



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ [info@gesundesleben.online](mailto:info@gesundesleben.online)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>

<https://gesundesleben.online/>

## Die gesundheitlichen Vorzüge von Vollkornsauerteigbrot

### **Spontane geling-sichere und einzigartige Sauerteigführung in ~24h**

Auf den vorliegenden 10 Seiten zeige ich auf, welch großen gesundheitlichen Vorteil die lange Sauerteigführung von Getreide hat, um das Gluten, die FODMAPS und die Phytinsäure zum Großteil abzubauen. Des Weiteren beschreibe ich ausführlich den hohen gesundheitlichen Wert von Vollkorngetreide, welches im Vergleich zum Auszugsmehl durch den hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt (insbesondere die Nervenvitamine B1, B2 und B6) heraussticht.

Beim Lesen des Artikels wird auch deutlich ersichtlich, dass die isolierten Kohlenhydrate aufgrund der Vitalstoffarmut, Hauptschuldige an den zahlreichen Zivilisationskrankheiten sind, an welchen so zahlreiche Menschen leiden.

Ich beschreibe auch, dass gelagerte Vollkornmehle wertlos bis schädlich sind (durch Oxidationsprozesse und enzymatische Zersetzung)!

Am Ende verrate ich auch mein persönliches Rezept wie auch du dir solch köstlich-gesundes Brot backen kannst. Ich beschreibe auch meine sehr einfache und besonders geling-sichere einzigartige Methode der spontanen Sauerteigführung in nur 24 Stunden! Das Brot erhält dadurch einen sehr angenehmen Geschmack mit einer sehr geringen Säurenote, die man kaum schmeckt und riecht. Viele Menschen mögen Sauerteigbrot aufgrund der starken Säure nicht.



An diesem Brotrezept habe ich über 15 Jahre gearbeitet - ständig verbessert, bis ich jetzt wirklich sehr zufrieden bin. Für dieses Brot habe ich bereits von sehr vielen Menschen großes Lob bekommen - es wird besser vertragen und schmeckt ausgezeichnet. Durch die besondere Zubereitung schmeckt dieses Brot selbst nach einer Woche noch sehr gut und frisch. Die Milchsäurebakterien vom Sauerteig hemmen zudem die Bildung von Schimmelpilzen.

Mit Sauerteig gebackene Brote sind länger haltbar, saftiger, haben eine elastischere, feinere Krume und sind dadurch besser schnittfähig. Sie sind ebenso vollmundiger im Geschmack und vor allem sind sie auch besser verdaulich und gesünder. Beim Verzehr ist das Mundgefühl angenehmer, da alle Fraktionen des Mehles besser aufgeschlossen werden: ein Effekt, der besonders bei Vollkornprodukten wirkt.

Meine Stammkundschaften wollen aus unterschiedlichen Gründen beinahe ausschließlich nur noch mein Brot essen:

- Mehrere Kunden sind vom Geschmack so sehr begeistert, sodass sie kaum anderes Brot noch essen wollen!

- Bisher haben auch alle Menschen mit Glutenunverträglichkeit mein Brot sehr gut vertragen, obwohl sie sonst keinerlei glutenhaltiges Getreide essen können. Vollkornsauerteigbrot von anderen Bäckern vertragen sie aber zum Großteil nicht.
- Eine etwas übergewichtige Kundin hat mir gesagt, dass sie nur von meinem Brot abnimmt – bei anderem Brot nimmt sie an Gewicht zu.
- Eine Kundin sagte mir, dass sie vom Brot meist Bauchweh bekommt – mein Brot verträgt sie dagegen sehr gut!
- Ein Kunde wollte eigentlich gar kein Brot mehr essen, da es ihm Ernährungsexperten abgeraten haben. Durch den vorliegenden Artikel isst er nun fast nur noch mein Brot, welches ihm auch ausgezeichnet gut schmeckt.

Auch per E-Mail bekomme ich sehr schöne Feedbacks zu meinem Brotrezept, wie z.B. diese:

*„Lieber Andreas,*

*Herzlichen Dank für dein Brotrezept, es ist genial!!! Ich habe es gestern ausprobiert und das Brot ist fabelhaft! Es schmeckt so gut, wie kein anderes. Nun kann ich alle Brotrezepte wegschmeißen, weil ich nur mehr dein Rezept verwende.*

*Ich finde es wirklich super von dir, wie du dir das erarbeitet hast und dann mit anderen teilst – das findet man nicht alle Tage.*

*Außerdem besitze ich auch eine KÖNIG-Getreidemühle von deinem Vater und das schon sicher seit 25 Jahren und seither mahle ich das Getreide immer frisch.*

*Nochmals ganz herzlichen Dank und eine schöne Zeit*

*Mit lieben Grüßen*

*Rosa S. “*

Ich backe 1-mal wöchentlich aus etwa 6 kg frisch gemahlenem Vollkornmehl und Natursauerteig vorzügliches Vollkornbrot, von welchem ich auch einen Teil verkaufe. Bei Bedarf liefere ich es auch direkt vor Haus Richtung St. Florian, gelegentlich auch nach Steyr oder Linz - bitte um Vorbestellung per Telefon.

