

Die Sauerteiggärung im MANZ-Backofen - eine Empfehlung von Heinz Manz



Firmengründer und MANZ Ofenerfinder Heinz Manz backt seit jeher das Brot für die Familie. Auch heute noch. Ein Manz Brot ist auf jeder Reise mit dabei und kommt natürlich auch zum Vesper auf den Tisch. Kräftige Sauerteigbrote gehören zum Alltag, wechseln sich aber auch mit Kamut-, Dinkel-, Vollkorn- und Rotkornbroten ab, die die Ehefrau Helga Manz backt. Wir können aus dem großen Erfahrungsschatz der beiden schöpfen.

Sauerteig ist so eine Sache. Er braucht eine gleichmäßig wohlige Wärme, dann geht es ihm gut und er geht förmlich auf. Viele Hobbybäcker entwickeln vor dem Eigenleben des Sauerteiges höchste Ehrfurcht und lassen deshalb lieber die Finger davon. Völlig unnötig, wie Firmengründer Heinz Manz bestätigt. Er stellt seinen Sauerteig einfach in den MANZ-Backofen.

Im folgenden beschreibt Heinz Manz seine Methode der Sauerteigherstellung:

Das Anstellgut ist ein fertiger Sauerteig, der vor dem Backen so vermehrt wird, dass er zum Backen und zum Entnehmen eines neuen Anstellgutes ausreicht.

Zur Vermehrung wird der Sauerteig mit frisch gemahlenem Vollkornmehl und Wasser vermischt (ein praktisches Anwendungsbeispiel folgt) und dann 4 Stunden bei 30 bis 38°C warm gehalten. In diesem Temperaturbereich vermehrt sich hauptsächlich die Milchsäure, was das Brot verträglicher und bekömmlicher macht. Bei unter 30°C würden sich vermehrt die Essigsäurebakterien entwickeln - im Sommer von Vorteil als Vorbeugung gegen Schimmelpilzentwicklung.

Zur Warmhaltung eignet sich der MANZ-Backofen bestens. Durch die ruhende Wärme und die dampfdicht schließende Backofentüre trocknet der Teig nicht aus. Der MANZ-Backofen ist so isoliert, dass er die erforderliche Wärme bei einmaliger

Heizung von ca. 4 Minuten für 4 Stunden lang hält. Diese kurze Heizphase wird nicht über den Thermostat reguliert, sondern nur über die Heizzeit.

Man stellt den Teig in einem geeigneten Gefäß (am besten eine Porzellschüssel) in die obere Etage des MANZ-Backofens (Abschirmbleche bleiben im Ofen) und dreht den Thermostatregler bis die Heizung sich einschaltet. Nach 4 Minuten schaltet man den Backofen komplett aus (auch das Licht). Die Backplattenwärme verteilt sich langsam, der Teig erreicht nach 60 bis 90 Minuten die höchste Temperatur.



Bei den ersten Versuchen kontrolliert man die Teigtemperatur mit einem Thermometer nach 60 Minuten. Ist die Temperatur 32°C oder darunter, schaltet man die Heizung nochmals 1/2 bis 1 Minute lang ein. Mit der Einhaltung der Heizzeit muss man



es sehr genau nehmen, nur so erhält man die Gewähr einer gleichbleibenden Qualität. Ist die Temperatur bei der ersten Kontrolle 35°C, so ist ein weiteres Heizen nicht mehr notwendig. Die Teigtemperatur sollte nicht über 38°C erreichen, in diesem Fall den MANZ-Ofen nur 3 Minuten einschalten. Die Heizzeit kann je nach Menge des Sauerteiges leicht differieren und

muss beim erstmaligen Gären ermittelt werden. Es kommt auch auf die Vortemperatur von Wasser, Mehl und Anstellgut an. Das Anstellgut holt man in der Regel kurz vorher aus dem Kühlschrank und verwendet es ohne es vorzuwärmen.

Zur Aufbewahrung von neuem Anstellgut z.B. 250 g Sauerteig eignet sich ein einfaches Honig-Schraubglas sehr gut. Über den Sauerteig wird nach dem Einfüllen et-



was Roggenvollkornmehl gestreut. Dann wird das Glas verschlossen und in den Kühlschrank gestellt.

Solange das Glas nicht geöffnet wird, kann man den Sauerteig darin über mehrere Wochen aufbewahren.

Praktische Anwendung:

250 g Anstellgut mit 250 g frisch gemahlenem Roggenvollkornmehl und 250 g kaltem Wasser mischen. Nach der o.g. Anleitung in den Ofen stellen und 4 Stunden lang bei 30-38°C warm halten. Danach 250 g Sauerteig entnehmen, als neues Anstellgut aufbewahren und mit den restlichen 500 g Sauerteig Brotteig herstellen.

Hat Ihr MANZ-Backofen eine Multifunktionsuhr so kann man den Sauerteig über Nacht vermehren. Stellen Sie ihn abends in den MANZ-Backofen und drehen das Thermostat auf 50°C. Dann programmieren Sie die Uhr so, dass sie um 4.00 Uhr fröhs einschaltet und sich nach 4 Minuten ausschaltet. So hat man morgens um 8.00 Uhr den fertigen Sauerteig und kann sofort den Teig zum Backen fertigmachen.

