



Andreas König
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg
☎ +43 (0) 650/490 33 99
✉ andreas.k1@gmx.at
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>
<https://gesundeleben.online/>

Die gesundheitlichen Vorzüge von Vollkornsauerteigbrot

Spontane geling-sichere und einzigartige Sauerteigführung in ~30h

Auf den vorliegenden 8 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 Vitamingehalte (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 mit einer besonders geling-sicheren einzigartigen Methode der spontanen Sauerteigführung in nur 24 Stunden! ☺



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.

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

- Eine Kundin ist vom Geschmack so sehr begeistert, so dass sie gar kein anderes Brot mehr isst!
- Eine andere 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 anderer Stammkunde wollte eigentlich gar kein Brot mehr essen, da es ihm Ernährungsexperten abgeraten haben. Durch den vorliegenden Artikel über die gesundheitlichen Vorzüge von Vollkornsauerteigbrot 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 meist am Sonntag aus etwa 5 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. Vor über 30 Jahren hat mein Vater eigene Haushaltsgetreidemühlen 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>

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. Mangelerscheinungen von Vitamin B-Mangel 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!



Näheres: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/99-gesundes-leben-news-mai-2019>

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, dass es für den Körper sehr schwer ist, diese Struktur zu brechen. Die Magensäure kann nur schwer angreifen, Verdauungsenzyme ebenso wenig.

Naturlassenes, 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 und 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.

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 Bernàsek 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://kneipp.ch/wp-content/uploads/2014/05/Das-volle-Korn.pdf>

<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 Temperatur-optimum 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 für die Lockerung und Alkohol für den Geschmack. 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 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.

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 28-30°C fermentiere und gleich nach 24 - 36 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 verwende ich einen eigenen Schwamm, den ich nur dafür verwende. Um sicherzustellen, dass der Topf 100%ig keimfrei ist, fülle ich ihn vor jedem Gebrauch zur Hälfte mit Wasser und koche ihn für etwa 15 min. aus und leere das kochende Wasser weg. Nun habe ich einen heißen Topf, welcher gut die Wärme speichert. In diesen Topf gebe ich nun 1 l zimmerwarmes Wasser und mahle 500 g Wildroggen hinein, welchen ich mit dem auf nun etwa 30°C aufgewärmten Wasser gründlich zu einem weichen Teig verrühre und anschließend zudecke. Wenn ich bei dieser Topfgröße mehr Getreide verwende, kann es sein, dass der Sauerteig dann überläuft.

Natürlich ist beim verwendeten Wasser auch eine gute keimfreie Qualität sehr wichtig – ansonsten kommt es zu einer Fehlgärung. Um für den Sauerteig und den Brotteig genügend hochwertiges Wasser in Zimmertemperatur zur Verfügung zu haben, fülle ich bestes Brunnenwasser von einem Bohrbrunnen in 5 l –Glasflaschen und stelle es am Vortag in die Küche.

Bevor ich diesen großen Porzellantopf gekauft habe, verwendete ich eine Porzellanschüssel und einen kleineren Keramiktopf bzw. bei einer kleineren Teigmenge nur 1 Gefäß. Auf keinen Fall sollte ein Kunststoffgefäß verwendet werden, da man dieses nicht optimal keimfrei gemacht werden kann.

Nun ist es wichtig einen Ort zu finden, wo es zumindest die nächsten 12 Stunden um die 28°C hat – danach kann die Temperatur leicht zurückgehen.

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 den Topf in ein Duschtuch ein. Um die Temperatur zu überprüfen, lege ich auch immer ein Thermometer unter das Duschtuch.

Im Winter stelle ich den Topf dagegen meist in der Stube auf die Holzbank, wo sich darunter der Heizkörper befindet – natürlich auch mit einem oder auch zwei Duschtüchern umhüllt. Wenn ich gerade den Kachelofen angeheizt habe, stelle ich den Sauerteig auch gerne auf diesen – falls es zu warm ist, kann man sich mit einem Holzsteller abhelfen, welches man dazwischen legt.



In der Übergangszeit stelle ich den Sauerteig am Morgen und am Abend auf die warme Holzbank – tagsüber wenn die Sonne scheint stelle ich ihn dann in die Sonne – am besten mit 2 Duschtüchern umhüllt und einem Thermometer zur Überprüfung der Temperatur.

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 auf. Ein gut gelungener Sauerteig hat einen hefeähnlichen, angenehmen Geruch mit einem etwas fruchtigen und milchsäuren Aroma.

