WARUM SAUERTEIG MEHR IST ALS NUR MEHL UND WASSER: 10 ERSTAUNLICHE FAKTEN

USTER/REGION Wer Sauerteig sagt, der kommt im Oberland nicht an Martin Mayer vorbei. Vor zehn Jahren hat der 47-jährige Illnauer die Bäckerei Vuaillat in Uster übernommen und reitet seither auf der Sauerteig-Welle.



Die Sauerteigkulturen, die Martin Mayer verwendet, sind jahre-, ja sogar jahrzehntealt. Foto: Vuaillat

Von einem Boom zu sprechen, wäre nicht ganz korrekt: Der Sauerteig erlebt derzeit keinen Boom, sondern eine Renaissance. Die industrielle Herstellung von Backhefe entstand erst Mitte des 19. Jahrhunderts. Zuvor hatten die Bäcker mit Sauerteig oder sogenannten Vorteigen gearbeitet, oder sie bezogen ihre Hefe von Brauereien.

Seine Liebe zum Sauerteig fand Martin Mayer auf der anderen Seite der Erdkugel. 2013 zog es ihn nach Neuseeland, wo er in Auckland die Filiale einer grossen Bäckereikette leitete und mit dem Gemisch aus Mehl und Wasser in Berührung kam.

Zurück in der Schweiz, übernahm er 2016 im Rahmen einer Nachfolgeregelung die Bäckerei & Konditorei Vuaillat in Uster und liess die Sauerteig-Tradition wieder aufleben. Mittlerweile hat seine Vuaillat AG sieben Standorte im Oberland und in der Stadt Zürich und beschäftigt fast 100 Mitarbeitende.

Zum 10-Jahr-Jubiläum zehn Sauerteig-Fakten in den Worten des Sauerteig-Gurus:

1. SAUERTEIG IST EINES DER ÄLTESTEN VERFAHREN ZUR BROTHERSTELLUNG

«Die gezielte Fermentation von Brotteigen begann vor rund 5000 Jahren und ist mit den Hochkulturen Ägyptens und des Vorderen Orients verbunden. Natürliche Mikroorganismen sorgten dafür, dass Teige aufgingen und Brot bekömmlicher wurde. Sauerteig gehört damit zu den ältesten Lebensmitteltechnologien der Menschheit.»

2. ALLES BEGINNT MIT MEHL UND WASSER

«Mischt man Mehl und Wasser, finden Mikroorganismen, die von Natur aus auf dem Getreidekorn und in der Luft vorhanden sind, ideale Bedingungen vor. Das Mehl, vor allem Roggen oder Weizen, liefert Stärke und Nährstoffe, das Wasser aktiviert die Milchsäurebakterien und die wilden Hefen. Es entsteht ein lebendiges Ökosystem. Der Sauerteig beginnt zu gären.»

3. SAUERTEIG BRAUCHT ZEIT UND GEDULD

«Neben Mehl und Wasser braucht Sauerteig noch eine dritte Zutat: Geduld. Temperatur, Fermentationsdauer und die vorhandenen Mikroorganismen beeinflussen das Aroma, die Teigstruktur und das fertige Brot. Industrielle Verfahren sind meist auf schnelle Prozesse ausgelegt, der Sauerteig ist das Gegenteil davon. Gerade die langen Gärzeiten prägen den Charakter und die Qualität eines Brotes.»

4. DIE SÄURE ENTSTEHT NATÜRLICH

«Der Name kommt nicht von ungefähr: Während der Fermentation bilden Milchsäurebakterien unter anderem Milch- und Essigsäure. Sie prägen den Geschmack des Brotes.»

5. LANGE FERMENTATION VERÄNDERT DAS GETREIDE

«Während der Reifezeit läuft im Teig ein regelrechtes Umbauprogramm ab. Enzyme und Mikroorganismen verändern Bestandteile des Mehls und bauen auch verschiedene Stoffe ab. Sauerteig ist weit mehr als nur ein alternatives Triebmittel. Die Fermentation verändert den Teig grundlegend.»

