

Sauerteig kann jeder!

In 7 Schritten zum ersten eigenen Brot!

1. Die Entscheidung: Ja, ich will ein richtig gesundes leckeres Brot backen und bin bereit wöchentlich ca. 1,5 Stunden Zeit zu investieren. Und diese Entscheidung hast du unterbewusst schon getroffen, sonst wärst du gar nicht auf dieser Seite gelandet!

2. Der Sauerteigansatz: Damit fängt alles an. Kauf dir einen fertigen Ansatz. Hier kannst du wählen, ob du lieber mit Roggen- oder Weizenmehl backen möchtest. Bei Roggenmehl kaufst du dir einen Roggensauerteigansatz, ansonsten einen Weizensauerteigansatz. Es gibt noch viele andere Mehlsorten, für den Start würde ich aber Roggen- oder Weizenmehl empfehlen. Du kannst ihn aber auch selbst züchten! Dazu habe ich eine eigene Anleitung geschrieben. Schau dich hier auf der Seite um, dann wirst du sie finden. Wenn du deinen Ansatz selbst züchtest, ist das schon noch einmal was besonderes. Ich empfehle auch, ihm einen Namen zu geben, denn er ist dann wie eine Art Haustier :)



Früher hatte jeder Bäcker seinen eigenen einzigartigen Ansatz, der einen eigenen Geschmack hat. Deshalb schmeckte das Brot auch bei jedem Bäcker anders. Nutze einfach einen bestehenden Ansatz, den du einfach vermehren kannst. So zahlt sich die Investition schnell wieder aus, denn indem du ihn regelmäßig fütterst, bleibt er dir (wenn alles gut geht) ein Leben lang erhalten. Je älter ein Sauerteigansatz ist, desto stabiler ist er auch. Das ist vor allem für den Anfang wichtig.

3. Jetzt brauchst du ein **einfaches Rezept.** Ohne viel Schnickschnack, einfach, zeitlich klar gegliedert, gelingsicher und für Anfänger geeignet. Du kannst z. B. diese oben genannten Begriffe in die Suchleiste des Internetbrowsers oder der KI eingeben. Kein Video, bei dem man immer wieder an die richtige Stelle scrollen muss, sondern am besten ein ausgedrucktes Rezept, das in der Küche liegt und man so leicht alle Schritte abarbeiten kann. Denn Sauerteigbrot braucht Zeit. Viel Zeit. In der Regel 24 Stunden. Die einzelnen Schritte dauern nicht lange, aber für den Anfang braucht man eine klare Ablaufstruktur, an die man sich halten kann.



4. Halte dich einfach an die Schritte des Rezeptes, in der Regel gibt es einen **Vorteig** den man anrührt und dann einen **Hauptteig**. Zwischen den Schritten liegt einfach immer viel **Zeit,** die die Mikroorganismen im Teig brauchen um das Brot für uns so gut bekömmlich zu machen. Den Teig immer abdecken, er mag keine Zugluft!

5. Das Backen: Ganz wichtig, ich empfehle dir für den Anfang eine Backform zu benutzen! Mit der Form , z. B. einer Kastenform, ist es sehr viel sicherer das ein schön geformtes Brot entsteht. Ohne Form und ohne Erfahrung kann es schnell zu einer „flachen Flunder" kommen. Deshalb zumindest am Anfang immer mit einer Backform backen.

6. Den Ofen vorheizen! Das ist beim Brotbacken oft ein entscheidender Faktor. Wenn der Teig in einen vorgeheizten Ofen geschoben wird (am besten auf 250 Grad Celsius), dann geht der Teig in den ersten Minuten noch mal richtig gut auf. Am Anfang sind die Mikroorganismen im Teig noch aktiv und der Teig bekommt in den ersten Minuten einen Wachstums-Boost! Nach 10 Minuten kannst du den Ofen dann wieder etwas schwächer stellen (je nach Angabe im Rezept).



7. Und als letzter Tipp: **Dran bleiben**! Wie sagt man so schön, „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen". Es macht richtig Spaß zu experimentieren, z. B. mit verschiedenen Mehlsorten, Körnern, Gewürzen usw. Mit der Zeit und der Erfahrung werden die Brote immer besser. Es lohnt sich, sich selbst ein bisschen Zeit zu geben. Am Ende wartet dein „perfektes Brot" und das Gefühl, etwas richtig Gutes selbst gemacht zu haben!

Jetzt wünsche ich dir viel Erfolg und vor allem Spaß beim Backen. Wenn du möchtest, schau gern auf unserer Webseite, dort bieten wir alles an, was es zum Start braucht. Unter anderem Sauerteigansätze und mein Buch „Sauerteigbrot backen in einer Kastenform". Dort habe ich meine Erfahrungen und mein Rezept für ein richtig tolles Brot ohne viel Schnickschnack aufgeschrieben.



www.namatura.de

Viel Spaß wünscht dir
Andrea
von Krögers Naturhof