

## REZEPT FÜR JUNG'S SAUERTEIGBROT

Die Angaben sind nicht ganz exakt, weil ich das Brot nach Gefühl zubereite. Bei dieser Mengenangabe erhält man zwei große Brote von je 1,5kg. Man benötigt 200g frischen Sauerteig vom Bäcker, Salz, Wasser, Vollkornmehl, nach Belieben Körner und Gewürze.



### Vorteig:

Der Vorteig wird 12 Stunden vor dem Brotbacken angesetzt. Er ist das Triebmittel. In einer geräumigen Schüssel mischt man den Sauerteig mit 1,5 Liter lauwarmem Wasser und 1,5 kg Mehl, bis ein „geschmeidiger“, fast flüssiger Teig entsteht. Dieses Gemisch bleibt ca. 12 Stunden an einem warmen Ort stehen.

In dieser Zeit wird aus der gesamten Mischung Sauerteig. Nach 12 Stunden nimmt man 200 g ab und bewahrt den so gewonnenen Sauerteig in einem Glas im Kühlschrank bis zum nächsten Backtag auf. Dieser sollte spätestens nach 14 Tagen sein, sonst braucht der Sauerteig einen Esslöffel Mehl oder Honig zu füttern.

### Brotteig:

In der Schüssel verbleibt die größere Menge Sauerteig, die jetzt zum Backen benutzt wird. Hinzu gibt man ca. 2 kg Mehl, 1 Eßl. Salz und lauwarmes Wasser. Nur soviel, dass man einen gut knetbaren, halbfesten Teig erhält. Der Feuchtigkeitsgehalt ist relativ groß. Brotlaibe lassen sich daraus nicht formen ! Den Grund lesen Sie bitte unter „Brot backen, warum und wie“. Gründlich durchgeknetet, bleibt der Teig an warmem Ort 1 Stunde stehen. Danach knetet man noch mal sorgfältig und füllt ihn in zwei gefettete Keramikbackformen. Nach einer weiteren Geh-Zeit (lesen Sie bitte unter „Brot backen, warum und wie“), werden die Brote im E-Herd bei 120 Grad ca. 180 min, (wenn es sich schwierig gestaltet dann maximal bei 150 Grad ca. Stunden) gebacken und nach kurzer Abkühlzeit aus den Formen gekippt.

## **Vollkornbrot - Hintergründe**

Vollkornbrot ist ein geschützter Begriff und es muss dann auch das volle Korn enthalten sein. Aber es steht nicht geschrieben, was noch drin sein darf. Konservierungsstoffe, oder lieber Haltbarkeitsmittel genannt, gefällig ? Menschenhaare ? – das Letztere ist eher weniger schlimm, da sich aber viele davor ekeln, erwähne ich es hier. Nur so bringt man Menschen zum Nachdenken. Triebmittel, Krustenmittel, Melasse usw. usf. „Ein neu geprägter Spruch lautet: „Neben 150 Zusatzstoffen darf auch Getreide im Brot sein.“

Einer Modewelle zufolge oder aus einem neuen Gesundheitsbewusstsein heraus, backen heute wieder etliche Menschen selbst Brot. Viele (leider ohne

nachzudenken) mit einer Backmaschine und gekaufter Backmischung. In dem Fall kann Derjenige auch gleich das Brot von der Lebensmittelindustrie kaufen, denn in dieser Mischung sind die gleichen Zutaten wie im Brot aus dem Supermarkt oder vom Bäcker. Gebacken wird heute normalerweise mit Weizenmehl Typ 405. Mehl ist nach 30 Minuten oxidiert, d.h. sobald das Korn gemahlen ist, verfällt es ! Alles, was unsere Zellen benötigen, ist verdorben. Was noch übrig ist, vernichtet der Mensch durch zu große Hitze, (gemeint ist hier auch und vor allem in allen Bereichen der Lebensmittelbearbeitung !). Hauptsächlich aus diesen zwei Gründen gibt es sehr viele Chronische Krankheiten ! Auch wenn Sie das jetzt nicht glauben wollen - wenn diese beiden Aspekte ausgeschaltet werden, könnten dadurch, und das ist in Versuchen mit mehreren tausend Menschen bewiesen worden, einen große Anzahl chronischer Krankheiten besiegt werden - auch Krebs !

