

EXPERIMENT DES MONATS

Mai: Brot aus Sauerteig

Brot ist eines der ältesten Nahrungsmittel, die wir kennen. Schon in der Jungsteinzeit begannen Menschen Getreide anzubauen. Diese Getreidekörner wurden dann roh gekaut. Irgendwann kamen die Menschen allerdings auf die Idee das Getreide zu zerstampfen und mit Wasser zu einem Brei anzurühren. Dieser Brei wurde dann kalt oder lauwarm gegessen, bis zu dem Tag, als jemand seinen Brei auf einem heißen Stein vergaß und daraus eine Art Fladenbrot entstand. Obwohl dieses erste Brot noch sehr hart und trocken war, war es eine praktische und vor allem lange haltbare Speise.



Obwohl dieses erste Brot noch sehr hart und trocken war, war es eine praktische und vor allem lange haltbare Speise.

Unser heutiges Brot wurde dann von den alten Ägyptern eher durch Zufall entwickelt: ein Rest Teig war übriggeblieben und weil er längere Zeit stehen geblieben war, hatten sich Bläschen gebildet und die Teigmenge hatte sich vermehrt: der Teig war also aufgegangen. Da man Lebensmittel nicht wegwerfen wollten, wurde der Teig trotzdem gebacken. Und siehe da, das auf diesem Weg gebackene Brot war plötzlich nicht mehr hart und trocken, sondern luftig und weich. Sauerteig war also entdeckt worden.

Die alten Ägypter kannten bald mehr als 30 Brotsorten. Im antiken Griechenland wurde Brot mit Honig und Wein verfeinert und so auch die ersten süßen Brote entwickelt. Die Römer verbreiteten die Backkunst schließlich in ganz Europa und sie entwickelten die Mühlentechnik so weiter, dass damit auch sehr feines, weißes Mehl gemahlen werden konnte. Vollkorn war zu der Zeit das Nahrungsmittel für Arme, da das Vollkornbrot länger satt hielt. Reichere Menschen bevorzugten Weißbrot, da es als besonders wertvoll galt. Aber nicht nur in Europa werden Teige für Fladen und Brote mit Sauerteig hergestellt. Auch in Indien und in einigen afrikanischen Ländern, z.B. Eritrea oder Äthiopien wird Sauerteig verwendet.

Wie das Brotbacken mit Sauerteig funktioniert, kannst du in diesem Experiment des Monats ausprobieren. Aber Achtung, vom ersten Ansatz bis zum fertigen Brot dauert das 10 Tage! Wenn du rechtzeitig beginnst, schaffst du es zum Muttertag ein frisches Brot zu backen.

DAS EXPERIMENT: Der Sauerteigansatz

Für dieses Experiment brauchst du Geduld und Zeit. Und um am Ende ein köstliches Brot (oder vielleicht gar einen Kuchen) aus deinem Sauerteig zu machen, solltest du unbedingt eine erwachsene Person um Hilfe und Erlaubnis bitten.

Material

- 70 g Dinkel- oder Weizenmehl
- 1 EL Zucker
- 100 ml lauwarmes Wasser
- ½ Päckchen Trockenhefe oder ¼ Würfel frische Hefe
- 1 Schüssel
- 1 Kochlöffel am besten aus Holz oder Plastik
- 1 Geschirrtuch
- 1 Waage
- 1 Messbecher
- 1 Esslöffel

Die ersten 3 Zutaten benötigst du auch an Tag 5 und an Tag 10.

Versuchsaufbau



Mehl, Zucker und Hefe



Verrührter Teig

Versuchsablauf

Dein Experiment dauert von nun an 10 Tage.

Tag 1

- Vermische Mehl, Zucker und Hefe in der Schüssel.
- Gib das Wasser dazu und rühre so lange bis ein glatter, dickflüssiger Teig entstanden ist.
- Decke die Schüssel mit dem Geschirrtuch ab. Die Schüssel darf nicht luftdicht verschlossen werden, sonst können die entstehenden Gase nicht entweichen.

Tag 2-4

- Lass deinen Teig bei Raumtemperatur stehen.
- Rühre ihn einmal bis zweimal am Tag um.

