

Sauerteigansatz selber machen

Eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung

Ein Mehl deiner Wahl, Wasser, ein sauberes Glas und ein bisschen Geduld....

Zutaten:
50 g Mehl zum Starten
50 g lauwarmes Wasser (nicht heiß!)
Später zusätzliches Mehl und Wasser zum Füttern
(Roggenmehl funktioniert am Besten)
Notiere dir unbedingt das Gewicht von dem Glas, dass du verwendest! Das erleichtert später das Füttern.

Tag 1: 50 g Mehl mit 50 g Wasser in einem sauberen Glas mischen (verrühren bis keine Mehlstellen mehr zu sehen sind). Anschließend locker einen Deckel auf das Glas legen.
Wenn du möchtest, markiere die Höhe des Teiges mit einem Gummiband, das du um das Glas machst. Das hilft dir, Wachstum zu erkennen, ist aber nicht notwendig)
Jetzt das Glas mit Deckel für ca. 24 Stunden an einen warmen Ort stellen. (Optimal sind ca. 24 °C, bei 20°C funktioniert es aber auch)





Tag 2: Das erste Füttern: Vielleicht sind schon ganz kleine Bläschen zu sehen, vielleicht aber auch nicht. Beides ok.
Rühre zunächst einmal um, dann 50 g Wasser dazugeben, 50 g Mehl hinzu und alles wieder gut verrühren. Mit dem aufgelegten Deckel wieder für ca. 24 Stunden warm stellen.

Tag 3: Nun kann es blubbern, säuerlich riechen oder auch vorübergehend gar nichts passieren... alles möglich und ok. Ich habe schon gehört, dass der Ansatz am 3. Tag komisch riecht. Bitte davon nicht irritieren lassen, dass ist alles ok.
Heute wird ein Teil des Ansatzes abgenommen. Zunächst umrühren und dann Teig entnehmen, bis nur noch 50 g Ansatz im Glas sind. (Dafür ist das Tara-Gewicht des Glases hilfreich) Den entnommenen Teig im Kühlschrank sammeln. Anschließend 50 g Mehl und 50 g Wasser zufügen und verrühren. Nun den Ansatz wieder für ca. 24 h ruhen lassen.

Tag 4: Nun wiederholst du Tag 3, also etwas vom Teig abnehmen bis auf 50 g, die immer im Glas verbleiben müssen. Jetzt 50 g Mehl und 50 g Wasser zugeben, verrühren und für ca. 24 Stunden warm stellen.



Tag 5 – 7:
Füttere weiter wie bisher (wiederhole die Schritte von Tag 3) und beobachte. Dein neu gezüchteter Ansatz kann zum Backen verwendet werden, wenn er nach einer Fütterung bei warmer Raumtemperatur innerhalb von 4-8 Stunden deutlich aufgeht, viele Bläschen bildet und angenehm säuerlich riecht. Nicht entmutigen lassen, wenn dein Ansatz etwas länger braucht. Das kann viele Gründe haben. Die Temperatur macht hier einen großen Unterschied.

In dem Ansatz haben sich nun wilde Hefen und Milchsäurebakterien vermehrt. Das sind die **Mikroorganismen.** Roggenmehl ist sehr schwer (im Vergleich zu Weizenmehl). Daher schaffen es nur diese Mikroorganismen, das Brot schön aufgehen zu lassen. Für gutes Roggenbrot braucht man Sauerteigansatz, nur mit Backhefe wird es nichts.
Die Mikroorganismen machen also, dass der Brotteig schön aufgeht beim Backen. Deine hier entstandene Züchtung ist einzigartig! **So wie dein Ansatz, schmeckt kein anderer auf der ganzen Welt!** Weil die Zusammenstellung der Mikroorganismen einzigartig ist. Deshalb haben die Bäcker früher ihre Sauerteige gehütet wie einen Schatz und das Brot schmeckte bei jedem Bäcker etwas anders.

Je älter ein Sauerteigansatz ist, desto stabiler ist er in der Regel.





Welches Mehl eignet sich für Sauerteigansätze?

Die Mehlsorte beeinflusst, wie schnell der Sauerteigansatz aktiv wird, wie er riecht und welchen Geschmack das Brot später hat.
Am Besten funktionieren Roggen- und Weizenmehl. Hier kannst du Vollkorn oder helles Mehl verwenden. Ich nehme für die Ansätze meist helles Mehl. Dinkelmehl funktioniert auch , Emmermehl habe ich schon versucht, dass hat auch geklappt. Ich habe auch einen glutenfreien Reismehl-Ansatz. Der funktioniert gut, aber die Brote gehen nicht so stark auf, wie bei den anderen Mehlsorten, Als glutenfreie Alternative verwenden viele Menschen auch Buchweizenmehl.

Was tun mit den abgenommenen Resten?

Die abgenommenen Teile vom Füttern kannst du sammeln, im Kühlschrank aufbewahren und z. B. einem Pfannkuchenteig zufügen, Cracker daraus backen oder ein Pfannenbrot damit machen. Rezepte findest du unter anderem in meinem Buch „Sauerteigbrot backen"

Viel Erfolg und Freude mit deinem neuen Sauerteigansatz wünscht dir
Andrea
von Krögers Naturhof