

## Sauerteig

Wer sich schon die Mühe macht, selbst Brot zu backen, möge das geschmacklich ganz klar Bessere in Erwägung ziehen, auch wenn es wenige Minuten mehr Aufwand bedeutet, d.h. anstelle von Hefe Sauerteig-Starter zu verwenden! Es hält sich ausserdem länger frisch und ist auch "unfrisch" noch mit Genuss zu verzehren. Getrocknete Reste können gemahlen und vielseitig verwendet werden, z.B. als Zusatz zu einem Brotteig.

Anstellgut (Sauerteig-Starter) herstellen dauert natürlich einige Tage. Sehr bewährt hat sich mir und anderen, dies nicht bei Zimmertemperatur zu tun, sondern im Backofen mit eingeschalteter Beleuchtung. Meiner wird so 27 - 28 ° C warm - ideal und viel schneller.

Auffrischen dauert dann wenige Minuten, einmal die Woche etwa. Kann ohne weiteres im Kühlschrank bleiben nach dem auffrischen.

Ich habe von Kanada gelesen, dass eine Familie den gleichen Sauerteig - Starter seit 150 Jahren pflegt!

Es genügt, die folgenden beiden Videos anzusehen. Es gibt viele ähnliche, auch untaugliche oder sinnlos komplizierte.

<https://www.youtube.com/watch?v=yYkTrGHNW2w> "Fermentation is the key" von bread code

<https://www.youtube.com/watch?v=yYkTrGHNW2w> "Making a sourdough starter", von bread code

Es scheint, dass es gut war, dass ich gerade kein Weissmehl im Vorrat hatte für meine "lievito madre" (heller Weizensauerteig) - je mehr Schalen vom Korn im Mehl sind, desto mehr Wildhefen und Milchsäurebakterien sind schon drin. Halbweissmehl schien mir perfekt. Man kann den Ansatz ja ohne weiteres mit Weissmehl weiter pflegen als reine "lievito madre", oder man kann auch Vollkornmehl nehmen für einen klassischen Sauerteig. Dinkel, Emmer, Einkorn - alles geht.

Anstelle der etwas sperrigen "Einweckgläser" kann man für das "Anstellgut" auch einfache genügend grosse Trinkgläser nehmen und eine Folie darüber spannen.

Hilfreich sind ausserdem die sogenannten "**Bäckerprozente**" für Sauerteig, wie folgt:

auf 1000 g Mehl (M) (100%) nimmt man folgende Anteile

800 g Wasser (W) (80 %) für einen ziemlich wasserhaltigen Teig. Zum Anfangen sind 70 oder 75 % etwas einfacher. 100% (oder mehr!) Wasseranteil sind dann eher schwierig. Man muss portionenweise Wasser zugeben bis zum gewünschten Wassergehalt und kann den Teig nur noch mit nassen Händen falten/dehnen/ formen...aber Übung hilft.

150 g (15%) Starter ("Anstellgut" in vielen Rezepten)

20 g (2%) Salz

Günstig ist es, zuerst Wasser und Mehl zu mischen und dies für eine (bis 12) Stunden stehen zu lassen

("Autolyse", setzt den Gluten frei und vernetzt ihn, ähnlich wie das Kneten)

Zu altes Anstellgut (A) wird gern zu sauer, durch Essigsäure. Dann kann man es beim Auffrischen "verdünnen", d.h. statt 1-5-5 A-M-W mischt man z.B. 1-20-20 oder sogar mehr.

Ein triebkräftiges Anstellgut sollte sich bei Zimmertemperatur nach dem Auffrischen in etwa 5 Stunden im Volumen mindestens verdoppelt haben. Oft verdreifacht es sich locker...

Vor dem Gebrauch soll es immer aufgefrischt werden, dann aber bei Ziummertemperatur. Es passt z.B. gut, Autolyse und Auffrischen gleichzeitig anzusetzen.

noch ein Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=x1EBQcInVYU> Sauerteigbrot for lazy people. Der Starter soll sehr tolerant sein gegen Vernachlässigung. Auch nach Wochen ohne Auffrischen angeblich noch gut bis hervorragend zum Backen...habe das selbst nicht ausprobiert.

und noch eines:

<https://www.youtube.com/watch?v=xbMqGxEfsvA> mit mehrmals falten und dehnen und zwischenzeitlich ruhen lassen für eine sehr luftige Struktur. Ciabata. Deutlich aufwändiger und schwieriger als das Vorgehende.

Anstellgut-Reste können verschieden verwendet werden; z.B. würzen und ausgerollt als Cracker backen, Würzen und in der Bratpfanne braten wie eierkuchen, oder etwas triegkräftiges Anstellgut untermischen und wieder als Starter verwenden.

Viel Spass!

LF