrebs selten, obwohl dort kein Roggen angebaut wird. Adlercreutz fand nun im Urin von Japanern Stoffe, die unseren Lignanen sehr ähnlich sind. Sie heißen Isoflavone und stammen aus der dort angebauten Sojabohne.“

Udo Pollmer et al: Prost Mahlzeit! Krank durch gesunde Ernährung. Köln 1994 S.111

Robinson auf seiner Insel wußte nicht wie Sauerteigbrot gemacht wird:

„... Ferner hätte ich auch eine Mühle nötig gehabt, um es zu mahlen; Siebe, um das Mehl zu reinigen; Hefe und Salz um einen Brotteig daraus zu machen und einen Backofen, um es zu backen.“ aus: Daniel Defoe: Robinson Crusoe

Es gibt Unmengen Brotrezepte. Für Sauerteigbrote brauchen Sie und Ihr ab heute nur noch dieses: Ein echt nachhaltiges Rezept: es ist ökonomisch und ökologisch sinnvoll, verursacht keinen Streß, ist gesund und schmeckt vor allem:

2 Brote a 1300 g in 15 Arbeitsminuten & für 2,50 €

Aber wie geht's?¹

Der Backtagsvorabend: 35-50 g Natursauerteig + 350 g Roggenschrot + 250 g lauwarmes Wasser miteinander vermengen und abgedeckt warm stellen. Noch riecht's nach gemahlenem Roggen.

Arbeitszeit 5 min

Der Backtag:

Am nächsten Tag riecht der Teig nach Sauerteig.

→ **35-50 g in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank für die nächsten Brote aufbewahren (geht auch im Tiefkühlschrank)**

Zu dem Rest nun folgendes hinzugeben:

600 g Roggenschrot

600 g Weizenschrot oder ein anderes Getreide

1 Liter lauwarmes Wasser - der Teig sollte „Rührteigkonsistenz“ haben - Salz, „FKK“ (Fenchel, Kümmel, Koriander), Rosmarin, Anis – nach Geschmack.²

Zwei 30-cm-Kastenformen³ mit Öl pinseln, den Teig hineingeben und glatt-streichen. Es bleiben nach oben 3-4 cm Platz. Die Formen abgedeckt warm stellen, z.B. auf den Heizkörper, bis der Sauerteig die Form füllt. Das dauert etwa 2 Stunden.

Nun bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten backen.⁴

Arbeitszeit 10 min

Kosten = 2,50 € für 2,6 Kilogramm Brot !

1,62 € für 1 kg Öko-Roggen (mit der Einkaufsgemeinschaft erworben)

1,05 € für 600g Öko-Weizen -,-

0,13 € für Gewürze und Salz

0,70 € für 1 l Wasser (5 €/m³) und Strom

Auf Dauer ist dieses Grundrezept allein natürlich langweilig. Backen Sie doch je ein Frühstücks- und ein Abendbrot:

¹ Hinweis für alle, welche unser Heft 3 „anders essen macht Spaß“ nutzen: Das Brotrezept dort ist unvollständig. Bitte ergänzen.

² Die Gewürze geben dem Brot nicht nur Geschmack, sie verbessern auch die Bekömmlichkeit. Es müssen aber nicht alle gemeinsam hinein.

³ Bei kleineren (Kasten)formen einfach die Mengen verringern.

⁴ Ein Töpfchen Wasser im Herd ist günstig. Für die Kruste den Teig bepinseln.

Für das Frühstücksbrot

noch etwa 100 g Nüsse, Sonnenblumenkerne, Rosinen, Feigenstücke, Sesam... hinzufügen. Vielleicht auch Kakao, ein Lieblingsgewürz, etwas Butter, 1 Ei.

Für das Abendbrot

noch etwa 100 g Käse, gedünstete Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Pfeffer...

Warum geht das alles so schnell?

Es genügt vollkommen die Zutaten mit einem Holzlöffel kurz zu verrühren. Langes Kneten entfällt. Es werden keine weiteren abzuwaschenden Arbeitsgeräte benötigt – nur Schüssel, Löffel, Backformen, Pinsel, ggf. Messer und Brett.

Woher aber nun den Natursauerteig nehmen?

100 g Roggenschrot und 100 g laues Wasser verrühren, warm stellen und am nächsten Tag umrühren. Am 3. Tag 260 g Roggenschrot und 140 g Wasser zugeben und umrühren. Am 4. Tag ist der Sauerteig fertig - er riecht sauer. - Wer nicht warten will, kauft „Natursauerteig“ in kleinen Tüten.

Dies Sauerteigrezept funktioniert auch mit Gerste, Weizen, Dinkel statt Roggen. (Mit Gerste scheint es mir etwas weniger zu gehen.)

