



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Sauerteigbrot selber machen – Brot ist nicht gleich Brot

Zubereitungszeit: 75 h **Kochzeit:** 1 h **Gesamtzeit:** 76 h **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 24

Kalorien p.P.: 460 kcal

Zutaten

250 g Roggenmehl fein

15 g Hefe

200 g lauwarmes Wasser

Zutaten für zwei Brote

1800 g Roggenmehl Typ 997

1800 g Roggenmehl Vollkorn

2300 g lauwarmes Wasser

45 g Salz

Zubereitung

1. Die Zutaten für den Sauerteig vermengen. Der Teig muss nicht ganz glatt sein, ggf. etwas mehr Mehl oder Wasser verwenden und anschließend 3 Tage mit Folie abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
2. Nach 72 Stunden den Sauerteigansatz mit 300 g Mehl und 200 g Wasser anfüttern und 12 Stunden abgedeckt gehen lassen.
3. Jetzt Sauerteigansatz, Mehl und lauwarmes Wasser kurz zu einem Teig vermengen und ein Kilo Teig beiseite nehmen.
4. Teig salzen und ca. 3-5 Minuten kneten. Achtung: Der Roggenteig wird eher schmierig, nicht zu vergleichen mit Weizen. Nimm ggf. etwas mehr Mehl oder ersetze mindestens 10 % des Mehls durch Weizen, dann geht es einfacher.
5. Teig in zwei gleich schwere Brüche teilen, zu Laiben formen und mit genügend Mehl in passenden Backschanzen aufgehen lassen. Falls du keine Backschanze hast, nimm eine eingefettete, bemehlte Backform, in der du den Teig, nach dem Aufgehen direkt bäckst.

6. Den Teig ca. 2-3 Stunden auf das 1,5- bis 2-Fache gehen lassen, währenddessen die Backschanzen 2-3 Mal rütteln, dadurch wird verhindert, dass der Teig an der Backschanze klebt und sichergestellt, dass der Teig eine feinporige Krumme bekommt.
7. Ofen mit zwei Backblechen auf 240 °C vorheizen, das Brot vorsichtig aus den Backschanzen auf die gefetteten Backbleche stürzen, das Brot mit Wasser anstreichen und in den Ofen schieben. Kurz danach etwas (20-30 ml) Wasser in den Ofen spritzen und so Wasserdampf generieren.
8. 25 Minuten backen, Bleche um 180° drehen und das obere Blech mit dem unteren tauschen.
9. 25 Minuten backen, Ofen abstellen und noch 10-15 Minuten ziehen lassen.
10. Auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.

Was hat es mit den (Nicht-)Zusatzstoffen auf sich?

Es gibt total, nicht nur für Brot, ca. 7 '000 sogenannte «Nicht Zusatzstoffe», die dem Verbraucher nicht kenntlich gemacht werden müssen, da entweder die Dosierung sehr gering ist oder der Stoff einen Teig zum Beispiel «nur» soweit beeinflusst, dass er weniger an Maschinen klebt. Das bedeutet, bis zu 7000 Zusatzstoffe dürfen verwendet werden, ohne dass sie deklariert werden müssen. Ganz ehrlich: Willst Du so ein Brot haben?

Nicht-Zusatzstoffe im Detail

Backwaren werden heute zum Beispiel Gips, zusätzliches Gluten, Cystein oder Enzyme beigegeben, um Produkteigenschaften, wie das Volumen des Gebäcks, die Verarbeitungszeit und Haltbarkeit im Sinne des Herstellers zu beeinflussen. Gerade bei den Enzymen wurde die letzten Jahre sehr viel geforscht und so ist es heute möglich, Brot herzustellen, das, selbst nach Monaten, optisch und sensorisch keinerlei Verderbnisanzeichen bei Raumtemperatur in einer Plastiktüte zeigt, weil ein Enzym deaktiviert wurde.

Die letzten Jahre haben viele, wahrscheinlich die meisten, Bäcker auf *Business-to-Business*-Produkte einiger weniger «*hidden Champions*» umgestellt, um sich das Leben zu erleichtern und den Kunden die Vielfalt anbieten zu können, die sie möchten. Durch diese Entscheidung konkurrieren die meisten Bäcker heute direkt mit dem Supermarkt, der die gleiche Qualität oft zum noch niedrigeren Preis anbieten kann.

Außerdem lehnen die Verbraucher schon oft Produkte ab, welche ohne Mischungen oder sonstige Hilfsmittel hergestellt wurden, da diese Produkte größeren Schwankungen unterliegen und meist bei gleichem Gewicht (sogenannte Teigeinlage) weniger Volumen haben und schwerer wirken.

Es braucht sehr viel mehr handwerkliches Geschick, Produktkenntnis, Gefühl, Erfahrung und «Wissen was man tut», um ohne Hilfsmittel trotzdem täglich super Produkte herzustellen. Meine Hochachtung vor jedem Handwerksbetrieb, der täglich 6-10 Backwaren frisch und selber herstellt, bäckt und sich traut, dafür das Geld zu nehmen, was es wert ist.

Vielen Dank für Dein Interesse. Schreib mir doch, wenn Du Fragen hast oder wenn es Dir gefallen hat.

Quellenverzeichnis

- Vorsicht Geschmack: Was ist drin in Lebensmitteln; mit einem Verbraucherlexikon der Zusatzstoffe, Band 60790 von Rororo: Rororo-Sachbuch, Autoren, Udo Pollmer, Cornelia Hoicke, Hans-Ulrich Grimm