



# Backen mit Sauerteig

Kruste&Krumen Backworkshop mit  
Bäckermeister Resch Markus



## BROT UND GEBÄCK MIT SAUERTEIG

### *Was ist Sauerteig?*

Sauerteig wird schon seit tausenden von Jahren zur Teiglockerung verwendet. Wir nutzen ihn aber nicht nur um das Volumen von Brot und Gebäck zu verbessern.

Backwaren die mit Sauerteig gebacken wurden sind auch länger haltbar, saftiger, sind besser schnittfähig, haben eine elastischere Krume, vollmundiger im Geschmack und vor allem sind sie auch besser verdaulich und gesünder. Umgedreht

### *Was geht im Sauerteig vor sich?*

Um die Vorteile und die Wirkung des Sauerteiges zu verstehen, sollte man wissen welche Mikroorganismen und Enzyme darin aktiv sind und was in den Stunden der Sauerteigreifung so alles passiert.

#### *// Sauerteighefen*

Diese Sprosspilze sind vor allem dafür verantwortlich, dass unser Gebäck ein schönes Volumen bekommt. Sie wandeln den Zucker der Getreidesärke in Kohlenstoffdioxid und Alkohol um. Kohlenstoffdioxid für die Lockerung und Alkohol für den Geschmack.

Optimale Temperatur für die Hefe –             28°C zur Vermehrung der Pilze  
   32°C für die Gärung

#### *// Milchsäurebakterien*

Diese Mikroorganismen bilden die für den Sauerteig typische Säure wiederum aus dem Zucker. Es gibt hier zwei wichtige Bakterienstämme, die beide für den typischen Geschmack verantwortlich sind.

*Homofermentative Milchsäurebakterien* ( 30°C) - bilden nur Milchsäure

*Heterofermentative Milchsäurebakterien* (24 – 28°C) – bilden neben Milchsäure auch Essigsäure

Milchsäure hat eine sehr angenehmen milden Geschmack, Essigsäure dagegen ein stechend-scharfes Aroma. Da beide Bakterienstämme ein Temperaturoptimum für ihre Arbeit haben, ist die Sauerteigtemperatur für den Geschmack unseres Produkts sehr wichtig. Wird der Teig zu kühl geführt, wird also nicht nur ungenügend viel Säure gebildet, sondern im Verhältnis zur Gesamtsäure zu viel Essigsäure. Dieser stechend-rassige Geschmack wird oft als negativ empfunden.

---

## SAUERTEIG // UNSER FREUND UND HELFER

### // Phytase

Im Mehl und vor allem in den Randschalen des Getreidekorns sind viele Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Phosphor,... an Phytinsäure gebunden.

Dieser Phytinsäurekomplex kann von unserer Verdauung nicht aufgespalten werden und somit sind diese Stoffe für uns nicht verfügbar. Beim ankeimen von Getreide und im Reifeprozess des Sauerteiges wird jedoch das Enzym Phytase aktiv und spaltet diese Phytinsäure für uns auf. Somit sind die Nährstoffe für uns verfügbar und können vom Körper aufgenommen werden.

### Roggenmehl und Sauerteig

In unseren Breiten wurde Sauerteig vor allem dazu verwendet, um Roggenmehl backfähig zu machen. Warum ist Roggenmehl ohne Sauerteig nicht backfähig? Die Stärke von Roggen verkleistert bei geringeren Temperaturen als die von Weizenmehl. Wird nun Roggenbrot ohne Sauerteig gebacken, so beginnt die Stärke bei 50 °C zu verkleistern und Wasser aufzunehmen. Stärkeabbauende Enzyme (Amylasen) haben bei diesen Temperaturen aber ihr Temperaturoptimum und bauen die verkleisterte Stärke sofort wieder ab. Ergebnis wäre dann ein sitzengebliebenes, klebriges und somit feucht-glitschiges Brot. Durch Salzbeigabe und Säure können wir die Enzyme jedoch in Schach halten und somit mit Roggenmehl Brote mit einer elastischen Krume backen.

### Sauerteig als Schutz vor Verderb

Von den Milchsäurebakterien im Sauerteig werden Stoffe gebildet, die das Brot vor Schimmel schützen. Auch die gebildete Säure selbst schützt das Brot vor Bakterien- und Schimmelbefall. Das Brot ist natürlich nicht komplett gefreit vor Verderb, aber es hält dem Angriff viel länger stand.