Falls der Sauerteig abends vor dem Bettgehen noch fast gar nicht aufgegangen ist, schalte ich die Heizung auf Dauerbetrieb um, damit er es in der Nacht auch schön warm hat.

Wenn ich keine andere Möglichkeit habe, dann stelle ich den Sauerteigansatz auch mal in den normalen Küchenbackofen, in welchem es ziemlich genau 30°C warm ist, wenn ich einfach nur die Lampe brennen lasse und vorher sehr kurz auf 50°C vorheize.

Wildroggen/Waldstaudekorn

Aufgrund einer Roggenallergie verwende ich nur Wildroggen, welchen ich sehr gut vertrage.

Wildroggen ist eine über 6.000 Jahre alte Getreidesorte, die ursprünglich aus dem Vorderen Orient stammt. Da das Urgetreide früher oft auf Rodungsflächen gesät wurde, ist der Wildroggen heute auch unter dem Namen Waldstaudenroggen oder Waldstaudenkorn bekannt.

Nach allgemeiner Überzeugung ist Wildroggen reichhaltiger an Vitaminen und Mineralstoffen. Das Brot aus Ur-Roggen schmeckt ausgezeichnet und ist besonders bekömmlich und gesund - es wird wesentlich dunkler und kräftiger.

Dinkel

Dinkel ist eines der ältesten Getreide das die Menschheit kennt – bereits die alten Ägypter und die Kelten stärkten sich mit diesem Korn. Dinkel ist der Vorläufer von Weizen und erlebt derzeit eine Renaissance.

Die Vorteile von Dinkel gegenüber dem Weizen sind nahezu konkurrenzlos: zum einen gedeiht Dinkel auch auf nährstoffarmen, steinigen Böden und bei rauem Klima. Zum anderen ist Dinkel robust, winterhart und wenig krankheitsanfällig. Die Pflanze benötigt keine/geringe Düngung und ist erstaunlich resistent gegen Pilze und Schädlinge. Der Spritzmitteleinsatz ist damit gering bis nicht erforderlich und spiegelt sich auch im Endprodukt wieder.

Dinkel ist ein Spelzgetreide, das heißt das Korn ist in einem Spelz verpackt und muss erst extra herausgelöst (entspelzt) werden – daher ist er etwas teurer als Weizen.

Der Dinkel vereinigt in idealer Weise die Vorteile einer vollwertigen Ernährung: Neben einem hohen Ballaststoffgehalt ist er reich an den Vitaminen A, E, B1, B2 und Niacin, das notwendig für die Funktion der Nerven, für einen geregelten Stoffwechsel und für die Haut ist. Auch der Anteil an wertvollen Fettsäuren und Mineralstoffen (Eisen, Magnesium, Phosphor und Calcium) ist höher als bei anderen Getreidearten. Spurenelemente und Vitalstoffe wie hochwertige Eiweiße, komplexe Kohlenhydrate und Fette sowie gespeicherte Sonnenenergie in hoher Konzentration zeichnen das Superkorn außerdem aus. Man sagt dem Dinkel nach, dass er den Stoffwechsel anregt, die natürlichen Abwehrkräfte stärkt und für eine Entgiftung des Körpers sorgt, da Dinkel die Nierentätigkeit anregt. Dinkel-Konsumenten schwören darauf, dass er das Allgemeinbefinden und die Leistungsfähigkeit steigert.

Aus den genannten Gründen ist Dinkel besonders für Allergiker, Diabetiker, Neurodermitiker und bei Übersäuerung des Körpers zu empfehlen.

Dinkel ist auch sehr reich an sekundären Pflanzenstoffen, die den Vitaminen schon längst den Rang abgelassen haben. Diese neu entdeckten Heilstoffe fördern nicht nur das Wachstum der Zellen, sondern helfen auch, den Körper zu entgiften und ihn vor vielen tödlichen Tumorarten zu schützen.

