

BEIM HANDWERKSBÄCKER NACHGEFRAGT



WAS EMPFEHLEN SIE BEIM BACKEN MIT SAUERTEIG?

Brot ist eines der ältesten Nahrungsmittel der Welt. Ursprünglich brauchte es dazu nur Mehl und Wasser. Später kamen Salz und Hefe dazu. Und seitdem immer wieder andere Erfahrungen, wie man mit unterschiedlichen Mehlsorten, verschiedenen Mengenverhältnissen, dem Einsatz von Vorteigen und dem Ausbalancieren von Zeit und Temperatur sehr unterschiedliche Ergebnisse erzielen kann.



Wolfgang Pfeifle
Inhaber

Selberbacken ist im Trend. Immer mehr Menschen probieren sich wieder an der guten alten Backkunst und freuen sich am Duft und Aroma ihres frisch gebackenen Machwerks. Wir finden: Es braucht vor allem Geduld und die Bereitschaft, sich auf den Teig einzulassen. Beste Bedingungen, sich dem Backen mit mehr Zeit zu widmen, sind die aktuellen Ausgangsbeschränkungen. Warum die Zeit nicht einfach mal zum Selberbacken nutzen? Gerne unterstützen wir Hobbybäcker, die mit Natur-Sauerteig experimentieren, mit folgenden Tipps aus unserer Backstube.

Den perfekten Sauerteig gibt es eigentlich nicht. Vieles ist eine Frage des Geschmacks. So hat jeder Bäcker auch sein eigenes „Geheimrezept“. Unser Tipp: Reduzieren Sie die Hefe auf ein Minimum. Wir empfehlen bei 1 Kg Mehl den Zusatz von nur 10 g Hefe – also gerade mal ein Prozent. Dafür sollten Sie den Teig viele Stunden reifen lassen – also die Garzeit verlängern. Bei geringem Hefeanteil sollte der Teig an einem kühlen Ort aufbewahrt werden. Die lange Reifezeit kommt nicht nur dem Aroma zugute, sondern macht das Brot auch bekömmlicher. Ballaststoffe können besser quellen und pflanzen-eigene Abwehrstoffe, beispielsweise niedermolekulare Zucker – sogenannte FODMAPs – abgebaut werden. Das Ergebnis ist eine bessere Verdaulichkeit. Wenn Sie Sauerteig täglich anfrischen, entwickelt er eine in sich stabilere Kultur. Dazu empfehlen wir, ein Drittel der Sauerteigmenge zurückzubehalten und mit jeweils einem Drittel Mehl und Wasser – also im Verhältnis 1:1 – wieder anzufüttern, damit sich die Milchsäurebakterien vermehren können. Wir wünschen viel Freude beim Backen.