

# Helvetia

Getrocknetes Weizen-Sauerteigpulver

Richemont Fachschule  
Seeburgstrasse 51  
6006 Luzern

<https://richemont.swiss>



**R**

PASSION GENUSS ERLEBNIS

# Helvetia-Sauerteig

Ein Zusammenspiel von Hefepilzen und Milchsäurebakterien sorgt dafür, dass aus einem einfachen Brei aus Mehl und Wasser ein Triebmittel wird, das uns zu wunderbar knusprigen Broten mit feinem Geschmack verhilft.

Dieser getrocknete Sauerteig erspart Ihnen beim Brotbacken viel Zeit, die Sie für das Ansetzen von frischem Sauerteig brauchen würden.

Nachfolgend finden Sie alles, was Sie wissen müssen, wenn Sie selber ein Sauerteigbrot backen wollen. Und damit liegen Sie voll im Trend. Denn Brot selber backen ist gesund, schmeckt gut, und macht erst noch Spass.



## VERDAULICHKEIT

Durch die langen Gärzeiten können die Mikroorganismen die Zuckerstoffe im Mehl abbauen. Sauerteigbrote gelten als leichter verdaulich.



## AROMA

Sauerteigbrot schmeckt leicht säuerlich. Bei der Gärung werden über 300 Aromastoffe gebildet. Der leicht säuerliche Geschmack entsteht übrigens durch die Milchsäuregärung im Sauerteig.



## GESUND

Eine lange Gärzeit bedeutet, dass der Teig genug Zeit zum Aufgehen bekommt. Nur dann quellen die enthaltenen Ballaststoffe richtig auf und können vom Körper besser verarbeitet werden.



## FRISCHHALTUNG

Sauerteig ist das Lockerungsmittel für luftig, lockeres Brot mit knuspriger Kruste. Ausserdem sorgt Sauerteig dafür, dass das Brot lange frisch und geschmackvoll bleibt.

## Aktivierung des Sauerteigpulvers

---

### ANSTELLGUT

---

50 g Sauerteigpulver «Helvetia»

50 g Wasser, 30°C

Das Sauerteigpulver mit dem Wasser mischen und zu einem Teig kneten. Den Teig zurück ins Glas geben. Die Teig- und Gärtemperatur muss 28–30°C betragen. Sobald sich der Teig verdoppelt hat, wieder auffrischen. Bis sich das Anstellgut verdoppelt hat, kann es 12–24 Stunden dauern.

---

### AUFRISCHUNGEN

---

50 g verdoppeltes Anstellgut

30 g Wasser

50 g Halbweissmehl

Das Anstellgut im Wasser auflösen, Mehl begeben und zu einem Teig kneten, den Teig zurück in das Glas geben. Die Teig- und Gärtemperatur muss 26–28°C betragen.

Diese Auffrischungen sind solange zu wiederholen, bis sich das Anstellgut 3-mal in weniger als 3 Stunden verdoppelt hat. Dann ist sichergestellt, dass im Anstellgut genügend Milchsäurebakterien und Sauerteighefen vorhanden sind. Das Anstellgut hat sich nun zu Ihrem persönlichen Sauerteig entwickelt und wird verwendet, um Vorteige und Brote herzustellen.

Wichtig: Nicht den ganzen Sauerteig verarbeiten, sondern immer eine Reserve in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren, um ihn bei Bedarf wieder vermehren zu können.

## Vermehrung und Lagerung des Sauerteigs

---

### VERMEHRUNG

---

100 g Sauerteig (oder benötigte Menge)

60 g Wasser, bzw. 60% der Sauerteig-Menge

100 g Halbweissmehl, bzw. die gleiche Menge wie Sauerteig

Den Sauerteig mit dem Wasser aufschlämmen, Mehl begeben und zu einem Teig kneten, die Teig- und Gärtemperatur muss 26–28°C betragen. Den Teig in ein Gefäß geben, damit man die Verdoppelung des Teiges beobachten kann. Wenn sich der Sauerteig in 3 Stunden verdoppelt, sind die Milchsäurebakterien und Hefen genug aktiv, um Brote herzustellen.

### AUFBEWAHRUNG DES SAUERTEIGS

Lagerung im Kühlschrank, in einem verschlossenen Glas.

Der Sauerteig sollte in der Regel 1-mal pro Monat gefüttert werden, damit er am Leben bleibt.

Je länger der Sauerteig im Kühlschrank gelagert wird, je mehr Aktivität verliert er. Die Milchsäurebakterien und Hefen sind zwar noch vorhanden, müssen aber vor dem nächsten Gebrauch wieder aktiviert werden.

---

### AKTIVIERUNG (NACH DER LAGERUNG)

---

100 g Sauerteig (oder benötigte Menge)

60 g Wasser, bzw. 60% der Sauerteig-Menge

100 g Halbweissmehl, bzw. die gleiche Menge wie Sauerteig

Den Sauerteig mit dem Wasser auflösen, Mehl begeben und zu einem Teig kneten, die Teig- und Gärtemperatur muss 26–28°C betragen. Den Teig in ein Gefäß geben, damit man die Verdoppelung des Teiges beobachten kann. Der Sauerteig muss sich in 3 Stunden verdoppeln. Diesen Vorgang nochmals wiederholen.

Wenn sich der Sauerteig 2-mal in 3 Stunden verdoppelt hat, ist er wieder bereit, um Brot herzustellen.

# Helvetiabrot



## VORTEIG

25 g Sauerteig

25 g Wasser

25 g Halbweissmehl

Den Sauerteig mit dem Wasser mischen das Mehl begeben und verrühren bis man eine homogene Masse hat. Die Teig- und Gär temperatur muss 26 -28°C betragen. Den Teig in ein Gefäss geben damit man die Verdoppelung des Teiges beobachten kann. Sobald sich der Vorteig verdoppelt hat, den Teig herstellen.

## HAUPTTEIG

375 g Halbweissmehl

100 g Vollkornmehl

350 g Wasser

75 g Vorteig

11 g Speisesalz

Den Vorteig mit 300 g Wasser mischen, die Mehle begeben und ca. 8 Minuten langsam mischen. Das Speisesalz begeben und 2 Minuten weitermischen. Nun die Knetgeschwindigkeit erhöhen und die restlichen 50 g Wasser langsam begeben und den Teig weiterkneten, bis er schön elastisch und

dehnbar ist. Die Teigtemperatur muss nach dem Kneten 26–28°C betragen. Den Teig in eine Schüssel geben und 2 Stunden bei 26–28°C gären lassen.

## BROT FORMEN

Den Teig aus der Schüssel nehmen und rund formen. Ein Gärkorb oder eine Schüssel mit einem Tuch auslegen und mit Mehl stauben. Das Teigstück nochmals rund formen, damit es schön straff ist. Nun mit dem Schluss nach oben in die gestaubte Schüssel legen und mit Plastik abdecken. Bei 26–28°C gären lassen, bis das Volumen sich fast verdoppelt hat. Anschliessend im Kühlschrank max. 16 Stunden lagern. Wenn das Brot am gleichen Tag gebacken wird, muss sich das Volumen ganz verdoppeln.

## BROT BACKEN

Ofen auf ca. 240°C vorheizen  
Teigstück aus dem Kühlschrank nehmen und direkt auf das Blech oder in den Bratopf stürzen, evtl. nochmals nachstauben und mit einem scharfen Messer ein Muster einritzen.

Falls der Ofen eine Dampffunktion hat, mit Dampf backen, sonst eine Schale mit Wasser in den Ofen stellen.

Backzeit für ein Brot von 900 g Teig ca 60–70 Minuten.