Sauerteig wurde in der Bibel mit Gerste gemacht: „Aus euren Wohnungen sollt ihr zwei Brote, aus zwei Zehntel Epha Feinmehl mit Sauerteig gebacken, zur Webe als Erstlingsgabe für Jahwe mitbringen.“ Lev. 23,17

Woher kommt nun aber der Sauerteig?

Am Ort der Herstellung oder Ernte natürlich vorkommende Hefen sorgen für die Lockerung und Milchsäurebakterien für die Säuerung. Beide gehen im Sauerteig eine Symbiose ein. – Geschmack und Aktivität hängen stark von den örtlichen Hefen und Milchsäurebakterien am Korn bzw. auch in der Luft ab. Grundsätzlich eignen sich alle Getreidearten. Roggen und Sauerteig „passen“ besonders gut zusammen, weil die Säure die stärkeabbauenden Enzyme im Roggen hemmt - so wird das Brot nicht klitschig - und den Roggenkleber stärkt. Eine Sauerteigkultur kann getrocknet (einfach dünn auf ein Pergament streichen) oder tiefgefroren oder gekühlt lange gelagert werden.

In heißen Sommern kann es dem Teig auch zu warm werden – er möchte nur 25-30 °C ! Manchmal empfohlene weitere Zutaten (Jogurt, Kümmel, Weinbrand, Zwiebel ...) nützen nichts, sie können sogar störend wirken. Besonders Bäckerhefe geht entweder ein oder verdrängt den „Sauerteig“. Auch Salz erst zum Schluß zugeben, es hemmt sonst die Hefen. www.bluewater.de/sauerteig.htm (21.03.2003)

NEU: 2 Sauerteigtoastbrote a la Michael

1 kg Weizen- oder Dinkelmehl + 300 g Vollkornmehl + 800 ml Wasser + 15 g Salz + ca. 40 g Honig + ca. 50 g Butter + Sauerteigansatz

Alles mit dem Handmixer kneten. Zum Handkneten ist der Teig zu flüssig!

Abgedeckt ca. 12 h warm stellen. Der Teig verdoppelt sich.

Teig nun auf dem Brett kneten. Dazu ist sicher noch etwas Mehl nötig. Menge halbieren. Jede Hälfte vierteln. Die Viertel kurz kneten, länglich ausrollen – ca. 5 cm), dann zusammenrollen und quer in die geölte Kastenform legen. Abgedeckt warm stellen, bis die Form sich gefüllt hat. Etwa 40 min bei 180 °C backen.

Hilkes Sauerteig-Brot

Werkzeuge

- 2 kleine Schraubgläser zum Teig füttern
- Teigkarte und großer Holzlöffel
- 2 große Gefriertüten
- 2 Holzbretter
- große Edelstahlschüssel mit rundem Boden + Leinentuch zum Aufgehen
- 2 Backformen aus Edelstahl, Emaille, Ton – ideal: Gußeisentopf mit Deckel
- Leinenbeutel oder –tuch zum aufbewahren der Brote

Teig füttern - spätestens alle 7 Tage

- in heiß gespültes Schraubglas 3-4 EL (30 ml) Wasser (40 °C)
- mit 3-4 EL Roggenmehl (ca. 30 g) zu zähem Teig rühren
- 1 gehäufter EL vom alten Sauerteig dazu (Tip: Die obere Schicht zur Seite schieben und Teig von unten nehmen.)

Frisch gefütterten Sauerteig 6-8 h bei Zimmertemperatur, dann in Kühlschrank. Den Deckel nicht fest zu machen bis er Blasen macht. Den Rest alten Sauerteig in den Kompost.

Tip: Genau nach dem Füttern backt er am besten.

Nur Bio-Getreide bzw. –mehl verwenden, am besten frisch gemahlen.

Das Brot kann nach dem Abkühlen eingefroren werden. Nicht in der Plastiktüte auftauen lassen, sondern im Leinentuch. Dieses nur trocknen lassen, nicht jedesmal waschen.

... schließlich wurde das Jesuskind in Bethlehem geboren, das ist hebräisch und heißt auf deutsch ‚Haus des Brotes‘. Seine Oma und seine Mama haben garantiert jede Woche Sauerteigbrot gebacken ☺

Das einfachste Rezept

800-900 g Roggen + 300-400 g Weizen + evtl. 100 g Hirse, Gerste ...
dazu nach Wunsch: 100 g Haferschrot, Kürbis, Sesam, Leinsaat ...
+ 1 gehäufter TL Sauerteigansatz, 4,5 TL Salz und 800-900 ml Wasser

Alles gut vermischen – das sollte etwas Kraft erfordern und nicht so flüssig sein, daß es einfach zu rühren ist.