Selbst wenn es ein Bäcker wüsste, so kann er nicht unter 150 Grad Celsius backen - das ist die Temperaturgrenze, ab der eigentlich nichts Brauchbares mehr in Lebensmitteln vorhanden ist. Auch der Bio-Bäcker backt meistens bei 220 Grad, weil er nur mit der doppelten Anzahl Backöfen in der gleichen Zeit bei 120 Grad die Menge Brote backen könnte, die er verkaufen kann und muß, um sein Geld zu verdienen. Anderenfalls wird das Brot wegen der Investition der zugekauften Backöfen doppelt so teuer. Welcher Kunde würde das bezahlen ? Aufklärung ist aussichtslos, siehe die Abhandlung:

### ***„Medicus, quo vadis“.***

Typ 405 - das ist der ausgemahlene Kohlehydratkern ohne eine Spur von Vitaminen und Ballaststoffen, Enzymen, Stärke, Botenstoffe und Vitalstoffen jeder Art. Dieser hat keinen Geschmack. Nur das, was man hinzugibt - Gewürze, Zucker, Salz, Käse, Körner, Geschmacksverstärker u.a., kreieren den Geschmack. Kosten Sie das Mehl Typ 405 aus der Tüte ! Den Geschmack von Getreide kennen die Menschen kaum noch. Die Triebmittelzugabe bei Vollkornbrot ist noch größer als bei Weizen-, Misch- oder Mehrkornbrot. Der Geschmack dieser Brote ist dadurch und gerade deswegen mit Geschmacksstoffen u.a. überdeckt. Volles Korn geht beim Backvorgang nicht so leicht und ist deswegen immer etwas kauintensiver, was dem heutigen Volksgeschmack widerspricht.

Will man ein wirklich gutes und auch lockeres Vollkornbrot backen, so nehme man eine schwere Keramikschüssel und gebe mit Sauerteig versetztes Vollkornmehl mit viel Wasser hinein (der Teig rinnt fast durch die Finger, sehen Sie nach unserem Brotbackrezept). Natürlich müssen Sie sich eine kleine Haushaltsmühle zulegen, denn NUR mit FRISCH gemahlenem Mehl können Sie, wie in einer amerikanischen Studie empfohlen, Arzt-fern leben. Das bietet (deren Aussage nach) die größten Überlebenschancen. Früher backte man Fladenbrot oder in Körbchen im Lehmbackofen, weil der Teig sich mit viel Wasser angesetzt, niemals als Laib backen lassen würde. Ohne Zutaten, nur

etwas Salz, und Sie lernen den Brot- Getreidegeschmack kennen. Wasser wirkt statt Triebmittel als Flexibilitätsmittel, das Brot geht jetzt gut auf und wird locker, und erinnert geschmacklich unser Immunsystem an „gute alte Zeiten“. Ohne Chemie, ohne Zutaten, wie das schmeckt kann ich Ihnen nicht erklären, das kann man nur selbst ausprobieren. Wenn der Teig gut durchbacken soll, ist das in einer Metallform schwer, denn er bildet (guter Wärmeleiter) eine verbrannte harte Kruste, besonders wenn so viel Wasser am Teig ist. Das Innere des Brotes bleibt auf diese Weise oft Klitsch, außerdem ist die Kruste nicht gesundheitsfördernd. Die Keramikform, als Alternative für den normalen Elektroherd, ist ein schlechter Wärmeleiter und der Teig macht jetzt genau das, was er machen soll. Ich verspreche Ihnen – ein besseres Brot bekommen Sie nicht ! Ich will es hierbei bewenden lassen, auch wenn es noch mehr zu betrachtende Aspekte gibt – guten Appetit und gute Gesundheit ...

Quelle: <https://start.jungbrunnen.biz/brotbackrezept/>