Bereits seit etwa 40 Jahre verwenden wir nur noch frisch gemahlenes Vollkornmehl vorwiegend von Urgetreidesorten zum regelmäßigen Brotbacken. Etwa im Jahr 1983 hat mein Vater eigene Haushaltsgetreidemöhlen entwickelt und produziert, welche wir seitdem in Verwendung haben.

## **Die Kraft kommt aus dem vollen Korn**

Der Keim des Kornes enthält viele B-Vitamine (insbesondere die Nervenvitamine B1, B2 und B6), Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Selen und Zink. Die Schale des Kornes enthält Ballaststoffe, welche für die Verdauung sehr wichtig sind. Im Mehlkörper stecken hauptsächlich komplexe Kohlenhydrate und Eiweiß. Ernährung mit Vollkorn gewährleistet also eine bessere Nährstoffversorgung.

Echte Vollkornprodukte werden aus dem ganzen Korn hergestellt. Keim, Schale und Mehlkörper sind noch enthalten. „Bei der Produktion von Weißmehl werden Keim und Schale entfernt. Das Weißmehl verliert dadurch gegenüber dem Vollkorn 30 Prozent Eiweiß, 20 Prozent Ballaststoffe, 76 Prozent Eisen, 80 Prozent Magnesium und 99 Prozent Chrom“, sagt Sasha Walleczek (die wohl bekannteste Ernährungsexpertin Österreichs). Letzteres ist wichtig für Blutzuckersteuerung und Energie.

Näheres: <https://www.forumgesundheit.at/cdscontent/?contentid=10007.688494>

Immer wieder lerne ich Menschen kennen, die der Meinung sind, dass es am gesündesten wäre gar kein Getreide zu essen. Dies trifft sicherlich auf Getreide zu, welches nicht direkt vor der Zubereitung frisch gemahlen wurde, bzw. wenn es sich um Auszugsmehl handelt.

Der ehemalige Zahnarzt Dr. Schnitzer hat zahlreiche Erfahrungen seiner Kunden bei der Umstellung auf Vollwertkost dokumentiert, welche er speziell in Bezug auf Infektionskrankheiten befragt hat.

Allen diesen Befragten gemeinsam ist eine für den Menschen artgerechte Ernährung unter Verwendung keimfähiger, frisch vor der weiteren Zubereitung gemahlener Getreide. Dabei werden nicht nur die günstigen Wirkungen auf einzelne Beschwerden, sondern eine tiefgreifende Wiederherstellung der natürlichen Gesundheit durch diese Ernährungsweise deutlich.

Die sehr interessanten Mitteilungen der Befragten zu ihren Erfahrungen können hier gelesen werden: <http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten-infektionskrankheiten-2020.html>

Wenn nun durch den Konsum von Auszugsmehlen und den Mangel an Frischkost nur kleinste Mengen des Vitamin B-Komplexes vorhanden sind, entziehen die isolierten Kohlenhydrate bei ihrem Abbau allen übrigen Stoffwechselprozessen die dringend benötigten B-Vitamine.

Mitten im Wohlstand leidet somit das Gros der zuckerversessenen Bevölkerung an Unterversorgung der B-Vitamine.

Mangelscheinungen von Vitamin B sind unter anderem eine gestörte Nervenfunktion, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Reizbarkeit, Akne, Hautunreinheiten, Depression, Müdigkeit....

Besonders reich an den so fehlenden Nervenvitaminen B1 und B6 ist die [Vogelmiere, welche 20x so viel Vitamin B1 und gar 30x mehr Vitamin B2 enthält wie Kopfsalat!](#)



## **Ist Brot ungesund?**

### **Was hat es mit dem Gluten an sich – lässt es sich abbauen?**

Gluten ist seit Jahren in aller Munde und wird von vielen meist zu Recht für viele Krankheiten verantwortlich gemacht – insbesondere vom hochgezüchteten Weizen.

In letzter Zeit lerne ich immer mehr Menschen kennen, welche aus gesundheitlichen Gründen kein Brot mehr essen wollen. Wenn sie Brot essen, bekommen sie Blähungen, Bauchschmerzen und andere unangenehme Symptome wie z.B. sehr starken Durst, Unwohlsein und leicht benebelte Sinne!

Erst die Keimung der Getreidekörner oder die Fermentation zu Natursauerteig schließt das Gluten auf und macht es für den menschlichen Körper bekömmlich. Gleichzeitig wird die Phytinsäure zu einem Großteil abgebaut, welche ansonsten wertvolle Mineralstoffe an sich binden würde.