6. SAUERTEIG KANN MINERALSTOFFE BESSER VERFÜGBAR MACHEN

«Bei diesem Umbauprogramm wird auch die Phytinsäure teilweise abgebaut. Phytinsäure kommt unter anderem in Getreiden vor und kann Mineralien wie Eisen, Zink, Magnesium oder Calcium binden. Wird sie abgebaut, werden diese wichtigen Mineralstoffe besser für den Körper verfügbar gemacht.»

7. SAUERTEIG SORGT FÜR EINE VIELFALT AN AROMEN

«Viele Menschen verbinden Sauerteig mit einem kräftigen säuerlichen Geschmack. Das greift jedoch zu kurz. Faktoren wie Temperatur, Reifezeit, Mehlsorte oder Mischverhältnis von Mehl und Wasser – wir Bäcker sprechen von der Führung – beeinflussen die Entwicklung der Hefen und Milchsäurebakterien während der Fermentation. Das Resultat ist eine grosse Bandbreite an Aromen.»

8. SAUERTEIGBROT BLEIBT LÄNGER FRISCH

«Die während der Fermentation entstehenden Säuren und Stoffwechselprodukte können die Haltbarkeit positiv beeinflussen, indem sie unerwünschten Mikroorganismen das Wachstum erschweren. Häufig bleibt ein Sauerteigbrot länger frisch als ein vergleichbares Brot mit einer schnelleren Führung.»

9. SAUERTEIGBROT IST NICHT AUTOMATISCH GESÜNDER

«Sauerteig baut zwar die Struktur um und Phytinsäure ab. Aber ein Brot wird nicht automatisch gesund, nur weil ‹Sauerteig› auf der Verpackung steht. Entscheidend sind auch die Mehlsorte, der Vollkornanteil, die Rezeptur und die Fermentationsdauer.»

10. JEDER SAUERTEIG ENTWICKELT SEINE EIGENE PERSÖNLICHKEIT

«Welche Milchsäurebakterien und Hefen sich entwickeln, hängt unter anderem von Mehl, Temperatur und Pflege ab. Deshalb entwickelt jeder Sauerteig einen eigenen Charakter. Man könnte sagen: Zwei Bäcker können mit demselben Rezept arbeiten und trotzdem zwei unterschiedliche Brote erhalten. Bei Vuaillat arbeiten wir mit fünf unterschiedlichen Sauerteigkulturen, darunter Kulturen aus Südafrika, ein Urdinkel-Sauerteig und eine 75 Jahre alte Lievito-Madre-Kultur aus Italien, die wir hauptsächlich für unsere Panettoni-Produktion verwenden. Für uns ist Sauerteig deshalb nicht einfach eine Zutat, sondern ein zentraler Teil unseres Handwerks.»

SANDRO COMPAGNO

10-JAHR-JUBILÄUM WIRD IN RUSSIKON GEFEIERT

Im September 2016 übernahm Martin Mayer die Bäckerei Vuaillat in Uster und liess sie als Vuaillat AG ins Handelsregister eintragen. Heute führt er Standorte in Zürich, Uster (2), Russikon, Illnau, Effretikon und Gossau.

SAUERTEIGGIPFEL UND BRUNCH

Zum 10-Jahr-Jubiläum möchte Martin Mayer die Diskussion über Vuaillat hinaus öffnen. Deshalb findet am 4. Oktober in Russikon der 1. Vuaillat Sauerteig-Gipfel unter dem Titel «Die Zukunft des Brotes» statt. Der Sonntag startet mit einem Jubiläumsbrunch. Persönlichkeiten aus Handwerk, Wissenschaft und Branche diskutieren darüber, welche Rolle Sauerteig, Rohstoffe, lange Teigführung, Nachwuchs und echtes Bäckerhandwerk künftig spielen werden. Für den Brunch und den Gipfel kann man sich anmelden unter vuaillat.ch/sauerteigkurse.

Das Jubiläumswochenende startet am 2. Oktober um 11 Uhr im Vuaillat Russikon mit Foodständen und Bäcker-Handwerk zum Anfassen. Das Programm findet sich unter vuaillat.ch, eine Anmeldung ist am 2. Oktober nicht erforderlich.