

Ingmar Henslers
kleiner
Erklärungspfad



Wie immer möchte ich versuchen, ein weiteres Mysterium des Bäckerhandwerks zu erleuchten und all denen den wahren Glauben wiederzubringen, die ihn in den Wirrungen der heutigen Zeit verloren hatten. ;-)

I. OK, was ist denn jetzt das schwierige am Sauerteig? Kann ich nicht einfach herkommen und 'was davon kaufen und loslegen?

Nun, im Grunde schon, wenn denn sofort mit der Arbeit angefangen wird. Da aber sicherlich zwischen Sauerteigkauf und Arbeitsbeginn einige Zeit liegen wird, sollte man schon aus qualitativen Gründen den Sauerteig **selbst** und vor allem **richtig** führen damit das Ergebnis optimal wird.

II Na gut, Oh grosser Meister. Und wie mach ich das?

Jetzt wird **richtig** kompliziert! Als erstes muss man sich einmal überlegen, wie viel Brot man denn backen möchte. Nehmen wir an, wir wollen nur ein Laib, also ca. 1,5kg. Der Bäcker spricht hier von der TA, der Tei-

gausbeute, die angibt wie viel Wasser auf 100 kg Mehl käme (*brauchen wir später auch nochmal*). Bei einer TA von 150 wären es also 50l Wasser auf 100kg Mehl, oder 0,5l Wasser auf 1kg Mehl, wie wir es hier brauchen. Bei einem Mischbrot mit 50% Weizen und 50% Roggenmehlanteil haben wir also 500g Roggenmehl in unserem Brot, von dem bei einer dreistufigen Sauerteigführung wiederum ca. 40% versäuert werden sollten, also 200g. Die Reifezeit der jeweiligen Stufen können wir dabei in etwa so wählen, dass sie in unseren Tagesablauf passen. Sagen wir also in diesem Fall, dass wir gegen Mittag das Brot backen wollen, also um 11 den Teig bereiten müssen, der dritten Stufe drei Stunden Reife gönnen (*also gegen 8:00 die dritte Stufe, der "Vollsauer", bearbeiten müssen*), der zweiten Stufe 11 Stunden Zeit lassen (*das heisst am Vorabend um 21:00 nochmal für den "Grundsauer" ran müssen*) und die erste Stufe knappe 10 Stunden ziehen lassen (*folglich um 11:00 anfangen müssen, also 24 Stunden vor der endgültigen Teigbereitung, für den "Anfrischsau-er"*).

Die einzelnen Stufen sind dazu gedacht,

die Vermehrung der jeweiligen Geschmacksgeber oder auch der Hefe zu begünstigen. Ist der Teig eher fest und kalt, so ergibt sich mehr Essigsäure, bei warmen, weichen Teigen hingegen ist der Anteil an Milchsäure und Hefe grösser, von deren Vermehrung wir mehr profitieren, da die Hefezugabe verringert werden kann und das Brot einen angenehm milden Geschmack erhält.

Aus diesem Grund wollen wir hier die erste Stufe mit einer TA von 250 bei 23°C, die zwei mit TA 165 bei 32°C, die dritte mit TA 190 bei 28°C und den Teig wie bereits angesprochen mit TA 150 und ca. 27°C (vielleicht auch mehr, es sollte jedenfalls ein gut knetbarer, nicht zu fester Teig werden. Auch ist beim Brotteig die Temperatur eher eigene Geschmackssache anstatt Gesetz).

Die Menge des anzusetzenden Sauerteigs ergibt sich zurückrechnend aus der Mehlmenge geteilt durch die Abstezeit. Demzufolge versäuern wir bei der dritten Stufe $200\text{g}/3=66\text{g}$, bei der zweiten Stufe also $66\text{g}/11=6\text{g}$ und bei der ersten Stufe noch knapp 1g (genau $6\text{g}/10=0,6\text{g}$) Sauerteig. Hmm, für dieses Beispiel hätte ich viel-

leicht grössere Zahlen nehmen sollen ;-)

Nun berechnen wir die Wassermenge, die wir den einzelnen Stufen verabreichen müssen, orientiert an der jeweiligen TA, also erste Stufe $0,6*1,5=0,9\text{g}$ Wasser. Die zweite Stufe bekäme nun $0,65*6\text{g}=3,9\text{g}$ Wasser, da jedoch die erste Stufe bereits 0,9g Wasser mitbringt, müssen wir hier nur noch 3g hinzuschütten. Genau so verhält es sich auch bei der dritten Stufe: $0,9*66\text{g}=59,4\text{g}-3\text{g}=56,4\text{g}$ Wasserzugabe.

Hat man alles richtig gemacht ergibt sich ein aromatischer Sauerteig mit dem man einen Brotteig sogar ohne zusätzliche Hefe bereiten kann, da diese bereits über die einzelnen Stufen enthalten sind.

Die Hausfrau wird sich für den Anfrischsauer sicherlich direkt den Sauerteig beim Bäcker holen.

Oh Gott. Das ist ja wahnsinnig kompliziert und Zeitaufwändig. Geht das nicht auch einfacher?

Klaro. Sauerteigführungen gibt es wie Sand am Meer. Für den Hausgebrauch reicht es auch völlig, wenn man das halbe Roggenmehl mit heissem Wasser (ca. 35°C) ein bisschen schaumig schlägt und in einer abge-

deckten Schüssel irgendwo ein paar Tage stehen lässt (nicht im Kühlschrank!) bis es säuerlich riecht. Schimmeln wird es wegen der sich bildenden Säure jedenfalls nicht. Um daheim hin und wieder mal ein Brot zu backen reicht das völlig aus. Für das zweite, kann man sich ja dann ein bisschen Sauerteig zum erneuten Anrühren übrig behalten.

Und was macht der Profi? Für grossbäckereien ist das doch bestimmt zu viel Arbeit, oder?

Ironischerweise gibt es für grosse Mengen entsprechende Maschinen die das komplett übernehmen und bei denen man nur die gewünschte Menge für den nächsten Tag einstellen muss. Ich persönlich führe meinen Sauerteig komplett anders - das Ergebnis spricht jedenfalls hoffentlich für mich ;-)

Für Anregungen und Fehlerkorrekturen bin ich wie immer unter ihensler@t-online.de rund um die Uhr zu erreichen.

WWW.BAECKEREI-HENSLER.DE