Ich zitiere nun vom „Autoimmunportal“:

Gluten ist ein Protein. Proteine sind lange Perlenketten aus Aminosäuren, die eine bestimmte 3-D Struktur haben. Es hat eine so komplexe und fest gepackte 3D-Struktur, wodurch es für den Körper sehr schwer ist, diese Struktur zu brechen. Die Magensäure kann nur schwer angreifen, Verdauungsenzyme ebenso wenig.

Naturbelassenes, nicht fermentiertes Gluten ist schwer verdaulich und kein wertvolles, sondern eher ein belastendes Protein für Ihren Körper.

Gluten selbst und andere Bestandteile in Getreide hemmen die Verdauungsenzyme, die Kohlenhydrate und Proteine abbauen. Was die Verdauung noch einmal erschwert.

Die beste Art Getreide zuzubereiten, war über die gesamte Menschheitsgeschichte hinweg Sauerteig. Sauerteig hatte immer mehrere Stunden bis Tage Zeit, um aufzugehen. Mikroorganismen wie Hefen

und Milchsäurebakterien verdauten den Teig und das Getreide vor und machten es somit bekömmlicher. Auch Gluten wurde durch diesen Prozess überwiegend abgebaut.

Sauerteig muss lange gehen, es braucht Zeit und Liebe, um ein gutes Sauerteigbrot zu ergeben. In der Bäcker-Industrie hat das heutzutage keinen Platz mehr. Nur selten findet man noch Bäcker, die mit echtem Sauerteig arbeiten und ihn lange gehen lassen, um ihn bekömmlich zu machen.

Die meisten negativen Auswirkungen von Gluten auf Ihren Körper, Darm und Immunsystem gelten für industriell hergestellte und nicht-fermentierte Getreideprodukte.

Wenn Sie an gutes Sauerteigbrot kommen oder selbst herstellen, den Sauerteig lange fermentieren lassen, viel Zeit und Liebe reinstecken – dann ist es wahrscheinlich, dass das Gluten bei Verzehr bereits abgebaut wurde. Dann haben Sie auch nichts zu befürchten.

Ende des Zitats - Quelle: <https://autoimmunportal.de/gluten/>



### **Deshalb vertragen viele Menschen kein Brot mehr - FODMAPS**

Brot-Unverträglichkeit muss nicht immer etwas mit Gluten oder Weizen zu tun haben. Einer [Studie der Universität Hohenheim](#) zufolge hat die Ruhezeit des Brotteigs einen Einfluss darauf, wie bekömmlich Brot ist.

Der Hintergrund: Im Weizenkorn stecken bestimmte Zuckerarten namens „FODMAPS“. Die Abkürzung steht für „fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole“. Die Stoffe sind jedoch schwer verdaulich – und bereiten deshalb vielen Menschen Magenprobleme.

Allerdings lässt sich der Anteil an FODMAPS im Brot reduzieren – wenn der Brotteig länger ruht, werden die Zuckerarten abgebaut. Die Forscher der Studie fanden dies in einem Experiment heraus: Sie ließen verschiedene Brotteige unterschiedlich lang ruhen und analysierten anschließend den FODMAPS-Gehalt. Nach einer Stunde Ruhezeit enthielten alle Teigarten am meisten FODMAPS. Nach vier Stunden waren es jedoch nur noch zehn Prozent der ursprünglich enthaltenen Zuckerarten.

Näheres. <https://utopia.de/ernaehrung-brot-nicht-vertragen-unvertraeglichkeit-85604>

<https://www.lebensart.at/reizdarm-warum-vertragen-viele-menschen-kein-brot>

### **Bei Vollkorngetreide ist es auch wichtig vor dem Verzehr die Phytinsäure abzubauen**

Im menschlichen Organismus bindet Phytinsäure die lebenswichtigen Mineralien wie Magnesium, Calcium, Phosphor, Eisen und Zink unlöslich. Das bedeutet, dass die Mineralien nicht mehr vom Körper aufgenommen und verwertet werden, sondern ausgeschieden werden. Mittel- und langfristig bedeutet das einen Mineralienmangel für den Körper. Zudem blockiert die Phytinsäure die Verdauungsenzyme, die wir zur Verdauung von Eiweiß benötigen. Die Phytinsäure hat aber auch eine antioxidative Wirkung, welche vor Krebs schützen kann.

Die Phytinsäure kann durch folgende Faktoren abgebaut oder inaktiviert werden:

- durch das Enzym Phytase, das von einer gesunden Dünndarmflora gebildet wird,
- durch das Keimen
- durch das Einweichen in Wasser
- durch Sauerteigführung oder durch Hefeteigführung.