### Sauerteig als geschmacksbildende Zutat

Neben all den Vorteilen für Teigbeschaffenheit und Bekömmlichkeit, gibt Sauerteig unserem Brot und Gebäck auch viel Geschmack. Vor allem Roggenbrote leben von der milden Säure. Auch können unangenehme Aromen aus dem Mehl durch den Sauerteig abgebaut werden.

### Herstellung von Sauerteig

Am besten gelingt die Sauerteigherstellung, wenn man Vollkornmehle (Weizen, Roggen, Dinkel) zum Ansetzen verwendet. In den Randbereichen des Getreidekorns befinden sich besonders viele der von uns benötigten Mikroorganismen. Nun geht es darum jenen Bakterien und Pilzen die optimalen Lebensbedingungen zu liefern, bis sie sich anderen Organismen gegenüber durchgesetzt haben. Im Grunde heißt das warm, weich und sauber!

---

## SAUERTEIG // UNSER FREUND UND HELFER

### GRUNDREZEPT SAUERTEIG:

		50 g	Roggenvollkornmehl	1. Tag
		50 ml	Wasser (35°C)	
<i>nach 24 h auffrischen mit</i>	—	50 g	Roggenvollkornmehl	2. Tag
		50 ml	Wasser (35°C)	
<i>nach weiteren 24 h auffrischen mit</i>	—	100 g	Roggenvollkornmehl	3. Tag
		100 ml	Wasser (35°C)	
<i>nach weiteren 24 h auffrischen mit</i>	—	200 g	Roggenvollkornmehl	4. Tag
		200 ml	Wasser (35°C)	

Eine saubere Schüssel verwenden und mit einem Schneebesen Mehl und Wasser gut durchmischen. Es ist wichtig Sauerstoff in den Teig zu bringen um die Hefevermehrung zu fördern. Nun die Schüssel mit einem Deckel verschließen und an einem warmen Ort lassen. Optimal wären 30°C. Nun wird dieser Sauerteig jeden Tag nach Rezept aufgefrischt. Am 5. Tag ist der Sauerteig fertig und kann als Anstellgut verwendet werden.

### Pflege von Sauerteig

Sauerteig kann im Kühlschrank für max. zwei Wochen aufbewahrt werden. Wird aber länger kein Brot gebacken, sollte der Sauerteig im zweiwöchigem Rhythmus mit Mehl und Wasser aufgefrischt werden. Sauerteig kann man auch einfrieren, nur sollte er nach dem auftauen noch einmal aufgefrischt werden um wieder zu vollen Kräften zu kommen.



## REZEPTE // BRIOCHE MIT WEIZENSAUERTEIG

### BRIOCHE mit Weizensauerteig

1000 g	Weizenmehl 480
100 g	Weizensauerteig
300 g	Brühstück
150 ml	Milch
150 g	Butter
100 g	Zucker
200 g	Vollei
50 g	Dotter
40 g	Honig
40 g	Hefe
15 g	Salz
15 g	Vanillezucker
10 g	Rum
1 Stk	Zitronenschale



### Ei zum bestreichen

100 g	Vollei
Prise	Salz
Prise	Salz

### Teigbereitung

Alle Zutaten bis auf die Butter und das Salz für 10 Minuten langsam mischen. Salz und Butter verzögern die Teigbildung, daher geben wir sie erst nach den ersten 10 Minuten dazu und kneten danach den Teig vollständig aus.

### Teigruhe und Aufarbeitung

Den Teig für 30-40 Minuten rasten lassen.

Nach der Reife wird der Teig in 80 g schwere Stücke geteilt, zu runden Teiglingen geschliffen und zugedeckt auf ein bemehltes Tuch wieder zur Rast gesetzt.

Nun rasten die Teiglinge noch einmal für rund 20 Minuten und werden dann zu den gewünschten Gebäcken geformt bzw. geflochten.

Vor dem Backen wird das Backgut noch zwei mal mit Ei bestrichen. Einmal direkt nach dem Formen und einmal kurz vor dem Backen.

### Backen

Briochegebäck wird bei 190 auf 175°C für 15 Minuten gebacken.

Briochezöpfe mit rund 350g bei 180 auf 165°C für 25 - 30 Minuten.

Wird Ei zum bestreichen verwendet darf beim Backen kein Schwaden gegeben werden, das sonst das Ei teilweise vom Gebäck abgewaschen wird.