

Der „kurzgärige“ Sauerteig

Wir stellen drei verschiedene „kurzgärige Sauerteige“ her, die wir Ihnen hier in unserer Herstellungsweise beschreiben. Sie werden schnell bemerken, wie bestechend einfach es ist, den eigenen Sauerteig herzustellen. Als wir vor einigen Jahren damit begannen, auf Hefe und andere Backtriebmittel beim Brotbacken größtenteils zu verzichten, waren wir begeistert, aber auch leicht verärgert über uns selbst, dass wir dies nicht schon viel früher für uns entdeckt hatten, obwohl wir schon oftmals mit Menschen Kontakt hatten, die genau so ihre Brote „aufgehen“ ließen.

Die „kurzgärigen Sauerteige“ sehen wir als die Einsteigersauerteige an. Sie eignen sich super zum Backen von halbfeinen bis rustikalen Broten. Die Triebkraft von schon lange geführten Sauerteigen ist natürlich besser und sie sind stabiler gegenüber eventuell auftretenden Fremdkeimen, jedoch für den Anfang ist diese Sauerteigart sehr gut zu verwenden.

Für das Erwecken eines neuen „kurzgärigen Sauerteigs“ verwenden wir als Gefäß ein 1L-Einmachglas mit losem Deckel ohne Dichtring. Mit Glasbehältern haben wir bisher die allerbesten Erfahrungen beim Führen von Sauerteigen gemacht. Kunststoffgefäße kommen für uns nicht in Frage, zu hoch ist unserer Meinung nach die mögliche Gefahr für die Gesundheit und unsere Umwelt, die von Chemikalien ausgehen können, die bei langem Kontakt mit dem Plastik in den Sauerteig und somit in unsere Lebensmittel gelangen können. Edelstahlschüsseln führten bei uns zu keinem guten Ergebnis. Warum das so ist, haben wir noch nicht herausgefunden.

Roggensauerteig:

100 g Roggenvollkornmehl und **100 ml lauwarmes Wasser** sehr gut verrühren und an einem warmen Ort aufstellen (zwischen 20 °C und 26 °C). Nach 24 Stunden nochmal **100 g Roggenvollkornmehl** und **100 ml lauwarmes Wasser** sehr gut verrühren und unter den schon angesetzten Sauerteig rühren. Nach weiteren 24 Stunden abermals **100 g Roggenvollkornmehl** und **100 ml lauwarmes Wasser** sehr gut vermischen und unter den Sauerteig rühren. Nach den nächsten 24 Stunden ist der Sauerteig fertig und kann zum Brotbacken verwendet werden. Auf dieselbe Art und Weise kann man auch Weizenvollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl zu den jeweiligen Sauerteigen gären lassen. Sauberkeit ist dabei das oberste Gebot!



Vollwertige Ernährung, Umweltschutz, kurze Transportwege, Müllreduzierung, tierproduktfreie Herstellung, Hilfen und Anleitungen zum Selbermachen, Genuss, Nachhaltigkeit, Menschenfreundlichkeit, Tierfreundlichkeit, Erfüllung, Fairness, Zufriedenheit und vieles mehr - Ihre Wünsche sind unsere Ideengeber!

Schaupp Verlag, Schacherweg 5a, 85098 Großmehring, Tel.: 08404/939860, schaupp-verlag@gmx.de, www.schaupp-verlag.de, WA oder Threema: 0152 08592322, Facebook: www.facebook.com/Familie.Schaupp