## Vollkorngetreide unbedingt frisch gemahlen verwenden

Viele Menschen haben bereits erkannt, dass Weißmehl und das damit hergestellte Gebäck die Hauptursache für sämtliche Beschwerden (Zivilisationskrankheiten) ist, die die Menschen heute in die Arztpraxen treiben. Aber kaum jemand ist sich bewusst darüber, dass Vollkornmehl, welches es abgepackt in Geschäften zu kaufen gibt fast genauso wertlos wie Weißmehl ist!

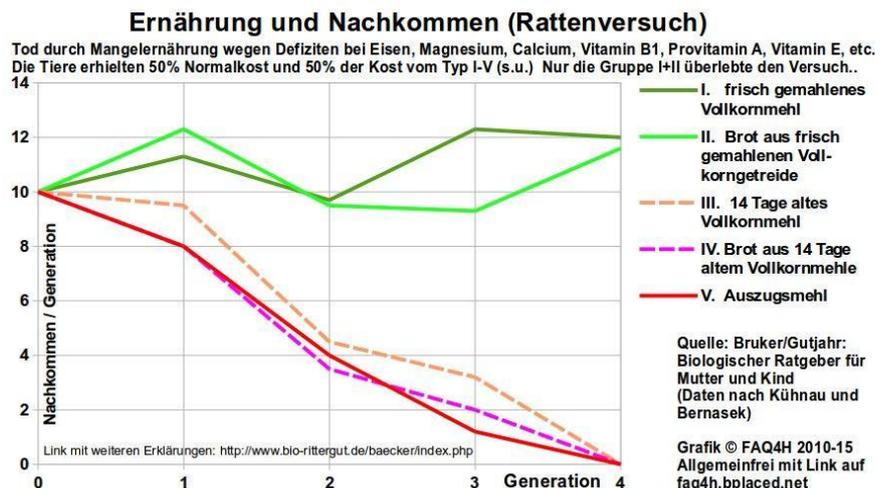
Bei den Getreiden, die nahezu alle für den Menschen lebensnotwendigen Vitalstoffe in idealer Zusammensetzung enthalten, ist es von entscheidender Bedeutung, dass sie erst unmittelbar vor der weiteren Verarbeitung frisch gemahlen werden. Denn ein Teil der Vitalstoffe ist sehr sauerstoffempfindlich. So bald das Getreidekorn gemahlen ist und dadurch der Sauerstoff Zutritt zu den Inhaltsstoffen hat, beginnt der Oxidationsprozess. Schon 2 Stunden nach dem Mahlen ist, wenn keine Weiterverarbeitung zu Gerichten oder Brotteig erfolgt ist, ein erheblicher Wertverlust eingetreten. Gelagerte Vollkornmehle sind wertlos bis schädlich (durch Oxidationsprozesse und enzymatische Zersetzung)!

Dass ein erheblicher Unterschied zwischen frisch gemahlenem und 14 Tage altem Vollkornmehl besteht, haben die Forscher Kühnau und Bernasek bereits in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts in Tierfütterungsversuchen festgestellt. Dabei wurde beobachtet, wie sich die Zahl der Nachkommen bei unterschiedlicher Kost im Laufe der Generationen verändert.

Ab der 3. Generation traten dabei die degenerativen Veränderungen bereits so krass auf, dass es danach keine weiteren Nachkommen mehr gibt. Noch deutlicher wird dies bei Gruppe V, die zu 50 % mit Auszugsmehl gefüttert wurde.

Das Ergebnis: Nur die Gruppe I und II überlebten den Versuch

- Gruppe I: ist normal entwickelt mit hoher Nachkommenzahl bis in die 4. Generation
- Gruppe II: schlechter entwickelt, Nachkommenzahl abnehmend
- Gruppe III: zeigt krasse Veränderung in Wurfgröße und Zahl der Nachkommen – in der 4. Generation gibt es keine Nachkommen mehr
- Gruppe IV: weitere degenerative Veränderungen bis zum Aussterben der Population
- Gruppe V: nochmals verstärkte degenerative Veränderungen bis zum Aussterben.



Ratten, die ausschließlich mit Auszugsmehl gefüttert wurden, starben innerhalb weniger Wochen.

Es sieht also tatsächlich so aus, als ob Vollkornmehl der Gesundheit nur dann nützlich sein kann, wenn es – wie die Vollwert-Gurus seit Jahrzehnten predigen – unmittelbar vor dem Verzehr bzw. vor der Weiterverarbeitung frisch gemahlen wird.

Der Sauerstoff, der sich nach dem Mahlen sofort über jedes Mehlstäubchen hermacht und dort zur Oxidation von Vitalstoffen führt, sollte also nicht unterschätzt werden – was die Anschaffung einer eigenen Getreidemühle wieder überlegenswert macht.