Zugedeckt (Deckel, Plastiktüte) 12 h gehen lassen – nicht austrocknen!
weiter wie beim Runden Mischbrot „*Runde Schüssel mit Leinentuch ...*“

2 Roggenvollkornbrote im Kasten

1160 g Roggenvollkornmehl
1100 g Wasser – kalt aus der Leitung
26 g Salz (4-5 flache TL – je nach Geschmack)
1 gehäufter TL Sauerteig

- alles gut verrühren
- in Kastenformen (vorher fetten oder Backpapier)
- Formen in große Gefriertüten, aufpusten & zuklipsen
- 24 h bei Raumtemperatur gehen lassen (wenn es sehr warm ist geht es schneller)
- Ofen auf 250 °C vorheizen
- Brote rein (aus den Tüten nehmen!)
- bei 200 °C ca. 1 Stunde backen
- aus der Form auf Gitterrost stürzen und auskühlen lassen

Rundes Mischbrot im großen Topf (26 cm Durchmesser)

720 g Roggenmehl
600 g Weizenmehl
4,5 TL Salz
1 gehäufter TL Sauerteig
690 g Wasser + 260 g Apfelsaft (oder entsprechend mehr Wasser)
Nach Wunsch: 1 Kompottschale Sesam, Sonnenblumen-, Kürbiskerne,
Leinsaat knapp mit Wasser bedeckt 12 h quellen lassen.

Alles außer den Kernen gut verrühren und in großer Schüssel mit Deckel(!)
12 h stehen lassen. Mind. 2 x in der Zeit gut durchrühren, z.B. mit der
Teigkarte. Der Teig darf nicht austrocknen.

Evtl. jetzt die eingeweichten Kerne dazu und auf einem bemehlten Brett
(oder in der Schüssel) mit viel Mehl kneten. (Tip: Teigkarte zum Hände
reinigen bereitlegen.)

Runde Schüssel mit Leinentuch auslegen, gut bemehlen; Teigkugel hinein,
mit Mehl bestreuen, Tuch drum, 12 h bei Raumtemperatur gehen lassen.
Bräter oder Topf mit Deckel im 250°C heißen Ofen vorheizen.

Zwei Holzbretter bereitlegen für Topf und Deckel zum Abstellen.
Topf und Deckel aus dem Ofen nehmen, Teig mit Hilfe des Tuches in den
heißen Topf kippen, Deckel drauf und bei 200 °C 50-60 min backen.

(Variante: 40 min bei 230 °C mit Deckel + 10-15 min bei 200°C ohne)
Auf dem Gitterrost abkühlen lassen.

Dauids Rezepte

Brotbacken, insbesondere ohne Hefe, erfordert viel eigene Erfahrung und das Durchhaltevermögen vieles auszuprobieren. Daher gibt es kaum zwei Hobbybäcker, die gleiche Rezepte oder Methoden verwenden. Auch bei der Strategie, wie ein gutes Ergebnis zustande kommt unterscheiden sich Spontaneität und Plan, Exaktheit und Gefühl. Ein Rezept aufzuschreiben dient also vermutlich nicht dem Zweck, dass jemand dieses genau so befolgt, sondern vielmehr als Inspiration für andere, bei denen das Brot verbessert werden soll. Im Folgenden stelle zwei Rezepte, von denen eines gut funktioniert, das andere jedoch inkonsistente Ergebnisse hervorruft - falls also Ideen zur Verbesserung auftauchen: bitte an mich melden!

Roggen, Vollkorn

Den Ansatz fertige ich allgemein am liebsten mit Vollkornmehl an, da er so länger lebendig und frisch bleibt. Gelagert wird er in einem Glas mit Schraubverschluss im Kühlschrank. Nachdem er einmal über ca. Eine Woche angezogen wird, indem täglich etwa 20g Mehl und Wasser in das Glas hinzugefügt, verrührt und warmgestellt werden, bleibt der Ansatz für gewöhnlich erhalten. Der Ansatz (ca. 60g) hat damit Wasser und Mehl im Verhältnis von 1:1.

Um den Sauerteig daraus herzustellen, wird der gesamte Ansatz in 150g etwa 25°C warmen Wasser mit dem Schneebesen aufgelöst, anschließend werden 150g Vollkornmehl hinzugefügt. Den Sauerteig lasse ich über nacht bei 25° gehen (im Winter im Backofen, in dem ich für die ersten 1-2 Stunden das Licht anlasse). Der Sauerteig ist damit im selben Verhältnis, wie der Ansatz. Wenn nun 300g davon genutzt werden, bleiben in etwa 60g für den neuen Ansatz übrig.

