

Sauerteig - seine Geschichte kurz gefasst



Liebe Freunde des guten Steinmühlenbrotes!

Das Wort „Sauerteig“ kennen wir alle. Bis ins 16. Jahrhundert war Brotbacken für alle Getreidearten nur mit Sauerteig möglich (u. a. zu lesen in G. Spicher, H. Stephan, „Handbuch Sauerteig“). Mit dem damaligen gehaltvollen Mehl aus den Steinmühlen konnte von allen Menschen weltweit ohne Hilfe von Zusätzen Brot gebacken werden.

Wasser, Mehl mit Keimling, Zeit und Wärme = Echter Natur-Sauerteig

Ab dem 15. und 16. Jahrhundert begann man in Deutschland, bei der Weizenteig-Zubereitung zum Sauerteig Bierhefe zuzusetzen, damals noch mit unzähligen Hefearten. Auf diese Weise entstand um 1900 die heutige Bäckerhefe. Leider schrumpfte die Vielfalt der Hefen auf nur mehr eine einzige Art zur so genannten „Reinkultur“.

Der Sauerteig hat dadurch in den vergangenen 100 Jahren sein „Gesicht“ buchstäblich verloren.

Die einschneidendste Veränderung erfuhr der Sauerteig durch den Wandel der Steinmüllerei zur modernen Industriemühle mit ihren Stahlwalzen. Dabei begann die Trennung des Getreidekeimlings vom Mehl und somit ging die Grundlage für den Sauerteig verloren.

Der Getreidekeimling und bestimmte Randschichten des Korns enthalten alle erforderlichen Stoffe für das Entstehen des natürlichen Sauerteiges, welcher wiederum die Voraussetzung für ein nahrhaftes und zuträgliches Brot ist. Nach diesem Eingriff in das Leben des Korns musste nun ein Ersatz geschaffen werden: Das war die Geburtsstunde der heute weltumspannenden Backhilfsmittelindustrie.

Doch kann man Leben, auch das Leben im Korn, so einfach ersetzen? Nein, und der oftmals verlorene Brotgeschmack der heutigen Zeit zeigt es.

Brot mit dem Leben der Natur – mit dem aktiven Getreidekeimling – gebacken entwickelt wieder den Geschmack wie zu Großmutterns Zeiten.

Das ist auch der Natur zu verdanken – sie ist der beste Brotbäcker!

Probieren Sie ...

Herzliche Grüße von Ihrem *Lebe Gesund* Team