Welche Auswirkungen hat nun die Beseitigung der Randschichten und des Keimlings auf unsere Gesundheit? In den Randschichten, v.a. im Keimling befinden sich sehr viele Vitamine und Mineralstoffe, v.a. Vitamin B1 (Thiamin). Kein anderes Lebensmittel enthält so viel Vitamin B1 auf kleinem Raum wie der Getreidekeim (=Hauptlieferant).

Seine zentrale Rolle im Stoffwechselgeschehen:

- Es sichert den normalen Ablauf des Kohlenhydrat- bzw. des Energiestoffwechsels.
- Im zentralen und peripheren Nervensystem ist das Vitamin vor allem für die Erregungsübertragung zwischen Nerv und Muskulatur zuständig.
- Das Vitamin verhindert, dass beim Stoffwechsel giftige Nebenprodukte aufgebaut werden, die das Herz und das Nervensystem schädigen würden.

Wenn nun der Keimling und die Randschichten entfernt werden, kommt es zu großen Verlusten von 50-100% bei allen Vitalstoffen!

Quellen + weitere Infos:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/150-gesundes-leben-news-januar-2021>

<https://www.genussvollgesund.com/nie-wieder-altes-brot/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/lebensmittel/mehl>

<http://www.dr-schnitzer.de/eBooks/Dr.%20J.%20G.%20Schnitzer%20-%20Ist%20Gesundheit%20in%20der%20Zivilisation%20m%C3%B6glich%20-%20eBook.pdf>

## **Bemerkenswerte Forschungen eines Zahnarztes an Ureinwohnern**

Anfang der 1930er begann der Zahnarzt Weston A. Price eine Reihe einzigartiger Untersuchungen. Im Laufe der nächsten zehn Jahre reiste er zu isolierten Teilen der Welt, um die Gesundheit der von westlicher Zivilisation unberührten Kulturen zu studieren.

Dabei sah er bei den einst sehr gesunden Menschen denselben gesundheitlichen Verfall wie in der westlichen Zivilisation, sobald diese Ureinwohner deren traditionelle vitalstoffreiche Ernährung verließen und vorwiegend von denaturierter westlicher Nahrung lebten – insbesondere Zucker und Weißmehlprodukte.

*„Nach dem Studieren von 15 Völkern zog er folgendes Fazit: es war die Abwesenheit von raffinierten und industriell behandelten Produkten in ihrer Ernährung, was die Menschen verband; sie aßen alle vor allem Rohprodukte und fermentierte Rohprodukte; tierische Produkte nur in geringen Mengen.“*

Näheres: <https://www.westonaprice.org/de/health-topics/principles-healthy-diets-german-translation/>

<https://www.milkandhealth.com/de/2017/09/14/bauernkinder-aus-dem-loetschtal-ch/>

## **Was ist Sauerteig?**

Sauerteig wird schon seit tausenden von Jahren zur Teiglockerung verwendet. [In der Bibel lesen](#) wir bereits im Alten Testament zur Zeit Moses von Sauerteig, welchen die Israeliten zum Brotbacken verwendet haben. Sauerteig wird in der Bibel oft auch als ein Symbol für heimliche Bosheit und falsche Lehre verwendet.

Mit Sauerteig gebackene Brote sind länger haltbar, saftiger, haben eine elastischere, feinere Krume und dadurch besser schnittfähig. Sie sind ebenso vollmundiger im Geschmack und vor allem sind sie auch besser verdaulich und gesünder. Beim Verzehr ist das Mundgefühl angenehmer, da alle Fraktionen des Mehles besser aufgeschlossen werden: ein Effekt, der besonders bei Vollkornprodukten wirkt. Roggenbrote können durch die Absenkung des pH-Wertes besser gekaut werden. Beim Kauen haftet die ungesäuerte Krume an den Zähnen, bewirkt ein unangenehmes Mundgefühl; mit fallendem pH-Wert nimmt die Elastizität der Krume zu.

Im Sauerteig tummeln sich hauptsächlich drei wichtige Gruppen von Mikroorganismen, die unterschiedliche Stoffwechselarten haben und damit Geschmack und Konsistenz des Sauerteigs unterschiedlich beeinflussen:

**Homofermentative Milchsäurebakterien**, welche ein Temperaturoptimum von 30–32°C besitzen, produzieren ausschließlich die vom Sauerkraut bekannte Milchsäure und sollten ca. 80 bis 90 % der Bakterien im Sauerteig ausmachen. Diese können die Stärke im Mehl ca. 6x effektiver abbauen als Essigsäurebakterien und bilden die Lebensgrundlage für die Sauerteighefen.

**Heterofermentative Milchsäurebakterien**, welche ein Temperaturoptimum von 22–27°C besitzen, bilden neben Milchsäure auch Essigsäure.