Tag 5

- Gib folgende Zutaten zu deinem Teig und rühre gut um:
 - 70 Gramm Mehl,
 - 1 Esslöffel Zucker
 - 100 Milliliter Wasser

Tag 6-9

- Lass deinen Teig bei Raumtemperatur stehen.
- Rühre ihn einmal bis zweimal am Tag um.

Tag 10

- Gib noch einmal folgende Zutaten zu deinem Teig und rühre gut um:
 - 70 Gramm Mehl
 - 1 Esslöffel Zucker
 - 100 Milliliter Wasser
- Jetzt kannst du den Teig in zwei Portionen teilen.
- Eine davon kannst du zu Brot verarbeiten, die andere kannst du weiter pflegen (wieder ab dem 2. Tag beginnen). Oder du verarbeitest beide Teile.



Tag 3



Tag 6



Tag 9

Erklärung

Wenn ein Gemisch aus Mehl und Wasser längere Zeit an einem warmen Ort steht, werden Milchsäurebakterien und Hefepilze aktiv. Diese Bakterien und Pilze kommen natürlich im Mehl und auch in der Luft vor. Die Pilze oder Bakterien lösen Gärungs- und Säuerungsprozesse aus, bei denen Kohlenhydrate (Mehl, Zucker) umgewandelt werden. Dabei produzieren die Hefepilze ein Gas, das Kohlendioxid, das den Teig aufgehen lässt. Durch diesen Prozess wird der Teig mit zahlreichen Bläschen versetzt, lockert und bläht sich auf. Dieser Prozess heißt Gärung.

Auch die Milchsäurebakterien wandeln den Zucker um, der im Mehl enthalten ist. Die Milchsäurebakterien sorgen für den typischen, leicht säuerlichen Geschmack. Diese Bakterien sind nahe Verwandte der Bakterien, welche zur Herstellung von Joghurt und Käse benötigt werden. Sauerteigbrote enthalten daher viele natürliche Geruchs- und Geschmacksstoffe. Viele der Substanzen sind bereits im Mehl vorhanden, ergeben aber nur ein schwaches Aroma. Durch die Gärung und die anderen chemische Reaktionen im Sauerteig werden diese Aromastoffe kräftiger und sorgen für den typischen Geschmack von Sauerteigbrot.

Der Name „Brot“ leitet sich vom althochdeutschen "prôt" ab, was so viel bedeutet wie "Gegorenes".

REZEPT FÜR SAUERTEIGBROT

Zutaten:

- 1 Portion Sauerteigansatz
- 500g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen oder Roggen)
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 1-2 TL Salz
- 300 ml Wasser



Zubereitung:

Vermische zuerst das Mehl, die Hefe, den Zucker und das Salz. Gib dann das Wasser und den Sauerteigansatz dazu. Verknete alle Zutaten bis ein einheitlicher Teig entsteht. Lass den Teig zugedeckt an einem warmen Ort zur doppelten Größe aufgehen. Knete den Teig noch einmal für fünf Minuten.

Forme einen beliebigen Brotlaib und lege ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Lass den Teig noch einmal 20 min gehen. Heize in der Zwischenzeit das Backrohr auf 250°C (Ober-Unterhitze) vor.

Schieb das Brot in den Backofen und back dein Brot für ca. 5min. Drehe dann die Temperatur auf 180°C zurück und lass das Brot weitere 20min backen.

Guten Appetit!

REZEPT FÜR SAUERTEIGKUCHEN

Zutaten:

1 Portion Sauerteigansatz

200g Weizenmehl

1 Päckchen Vanillezucker

200g Zucker

200 ml Wasser

100ml Öl

3 Eier

2 TL Backpulver

Je nach Wunsch: 100g geriebene Nüsse oder Mandeln oder Schokolade oder Rosinen oder....



Zubereitung:

Heize den Ofen 180°C (Heißluft) vor. Verrühre alle Zutaten zu einem glatten Teig.

Fette eine passende Guglhupfform (oder auch Kastenform o. ä.) gut ein und streue sie mit Semmelbrösel aus. Fülle die Teigmasse in die Form und backe den Kuchen auf mittlerer Schiene ca. 60 min. goldbraun.

Lass den Kuchen ca. 1/2 Stunde abkühlen. Dann kannst du ihn stürzen.

Du kannst den Teig auch ganz nach Geschmack variieren, mit anderem Obst, Kokosflocken oder Kakao oder wozu du sonst noch Lust hast!

Guten Appetit!