



oafach
backa

Roggensauerteig

#62



Roggensauerteig

WAS IST EIN SAUERTEIG?

Ein Sauerteig ist ein Gemisch aus Wasser und Mehl, in dem sich eine Lebensgemeinschaft aus Milchsäurebakterien und Hefepilzen angesiedelt hat.

Einen Sauerteig und seine Kulturen kann man unendlich vermehren, indem man immer einen Teil des Sauerteiges wegnimmt und ihn mit frischem Mehl (20 °C) und Wasser (40 °C) vermischt.

WIE SETZE ICH EINEN NEUEN SAUERTEIG AN UND WAS BRAUCHE ICH DAZU?

- ein sauberes Gefäß (ich nehme ein hohes Glas der Marke WECK mit 800 ml Fassungsvermögen)
- warmes Wasser (ca. 40 °C)
- Roggenvollkornmehl (idealerweise BIO – 20 °C)
- Löffel
- Waage
- Thermometer

TEMPERATURSTEUERUNG:

Die Temperatur hat sehr großen Einfluss auf den Teig – vor allem beim Sauerteig. Dieser sollte nämlich immer bei 28–30 °C reifen.

Du kannst deinen Sauerteig auch bei Zimmertemperatur reifen lassen, dann dauert es aber deutlich länger. Um von Beginn an mit der gewünschten Temperatur zu starten, ist es wichtig, bereits beim Zusammenmischen von Mehl und Wasser darauf zu achten. Beim Mehl kannst du wenig dazu beitragen, doch über das Wasser lässt sich die Teigtemperatur gut steuern. Wenn also bei gleichen Teilen Mehl und Wasser dein Mehl ca. 20 °C warm ist, solltest das Wasser ungefähr 40 °C haben, um die gewünschten 28–30 °C zu erreichen. Verwende deshalb dabei ein Thermometer! Um die Temperatur auch während der Reifezeit zu halten, hast du mehrere Möglichkeiten:

- in eine Decke einwickeln
- in einer isolierenden Box, diese eventuell mit einer Flasche heißem Wasser erwärmen
- im temperierten Wasser
- in einem Backofen mit eingeschalteter Lampe
- Mit einem Thermostat und Heizmatte, die du gemeinsam mit deinem Sauerteig in eine isolierende Box gibst. Damit gelingt die Temperaturanpassung einfach und genau.

Roggensauerteig

Tag 1:

In das saubere Gefäß werden nun

- 50 Gramm Wasser und
- 50 Gramm Roggenvollkornmehl abgewogen.

Dies mit einem sauberen Löffel vermischen und entweder mit Klarsichtfolie oder einem Deckel (nur aufgelegt) abdecken. Nun das Ganze 24 Stunden bei einer idealen Temperatur von 28–30 °C rasten lassen. Es sollten Bläschen entstehen.

Tag 2:

Nach 24 Stunden wird:

- der komplette Ansatz von Tag 1 wieder mit
- 50 Gramm Wasser und
- 50 Gramm Roggenvollkornmehl zusammengemischt und wieder für 24 Stunden abgedeckt rasten lassen. Wasser und Mehlmenge kann einfach über den 1. Ansatz in das gleiche Glas gegeben werden.

Tag 3:

Spätestens heute muss der Sauerteig schon das doppelte Volumen erreicht haben. Heute wird auch nicht der komplette Sauerteig gefüttert, sondern wir nehmen ein frisches Gefäß – wiegen dort wieder:

- 50 Gramm Wasser und
- 50 Gramm Roggenvollkornmehl hinein und
- mischen 25 Gramm vom Sauerteigansatz dazu. Den restlichen Ansatz benötigen wir nicht mehr.

Gut vermischen und wieder zugedeckt rasten lassen. Nun kann es sein, dass der Sauerteig keine 24 Stunden mehr braucht bis er wieder neu gefüttert werden muss. Dies kontrolliert man am Besten, in dem man ein einfaches Gummiband/Gummiring direkt nach dem Mischen anbringt. So kann die Verdoppelung einfach und ohne großen Aufwand kontrolliert werden.. Dieser Schritt wird nun mindestens noch 2–3 mal wiederholt.

Herzlichen Glückwunsch – der Sauerteig/das Anstellgut (ASG) ist nun fertig.