Milchsäure hat einen sehr angenehmen milden Geschmack, Essigsäure dagegen ein stechend-scharfes Aroma. Da beide Bakterienstämme ein Temperaturoptimum für ihre Arbeit haben, ist die Sauerteigtemperatur für den Geschmack des Brotes sehr wichtig. Warm geführte, milchsäurebetonte Sauerteige sind daher in der Regel milder als kühler geführte, essigsäurebetonte Teige, welche einen stechend-rassigen Geschmack besitzen.

Sauerteighefen (Sprosspilze) sind vor allem dafür verantwortlich, dass das Brot ein schönes Volumen bekommt. Sie wandeln den Zucker der Getreidestärke in Kohlenstoffdioxid und Alkohol um. Kohlenstoffdioxid ist für die Lockerung und Alkohol für den Geschmack zuständig. Bei 25-28°C vermehren sich die Sauerteighefen optimal.

Allen Bewohnern des Sauerteigs ist aber gemein, dass sie bei Temperaturen oberhalb von 40°C anfangen abzusterben. Man muss deshalb auf jeden Fall vermeiden, den Sauerteig solchen Temperaturen auszusetzen.

Quellen:

<https://krusteundkrume.at/wp-content/uploads/2017/03/Backen-mit-Sauerteig-Markus-Resch.pdf>

<https://www.baeckerlatein.de/sauerteig/>

<http://www.der-sauerteig.com/phpBB2/viewtopic.php?t=68>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Sauerteig>

## **Geling-sichere Anleitung zum Ansetzen meines 24h-Natursauerteigs mit Spontangärung**

Das besondere an meinem Sauerteigbrot ist, dass ich natürlich keinen gekauften Sauerteig verwende, wobei man ja meist auch noch Hefe als Zusatz benötigt, damit der Teig überhaupt aufgeht – darüber hinaus schmeckt solches Sauerteigbrot meist sehr sauer. Früher machte ich meinen Sauerteig nach der traditionellen Sauerteigführung, bei welchem man tagelang den Sauerteig füttert und umrührt, bis er nach etwa 4 Tagen fertig ist. Diese Methode war mir allerdings viel zu unzuverlässig, da dieser Sauerteig im frischen Zustand meist zu wenig Triebkraft hat, welche er erst durch die Weiterführung im Kühlschrank bekommt. Oft habe ich nach vielen Fehlversuchen zur Herstellung eines derartigen Sauerteigs einfach aufgegeben.

Ich wollte meine Art des Brotbackens vereinfachen und sicherstellen, dass es immer gelingt. So durfte ich mit der Zeit erkennen, dass die besten Ergebnisse dann zu erzielen sind, wenn ich den frisch angerührten Sauerteig ohne Starterkultur bei etwa 26-30°C fermentiere und gleich nach rund 24 Stunden, wenn er bereits um das Doppelte aufgegangen ist, zum Hauptteig gebe!

Das Wichtigste bei der Sauerteigherstellung ist sehr sauberes Arbeiten, damit keine Keime den Fermentationsvorgang stören. Ich verwende zum Ansetzen des Sauerteigs am Vortag des Backtages nun immer einen eigens dafür gekauften 4 l Porzellantopf, welchen ich für nichts anderes verwende. Zum Reinigen ist es ratsam entweder einen eigenen Schwamm zu verwenden, oder eben einen sehr sauberen, der auch zum normalen Spülen verwendet wird. Nach einem etwaigen Fehlansatz ist es wichtig den Topf/Porzellanschüssel für 15 Minuten auszukochen.

Bevor ich diesen großen Porzellantopf gekauft habe, verwendete ich eine Porzellanschüssel, einen kleineren Keramiktopf oder ein großes Schraubglas. Auf keinen Fall sollte ein Kunststoffgefäß verwendet werden, da man dieses nicht optimal keimfrei gemacht werden kann.

In diesen Topf gebe ich nun 1 Liter Wasser, welches ich vorsichtig auf etwa 30°C erwärme und gebe 650 g frisch gemahlene Wildroggen hinein. Nun verrühre ich die beiden Zutaten gründlich zu einem

weichen Teig und decke ihn anschließend zu. Natürlich ist beim verwendeten Wasser auch eine gute keimfreie Qualität sehr wichtig – ansonsten kommt es zu einer Fehlgärung. Ich verwende hierfür Umkehrosmosewasser einer Wasserfilteranlage, welches ich in 5 l – Glasflaschen fülle. Diese stelle ich bereits am Vortag in die Küche, damit es Zimmertemperatur hat.

Nun ist es wichtig einen Ort zu finden, wo es die nächsten 12 Stunden um die 28°C hat.

In der warmen Jahreszeit stelle ich den Sauerteig meist in den kleinen Raum, in welchem sich der Solarboiler befindet. Um die Temperatur auch in der Nacht aufrecht zu erhalten wickle ich das Glas bzw. den Topf in ein Handtuch bzw. Duschtuch ein. Um die Temperatur zu überprüfen, lege ich auch immer ein Thermometer unter das Duschtuch. Natürlich ist auch jeder andere sehr warme Raum geeignet – z.B. Dachbodengegend.

