

Brot

	Sauerteig	Backferment	Vorteig	Brühstück	Roggen VK	Weizen VK	Weizen 1050er	Weizen 550er	Hartweizengrieß	Dinkel VK	Dinkel 630er	Ø 2% Salz	0,5% Hefe	Sonstiges	Kochstücke	Gewicht in g
Gerste Dinkel		●								●		●	●		Gerste	500 VK
Mais Walnuss			●			●						●	●	Walnüsse	Polenta	500 VK
Haferkrone	●		●		●		●					●	●		Hafer	750
Sesam	●				●	●						●	●	Als Quellstück	Sesam	750 VK
Hirsekrone		●					●	●				●	●	0,5% Olivenöl	Hirse	500
Roggenschrot	●				●							●	●	Apfelsirup, Fenchel, Gew.	Roggenschrot	750 VK
Krustenbrot	●		●		●		●					●	●			1000
100% Dinkel		●								●		●	●	1% Olivenöl		500 VK
Kartoffel-Dinkel	●									●		●	●	Gew. Macis	Kartoffelflocken	500 VK
Helles Rixdorfer		●		●							●	●	●			500

Boller

VK-Boller				●		●						●	●			ca. 90 VK
Rustico Fluts/Boller			●		●			●	●			●	●	0,5% Olivenöl		500/270/ca. 90 VK
Dinkelboller										●		●	●	Kartoffelflocken		ca. 90 VK
Kakaoboller			●		●			●	●			●	●	Ingwer, Kakao		ca. 90

Kürzel

gek.= gekocht/ VK = Vollkorn/ Gew. = Gewürze

Was ist ...

⇒ Sauerteig

Der Sauerteig beherbergt: Hefen, Essig- und Milchsäurebakterien (in allem ca. 120 Bakterienarten) und wird ausschließlich aus Roggenmehl hergestellt. Er wird verwendet, um Roggenteige backfähig zu machen. Je nach Art der Führung des Sauerteigs ist das Brot kräftiger bzw. milder im Geschmack.

⇒ Backferment (BF)

Backferment ähnelt dem Sauerteig, ist aber von der Philosophie her anders. Er wird meistens mit Weizen- bzw. Dunkelmehlen verarbeitet und besteht hauptsächlich aus Milchsäurebakterien. Backferment stabilisiert Vollkornteige und ist ausgezeichnet geeignet für die Frischhaltung des Gebäcks und dient der Verdauung.

⇒ Vorteig (Pulich)

Wir benutzen Vorteig für unsere hellen Backwaren. Dieser wird einen Tag vor Benutzung mit gleichen Teilen an Wasser und Mehl sowie ein Müh Hefe angesetzt. Vorteig stabilisiert Teige und gleicht Schwankungen in der Mehlqualität aus.

⇒ Brühstück

Ein Brühstück ähnelt einer Mehlschwitze: Mehl wird mit heißen Wasser verrührt. Bei richtiger Temperatur entsteht so Milchzucker durch Enzymaktivität. Das Brühstück hält das Gebäck sehr lange frisch und bringt, ohne Zuckerzusatz, eine leichte Süße ins Gebäck.

Fazit

Bis auf das Brühstück bewirken die Methoden eine wesentliche bessere Verdauung (z.B. kein Blähbauch). Durch die langen Verweilzeiten (Teigruhen) wird der Kleber besser aufgeschlossen, d.h. Klebereiweiße quellen auf, wodurch der Kleber im Mehl besser vom Körper aufgenommen werden kann. Die Bildung von Akylamid (Zucker- und Eiweißbausteine) wird verhindert.

- ⇒ Sehr gute Frischhaltung der Gebäcke
- ⇒ Gutes Bissverhalten der Krume
- ⇒ Verbessert die Röche in der Kruste