Zu diesen Stoffen gehört das von Prof. Weuffen entdeckte Thiocyanat oder Rhodanid, ein natürliches Antibiotikum, mit dem sich der Körper gegen Infektionen schützt. Rhodanid befindet sich beispielsweise in der Tränenflüssigkeit, im Nasensekret, im Speichel, im Blut, vor allem aber in der Muttermilch, wodurch das Baby einen natürlichen Infektionsschutz gegen Bakterien und Pilze erhält. Die vitalisierende Wirkung von Rhodanid im Dinkel beruht auf seinen wachstumsfördernden Eigenschaften. Alle besonders stark arbeitenden Zellen, die für Blutbildung, Abwehr, Wachstum und Sexualität notwendig sind, werden durch Rhodanid angeregt. Dinkel über Generationen gegessen, stabilisiert die Erbanlagen und verhütet Missbildungen während der Schwangerschaft. Dinkel ist das einzige Lebensmittel, das keine Allergien auslöst, da das Rhodanid antiallergene Wirkung besitzt.

Wir verwenden bereits seit vielen Jahren ausschließlich die Dinkelsorte „Ebners-Rotkorn“, welche folgende Vorteile hat: hohe Standfestigkeit, sehr gute Bestockungskraft, gute Schälausbeute, Winterfestigkeit, ist früh- und spätsaatverträglich, absolut striegelfest und hat sehr gute Resistenzen gegen Krankheiten, schlussendlich beweist er im Backrohr seine außerordentlich Qualität. Ebners Rotkorn ist ein echter Dinkel ohne Weizengene und einem überdurchschnittlich guten Redoxwert gegenüber anderen Getreidearten – vielleicht bezieht er daher sein bekömmliches Aroma.

Quellen:

<http://naturreich-online.de/dinkel.html>

http://www.dinkelfee.de/hildegard_dinkel.htm

http://www.amebnerhof.at/ebnerhof/?page_id=463

Das Rezept meines Vollkornsauerteigbrot

Zutaten:

Für den Vorteig/Sauerteig:

- 500 g Wildroggen
- 1 l zimmerwarm-lauwarmes Wasser

Für den Hauptteig:

- 3 kg Wildroggen
- 2 ¼ kg Urdinkel
- 6 EL Fenchel (Nach Geschmack
etwas Kümmel und Koriander)
- 3 ½ l zimmerwarmes Wasser
- 5 ½ EL Salz



Zubereitung:

Für den Vorteig in einer sehr sauberen Schüssel oder einem Keramiktopf (mind. jedes 5. Mal 15 min auskochen – ansonsten vorher kochendes Wasser für etwa 5 min hineingeben) 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 Wildroggen und Urdinkel 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 7 Minuten gut miteinander verkneten – ich verwende dafür eine große Brotknetmaschine. Brotlaibe formen, gut bemehlen und in mit Geschirrtüchern ausgelegte Brotkörbe geben, mit einem Messer 1-2 Kreuze einschneiden, Tuchenden locker über den Teig klappen und an einem warmen Ort 5-7 Stunden gehen lassen. Wichtig ist, dass das Brot gut aufgegangen ist, aber auch nicht zu viel, sodass der Teig wieder zusammenfällt.

Ich backe das Brot immer in einem mit Schamotten ausgekleideten Brotbackofen, einem etwa 30-Jahre alten 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 240°C Oberhitze und 150°C Unterhitze vorgeheizt. Nach dem Erreichen der Temperaturen sollte am besten noch etwa 5 min. gewartet werden, um dann die Brote mit einer Brotbackschaufel einzuschießen. Die Unterhitze wird bereits direkt vor dem Einschießen des Brotes ausgeschaltet – mit der Oberhitze wird folgendermaßen verfahren:

240°C → 7 min

190°C → 10 min

170°C → 20 min

150°C → 30 min

Die Brote sollten nun um 180° gedreht werden.

120°C → 40 min

20 - 30 min nach dem Ausschalten der Oberhitze werden die Brote mit einer Brotbackschaufel aus dem Backofen herausgenommen (Klopprobe machen – klingt es hohl?) und zum Abkühlen luftig abgelegt – z.B. auf Brotkörben. Der Brotbackofen sollte nun geöffnet bleiben, damit er abtrocknen kann.



Durch diese niedrigen Backtemperaturen bekommt das Brot eine noch saftigere und feinere Krume.

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

Alternativ kann man die Mengenangaben auf ein Viertel oder Fünftel deutlich reduzieren und im gewöhnlichen Backofen backen – dazu Backofen auf 220°C vorheizen – Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ins Rohr geben.

Nach 10 min auf 190°C zurückschalten, nach 15 min auf 120°C zurückschalten, nach 40 min auf 100°C zurückschalten, nach 35 min ausschalten und nach 10 min aus dem Backofen herausnehmen.

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!

[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.