Im Winter stelle ich den Topf dagegen meist auf eine Heizquelle – z.B. Kachelofen oder Heizkörper – natürlich auch mit einem Duschtuch umhüllt. Damit es hierbei nicht zu warm wird, kann man sich mit einem Holzsteller und/oder einem Buch abhelfen, welches man dazwischen legt.

Wenn ich keine andere Möglichkeit habe, dann stelle ich den Sauerteigansatz auch mal in meinen alten Küchenbackofen, in welchem es ziemlich genau 30°C warm ist, wenn ich einfach nur die Lampe brennen lasse und einige Minuten vorher für 10 Sekunden auf 50°C vorheize. Diese Methode funktioniert aber leider nur bei den älteren Modellen.



Natürlich kann man den Sauerteig auch z.B. im Badezimmer auf die Fußbodenheizung stellen – hier ist aber die Gefahr, dass es bei der Nachtabsenkung zu kalt wird – deshalb sollte man vor dem Bettgehen z.B. einen isolierenden Holzsteller dazwischen geben. Wenn die Temperatur bei über 30°C liegt, ist es mir schon öfters passiert, dass sich der Sauerteig bereits am späten Abend verdoppelt hat – dann ist es wichtig, diesen über Nacht von der Wärmequelle wegzugeben und bei Zimmertemperatur weiterentwickeln zu lassen – bis zum Morgen wird er nun wieder etwas zusammenfallen, was eine optimale Reife kennzeichnet. Danach sollte er sehr bald für den Hauptteig verwendet werden – wenn man zu lange wartet, geht das Brot nicht mehr so gut – oder gar nicht mehr auf. Der Sauerteig hungert dabei aus, wobei es sein kann, dass er dir kippt oder die Hefen zu schwach werden.

Ein gut gelungener Sauerteig hat einen hefeähnlichen, angenehmen Geruch mit einem etwas fruchtigen und milchsäuren Aroma. Bisher sind 300 Geschmacks- und Aromastoffe bekannt, welche im Sauerteig vorhanden sein können und dem damit hergestellten Backwerk ein ganz besonderes, kräftiges und würziges Aroma verleihen.

### **Konventionelles Ansetzen eines Sauerteig-Starters**

Normalerweise wird Sauerteig über einen Zeitraum von fünf Tagen unter Ausnutzung der spontanen Säuerung hergestellt. Auf diese Weise ist er mir aber leider bisher noch nie so recht gelungen. Vermutlich braucht man diese komplizierte Methode nur dann, wenn man mit ausgesiebtem Mehl arbeitet. Bei frisch gemahlenem Vollkornmehl ist diese umständliche Methode wohl nicht nötig bzw. führt auch nicht zum gewünschten Ergebnis.



Hat man erstmal einen guten Sauerteig-Starter, machen es manche Bäcker extrem kompliziert mit einer [3-Stufensauerteigführung](#), dessen Zweck ich nicht recht verstehe, da mein Vollkornsauerteigbrot mit einem einfach geführtem Sauerteig wohl kaum zu toppen ist! Ich kenne zudem auch einige Bäcker, welche ein [Brühstück und Quellstück verwenden](#), wodurch alles extrem kompliziert und unnötig aufwändig wird.

## Das Rezept meines Vollkornsauerteigbrotes

### Zutaten:

#### Für den Vorteig/Sauerteig:

- 650 g Wildroggen
- 1 l zimmerwarm-lauwarmes Wasser

#### Für den Hauptteig:

- 2,9 kg Wildroggen
- 2,9 kg Urdinkel
- 6 EL Fenchel
- 2-3 EL Kümmel
- 3,6 l zimmerwarmes Wasser
- 6 EL Ursalz



### Zubereitung:

Für den Vorteig/Sauerteig in einer sehr sauberen Schüssel oder einem Keramiktopf den frisch gemahlene Wildroggen mit dem Wasser verrühren. Mit einem Teller abgedeckt an einen gleichmäßig warmen Ort stellen (26-30°C). Je nach Temperatur dauert es nun 15-30 Stunden, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

**Für den Hauptteig** das Getreide gemeinsam mit den Gewürzen fein mahlen und das Salz untermischen. Vorteig zum Mehl geben, Schüssel mit Wasser ausspülen, restliches Wasser begeben und alles in etwa 10 Minuten gut miteinander verkneten – ich verwende dafür eine große Brotknetmaschine – es geht auch mit den Händen.

