

## Sauerteigschule

Mit Sauerteig werden viele Brote besser, aromatischer und sehen auch viel schöner aus.

Am Anfang backt man vielleicht nur mit Hefe. Dann probiert man sich mit getrocknetem Sauerteigpulver, das man im Supermarkt kauft, aus, was allerdings in Bezug auf die Triebfähigkeit des Teiges keinerlei Auswirkung hat und nur dem besseren Geschmack und der Farbgebung des Teiges dient. Irgendwann fängt man an die Hefe zu reduzieren und gibt vielleicht seinen ersten hergestellten Sauerteig in Kombination in den Teig. Es dauert ein bißchen bis der Sauerteig so triebstark ist, dass man den Schritt ins hefefreie Backen wagt und wird mit einem Brot beglückt, daß so gut schmeckt und extrem lange saftig bleibt. Es ist eigentlich ganz einfach einen Sauerteig selbst herzustellen. Man benötigt nur Mehl und Wasser und ein paar Tage Zeit und Geduld. Sauerteig kann man aus jeder Mehlsorte herstellen, wie das geht erkläre ich Dir hier:

- Roggensauerteig aus Roggenvollkornmehl für Brote und Brötchen mit hohem Roggenanteil
- Weizensauerteig aus Weizenvollkornmehl für Brote und Brötchen mit hohem Weizenanteil
- Dinkelsauerteig aus Dinkelvollkornmehl für Dinkelbrote und Brötchen mit hohem Dinkelanteil
- Lievito Madre aus Weizenmehl Typ 550 für Mischbrote und Brötchen mit einem höheren Weissmehlanteil, helle Brot- und Brötchenteige, Pizza und süße Hefeteige, aber auch für dunklere Brotteige.

Man kann aber theoretisch jeden Sauerteig fürs Brot mit anderen Mehlsorten umerziehen oder mit einem anderen Sauerteig ersetzen.

Alles über die Herstellung und die Pflege des Sauerteiges:

Roggensauerteig ansetzen: (funktioniert identisch auch für Weizen-, Dinkel- und andere Sauerteige!). Ich zeige es hier mit dem Ansetzen eines Roggensauerteiges.

**Sevi**  
bäckt und köchelt

Severine Schmid  
Weidenstraße 8  
74182 Obersulm

**pampered|chef**  
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN

## **Roggensauerteig ansetzen:**

Für den Ansatz und für später wird benötigt: ein Einmachglas mit Deckel oder Schraubglas. Der Deckel liegt einfach lose auf und wird nicht zuge dreht (wegen der Gärgase).

Zum mischen des Teiges einen Löffel, Silkonschaber oder ein Küchenmesser.

Frisch gemahlene s Vollkornmehl oder gekauftes Vollkornmehl.

1. Tag: 50 g Roggenvollkornmehl mit 50 g Wasser vermischen, in einem Glas mit locker aufgelegtem Deckel 12 Stunden ruhen lassen. Dann einmal umrühren und nochmals 12 Stunden stehen lassen.

2. Tag: Nach Ablauf der 24 Stunden den Sauerteig mit 50 g Roggenvollkornmehl und 50 g Wasser „füttern“, gut umrühren und nochmal 24 Stunden gehen lassen.

3. Tag: Nach 24 Stunden vom Ansatz 50 g abnehmen und diese wieder mit 50 g Wasser und 50 g Mehl füttern. Wieder 24 Stunden stehen lassen. Die Reste können einfach schon mit zu Brotteigen gegeben und verbacken werden, also eine Art Vorteig oder Altteig.

4. Tag: Nach weiteren 24 Stunden den Sauerteig mit 50 g Roggenvollkornmehl und 50 g Wasser „füttern“, gut umrühren und nochmal 24 Stunden gehen lassen.

5. Tag: Nach 24 Stunden wieder 50 g vom Ansatz abnehmen und mit 50 g Roggenvollkornmehl und 50 g Wasser füttern, gut umrühren und nochmal 24 Stunden gehen lassen.

Wenn der Ansatz jetzt noch keine Bläschen zeigt, ruhig nochmals mit Roggenvollkornmehl und Wasser füttern und warm stellen. Ideal sind um die 28-30 Grad, z.B. auf oder neben einer Heizung, im Bad, mit eingeschaltetem Licht im Backofen, in einer Gärbox oder einfach in ein Tuch wickeln und auf eine Wärmflasche stellen.

Nun ist der Sauerteig, das sogenannte ASG, fertig. Man kann nun 50-100 g in einem Weck- oder Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren und den Rest bereits für das erste Sauerteigbrot verwenden.

**Sevi**  
bäckt und köchelt

Severine Schmid  
Weidenstraße 8  
74182 Obersulm

**pampered|chef**  
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN

## **Pflege des Sauerteigs**

Der neue, frische Sauerteig hat am Anfang noch nicht so viel Triebkraft, daher sollte beim Brot backen noch mit mehr Hefe gearbeitet werden. Je älter das ASG ist, umso besser wird es und umso höher wird die Triebkraft.

Für ein reines Sauerteigbrot ohne zusätzliche Triebmittel ist es nötig, ganz besonders aktiven triebfähigen Sauerteig zu haben.

Alle 1-2 Wochen muss das ASG jetzt aufgefrischt werden.

Ich füttere meinen Sauerteig immer mit 10 g Anstellgut und 50 g Roggenvollkornmehl und 50 g Wasser und lasse diesen wind- und lichtgeschützt stehen bis dieser sich mindestens verdoppelt hat. Danach kommt er wieder zurück in den Kühlschrank.

Ein Anzeichen für das Erreichen der vollen Triebfähigkeit ist die Reifezeit. Wenn er mit 10 g Anstellgut auf 50 g Mehl und Wasser nach vorgenannter Weise aufgefrischt wird, sollte er sein Volumen in 6-8 Stunden (bei 28°C) verdoppelt haben.

**Sevi**   
bäckt und köchelt

Severine Schmid  
Weidenstraße 8  
74182 Obersulm

**pampered|chef**  
SELBSTÄNDIGE DIREKTORIN