

3 Aspekte der Ernährung

3.2. Lebensmittel (Produktion und Verarbeitung)

Versuch: Milchsäuregärung: Brotbacken mit Sauerteig

Material:

Schüssel (oder großes sauberes Schraubglas), Roggenmehl (Vollkorn), Wasser, Weizenmehl, pH-Teststäbchen oder Säurepapier

Durchführung:

100 g Roggenvollkornmehl mit ca. 100 ml Wasser zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Teig in der Schüssel zugedeckt 24 Stunden bei 25°C–30°C stehen lassen. Dann wieder 100 g Roggenmehl und entsprechend viel Wasser zugeben, gut verrühren und wieder 24 Stunden stehen lassen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis der Teig backfertig ist, also wenn:

- der Teig einen säuerlichen Geruch hat
- sich an der Oberfläche Schaum bildet
- im Inneren des Teigs sich unzählige Bläschen gebildet haben

Um einen Laib Brot zu backen nimmt man nun 1 Liter des backfertigen Sauerteiges, gibt zwei Teelöffel Salz dazu, nach Belieben Brotgewürz und verknetet alles mit 500 g Mehl (eine Mischung aus Roggen und Weizenmehl). Nun wird ein Brotlaib geformt und noch etwas gehen gelassen. Dann bei 200°C ca. 50 min backen.

Protokoll:

- Fotografiere und beschreibe, was du beobachten kannst!
- Miss den pH-Wert (zu Beginn, vor dem Einkneten von Mehl und am Ende des Vorgangs) und notiere die Ergebnisse
- Notiere die chemische Gleichung, die bei einer Milchsäuregärung abläuft und erkläre in eigenen Worten, was bei der Herstellung von Sauerteig passiert!