Anschließend mit Hilfe einer Waage den Teig auf die vorhandenen Brotkörbe aufteilen. Ich verwende für diese Menge sechs Körbe (4x 1,75 kg + 2x 2 kg). Diese Körbchen helfen nämlich dabei, dass der Brotteig während des Gehens in Form bleibt und seine wohlverdiente Ruhe bekommt. Dann kann er wunderbar aufgehen und am Ende entsteht ein Brot mit einer perfekten Form.

Nun mit bemehlten Händen Brotlaibe formen, gut bemehlen und in mit Geschirrtüchern ausgelegte Brotkörbe legen. Alternativ zum bemehlen können die Teiglinge auch z.B. in Mohn und/oder Brennesselsamen gewälzt werden. Ist der gesamte Teig in den Brotkörben aufgeteilt, die Tuchenden locker über den Teig klappen und an einem warmen Ort 5-10 Stunden gehen lassen. Wichtig ist, dass das Brot gut aufgegangen ist, aber auch nicht zu viel, damit der Teig nicht wieder zusammenfällt.

Ich backe das Brot immer in einem mit Schamotten ausgekleideten Brotbackofen, einem INO 2000 von IME – mittlerweile gibt es von dieser Firma neuere Modelle – wie z.B. die TBO-Serie.

Der Brotbackofen sollte vor jeder Verwendung gründlich mit einem Handbesen ausgekehrt werden, welcher nur dafür verwendet wird. Der Brotbackofen wird auf 260°C Oberhitze und 150°C Unterhitze vorgeheizt. Nach dem Erreichen der Temperaturen sollte am besten noch ein paar Minuten gewartet werden, um dann die Brote mit einer Brotbackschaufel einzuschießen.



Die Unterhitze wird bereits direkt vor dem Einschließen des Brotes ausgeschaltet – mit der Oberhitze wird folgendermaßen verfahren:

260°C → 7 min  
220°C → 10 min  
190°C → 20 min  
Die Brote können nun um 180° gedreht werden.  
160°C → 40 min  
130°C → 30 min

Etwa 10 Minuten nach dem Ausschalten der Oberhitze werden die Brote mit einer Brotbackschaufel aus dem Backofen herausgenommen (Klopffprobe machen – klingt es hohl?) und zum Abkühlen luftig abgelegt – z.B. auf Brotkörben. Der Brotbackofen sollte nun einen Tag geöffnet bleiben, damit er abtrocknen kann. Durch diese eher niedrigen Backtemperaturen bekommt das Brot keine dunkle Rinde und eine saftige sehr feine Krume.

Nach dem Einschließen des Brotes in den Backofen werden die Geschirrtücher zum Trocknen aufgehängt und die Brotkörbe sollen an einer Wärmequelle gut getrocknet werden, damit sie nicht verpilzen – ich stelle sie während des Backens immer auf den sehr warmen Backofen.

Ich genieße dieses reichhaltige Brot am liebsten bestrichen mit einem meiner sehr schmackhaften, selbstgemachten veganen Aufstriche, von welchen in [meiner umfangreichen Rezeptsammlung](#) eine große Auswahl zu finden ist.

Wünsche gutes Gelingen – freue mich über alle Rückmeldungen!

### Diverse Tipps

Zur Aufbewahrung empfiehlt es sich das Brot mit der Schnittseite nach unten auf ein großes Teller zu stellen. Als Schutz vor Fliegen etc. kann ein Geschirrtuch darübergebreitet werden. Bei anderen Aufbewahrungs-arten kann das Brot leicht zu Schimmel neigen, was im Kühlschrank zwar nicht der Fall ist, aber durch die niedrige Temperatur wird es relativ schnell trocken.

Wenn das Brot nach etwa 5 Tagen bereits etwas fester ist, lege ich das aufgeschnittene Brot sehr gerne auf ein Backblech und gebe dieses in den Backofen, welchen ich auf etwa 120°C aufheize. Bei Erreichen der Temperatur sind die Brotscheiben wieder wunderbar saftig und weich – fast wie frisches Brot.

Alternativ kann man die Mengenangaben auf ein Viertel oder Fünftel deutlich reduzieren und im gewöhnlichen Backofen backen.

[Im „Gesundes-Leben-News vom Juni 2020“](#) findest du ein Rezept zum Backen einer sehr kleinen Menge Brot – ideal für den normalen Küchenbackofen.

Über [diesen Link kann dieser Beitrag auf Facebook kommentiert](#) und geteilt werden – zudem sind hier noch mehr Fotos vorhanden.

Falls das Brot einmal sehr gering oder gar nicht aufgegangen sein sollte, muss es insbesondere bei den hohen Temperaturen deutlich länger gebacken werden. Sehr gute Erfahrung habe ich mit folgenden Zeiten gemacht: 260°C → 10 min; 220°C → 15 min; 180°C → 35 min; 130°C → 50 min. Im ausgeschalteten Backrohr noch etwa 15 Minuten belassen.