Am nächsten Tag werden also 300g Sauerteig in 360g warmen Wasser gelöst. Das mache ich in einer Knetmaschine, da sich Roggenteig per Hand äußerst schwierig verarbeiten lässt. Hinzu kommen 500g Roggenmehl, dies kann je nach Geschmack aus 1050er etc. sein, und 12g Salz. Je nach Laune füge ich manchmal Röstzwiebeln hinzu um etwas Abwechslung in Form eines Zwiebelbrotes zu erhalten. Die Maschine „knetet“ bzw. rührt den Teig nun ca. 5 Minuten und ich gebe ihn in eine verschließbare Schüssel, welche ich vorher eingeölt habe. Wenn er nun etwas gegangen ist (je nach Wetter 2-4 Stunden), kann ich ihn dank des Öls problemlos auf die Arbeitsfläche umschlagen. Dort forme ich ihn mit nassen Händen zu einem Brot und bemehle ihn mit Roggenmehl oder Semola. Anschließend kommt der Teig für ca. 2 Stunden ein ein mit Leinen ausgelegtes Gehkörbchen.

Zum Backen nutze ich einen gusseisernen Topf mit Deckel, bevor ich den hatte nutzte ich einen Pizzastein und gab Kochendes Wasser in den Ofen um Dampf zu erzeugen. Der Topf wird im Ofen auf 250°C vorgeheizt. Mit Hilfe eines Backpapiere gebe ich dann den Teig hinein und Backe für 25 Minuten bei 250°C. Nach 25 Minuten entferne ich den Deckel und lasse für weitere 25 Minuten bei 200°C backen. Nach insgesamt 50 Minuten lasse ich das Brot auf einem Backrost auskühlen und es ist wenige Stunden danach anschneidebereit.

Weizen, Vollkorn/1050

Grundlegend ist an diesem Rezept nicht viel anders, daher werde ich mich auf die Unterschiede zu dem Roggenbrot konzentrieren. Zunächst ist der Ansatz mit Weizen (Vollkorn) Mehl angefertigt und deutlich empfindlicher. Daher müsste er theoretisch vor dem Benutzen jedes mal wiederbelebt werden, indem ein Teil des Ansatzes entfernt und mit Mehl und Wasser aufgefüllt wird. Darauf habe ich aber keine Lust, weshalb ich den Weizen Ansatz mittlerweile eher als „Gewürz“ in Heferezepten nutze, indem ich Teile des Mehl und Wassers dort im Vorteig mit dem Ansatz ersetze. Für diesen Text habe ich aber doch noch einmal ein Rezept ohne Hefe ausprobiert, das Ergebnis ist im Bild unten zu sehen.

Der Ansatz wird mit 330g Wasser und 330g Mehl verknetet und gehen gelassen, bis sich das Volumen verdoppelt (oder über Nacht, warm). Anschließend wird der neue Ansatz abgenommen und im Glas in den Kühlschrank gestellt. Nun werden 170g Mehl hinzugegeben, sowie 10g Salz und alles verknetet (ist das Vertrauen in den Ansatz gering, kann hier auch 0,25-0,5g Hefe hinzugegeben werden). Da hier Weizenmehl genutzt wird, welches das Gluten schon gut entwickeln konnte, klebt der Teig kaum und kann auch per Hand bearbeitet werden. Die Teigkugel kommt in eine geölte, verschließbare Schüssel und wird bis zur Verdopplung gehen gelassen. Anschließend kommt sie auf eine Bemehlte Arbeitsfläche und wird mit stretch&fold zu einer ovalen Kugel geformt. Die wird abgedeckt für 15 Minuten liegen gelassen und anschließend ein weiteres Mal geformt, um genügend Spannung in der Oberfläche zu erzeugen. Bemehlt wird der Teig nun für 2 Stunden im Gehkörbchen gelassen. Der Backvorgang ist identisch zu dem Roggenbrot, nur die zweite Phase ohne Deckel kann bei 190-180°C stattfinden, je nach vorliegender Bräune.

Christianes Sauerteigbrot aus dem Brotbackautomat:

In meinen Brotbackautomat Panasonic SD-YR2550 tue ich folgende Zutaten hinein für ein Sauerteigbrot

- 150g Sauerteigkultur
- 400g Mehl (im gewünschten Verhältnis Weizen/ Roggen, wie man es mag)
- 1 TL Salz
- 270 ml Wasser

guten Appetit wünscht Christiane

Francas Sauerteigrezept

Tag 1: 200g feingemahlener Roggen /frisch mit 200ml lauwarmen Wasser zusammenrühren und stehen lassen bei Zimmertemperatur

Tag 2: 200g Roggen und 200ml lauwarmes Wasser hinzufügen

Tag 3: 200g Roggen und 200ml lauwarmes Wasser hinzufügen nochmals 24 Stunden stehen lassen

nun riecht es sauer und kann optional verwendet werden.