Roggensauerteig

PFLEGE VON SAUERTEIG

- Sauerteig muss „gut riechen“. Entscheidend ist ein säuerlich-fruchtiges Aroma.
- Für die Pflege idealerweise immer das gleiche Mehl nehmen. (normalerweise Roggenmehl Type 960)
- Auch im Kühlschrank arbeitet der Sauerteig, was bedeutet, dass er irgendwann neue Nahrung braucht (Mehl + Wasser).
- Generell ist empfehlenswert, den Sauerteig einmal in der Woche zu füttern. Umso öfter er gefüttert wird, desto stabiler wird der Sauerteig und umso schneller kann ein REINES Sauerteigbrot gemacht werden.

WORAN ERKENNE ICH, DASS DER SAUERTEIG/ DAS ANSTELLGUT „HUNGRIG“ IST?

- wenn der Sauerteig weicher wird und immer mehr in sich zusammenfällt
- wenn er anfängt nach Nagellackentferner zu riechen (ACETON)
- wenn sich eine grau/braune Flüssigkeit an der Oberfläche absetzt (das nennt man „Fusel“)

Sollte das ASG mal in Vergessenheit geraten, dann muss man es danach besonders gut durch mehrmaliges Auffrischen „pflegen“.

Grundsätzlich gilt: umso mehr Nahrung hergenommen wird, desto länger kann der kleine Anteil am ASG „essen“.

Als Beispiel: 50 Gramm Wasser und 50 Gramm Roggenmehl und 5 Gramm Sauerteig vermischen. Auf diese Art hat der Sauerteig längere Zeit was zu „essen“.

Wenn der Sauerteig längere Zeit nicht gefüttert werden kann, dann ist es ratsam den Sauerteig nur mit der Hälfte des Wassers zu füttern (der Teig sollte sich gerade noch vermischen lassen). Durch den Wasserentzug arbeiten die Mikroorganismen langsamer und somit reicht die Nahrung für 3–4 Wochen aus. Nach dieser langen Durststrecke muss der Sauerteig aber wieder 2–3-mal hintereinander aufgefrischt werden.

Roggensauerteig

UMZÜCHTUNG UND SICHERUNG VON SAUERTEIG

Aus dem triebkraftaktiven Sauerteig kann nun ohne weiteres ein Dinkel–oder Weizensauerteig gezogen werden oder aber auch einen Lievito madre. Hierfür nimmt man das gewünschte Mehl und mischt es im gleichen Verhältnis zum Wasser und füttert es mit 10 % vom ASG.

Beispiel: 100 Gramm Wasser (ca. 35–40 °C) und 100 Gramm Weizenmehl mit 10 Gramm ASG vermischen. Damit es ein reiner Weizensauerteig wird, sollte dieser Vorgang noch 3–4-mal wiederholt werden.

SICHERUNG

Option 1 – Verkrümeln:

Der Sauerteig wird mit Mehl derartig zwischen den Händen verrieben, dass kleine, trockene Krümel entstehen. Praktischerweise wird er zunächst mit viel Mehl verrührt und erst dann zwischen den Händen verrieben.

Im Kühlschrank verschlossen gelagert hält sich der Krümelsauer bis zu drei Monaten. Die Reaktivierung erfolgt durch Vermischen mit Wasser (und u.U. Mehl) zu einer breiartigen Konsistenz. Nach ca. 2–8 Stunden bei warmer Führung ist er wieder aktiv und kann als Anstellgut zum Ansetzen von Sauerteig verwendet werden.

Option 2 – Einfrieren:

Gewünschte Menge in einem gut verschlossenen Behälter in den Gefrierschrank geben. Zum Wiederbeleben lässt man den Sauerteig bei Raumtemperatur auftauen und füttert ihn danach mit etwas Mehl und Wasser.

Option 3 – Trockensicherung:

Hierfür den Sauerteig füttern und bei ca. 50 % Volumenzunahme den Sauerteig so dünn wie möglich auf ein Backblech, Backpapier, ... streichen. Dann trocknen lassen, zermahlen und in ein Glas abfüllen. Zum Reaktivieren einfach im Verhältnis 1 Teil Sauerteigpulver und 2 Teile Wasser und Mehl vermischen (10 Gramm Sauerteigpulver, 20 Gramm Wasser und 20 Gramm Mehl). Nach ca. 12 Stunden sollten Bläschen sichtbar sein. Nun den ganzen Ansatz mit 75 Gramm Wasser und 75 Gramm Mehl vermischen und wieder ca. 12 Stunden rasten lassen.

Urlaub gehen:

Direkt vor dem Urlaub füttern und nicht komplett ausreifen lassen, sondern jung aufgefrischt in den Kühlschrank stellen (normalere Reifezeit ist ca. 8–12 Stunden, bei junger Reife wird das ASG nach ca. 3–4 Stunden in den Kühlschrank gestellt).

