



Fragen?

fraghorst@fraghorst.de

Sauerteig auffrischen

Ist der Sauerteig einmal soweit, dass er genügend Triebkraft hat und zum Backen verwendet werden kann, muss er regelmäßig aufgefrischt werden (mindestens einmal pro Woche).

Dazu wird prinzipiell immer ein neues, keimfreies Glas genommen, das sich mit einem Deckel verschließen lässt. Der Deckel sollte frei aufliegen, damit Gase entweichen können und der Sauerteig nicht austrocknet.

Es werden meist zwei verschiedene Sauerteige verwendet, die sich im Mischungsverhältnis und der Konsistenz stark unterscheiden.

Sauerteige, die zum Ansetzen neuer Sauerteige verwendet werden, nennt man auch Anstellgut (ASG).

Wird der Sauerteig aufgefrischt, wartet man ab, bis sich dieser verdoppelt hat. Dann kommt er zur Lagerung in den Kühlschrank oder wird direkt zum Ansetzen von Teigen verwendet.

Temperatur

Ideal sind während des Wachstums Temperaturen zwischen 27 und 30° C. Dann entwickeln sich die Mikroorganismen und wilden Hefen perfekt und alles geht relativ schnell (2 bis 3 Stunden). Aber auch bei Zimmertemperatur funktioniert es, nur dauert es dann entsprechend länger.

Tipp: Wärmeflasche oder mit heißem Wasser gefüllte PET-Flasche zum Sauerteig in den ausgeschalteten Backofen legen.

Roggensauerteig

- 50 g Wasser
- 50 g Roggen 1150 (oder 997 bzw. 1370)
- 10 g Anstellgut aus dem Kühlschrank

Mit einem Löffel direkt im Glas gut vermischen. Nach der Verdoppelung direkt in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Nimm ein Gummi, um die Höhe nach dem Mischen zu markieren.

Lievito Madre (fester Weizensauerteig)

- 50 g Wasser
- 100 g Weizen 550 (oder 1050)
- 100 g Anstellgut aus dem Kühlschrank

Mit einem Löffel in einer Schüssel vermischen und dann mit der Hand zu einem homogenen Teig kneten. Im Anschluss in ein Glas füllen und einen Deckel auflegen.

Nach der Verdoppelung direkt in den Kühlschrank stellen.

Gutes Gelingen!
Horst | fraghorst.de

