

ANSTELLGUT PFLEGEN

So hältst du deine Sauerteig- / Starterkultur frisch

SIE BRAUCHEN

Anstellgut

Roggenvollkornmehl

Wasser (ca. 40°C)

Frisches Schraubglas

Gummiring

Teelöffel

HYGIENE

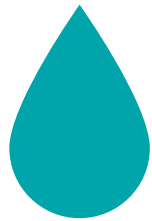
Auf Hygiene achten!

Hände gründlich waschen

Glas und Deckel heiß ausspülen

Teelöffel heiß abspülen

SAUERTEIG FÜTTERN



60ml Wasser (40°C)



50g Roggenvollkornmehl



10g Anstellgut

In der Reihenfolge ins Glas geben

Gut verrühren



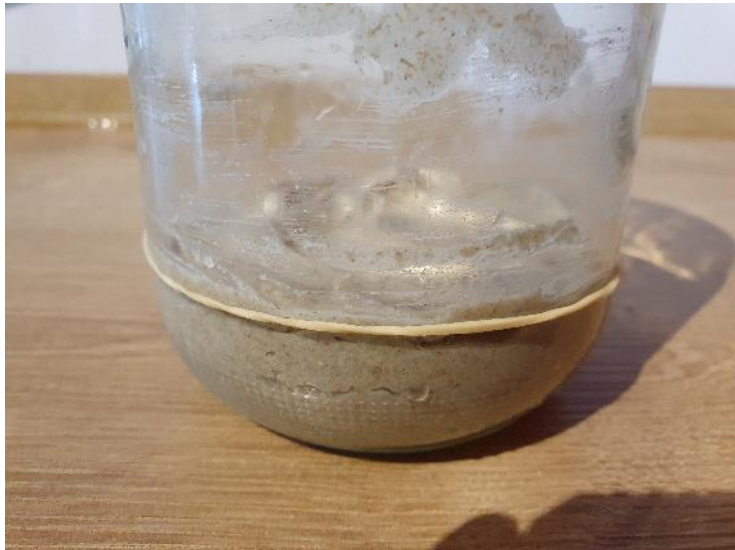
GLAS VORBEREITEN



Glas



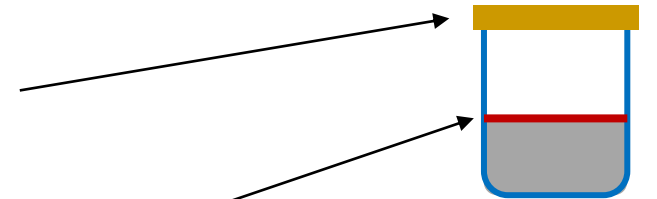
Gummiring



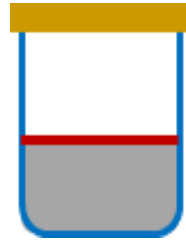
Masse im Glas gleichmäßig verteilen

Deckel drauflegen (nicht zuschrauben)

Mit Gummiring den Füllstand markieren



GARE



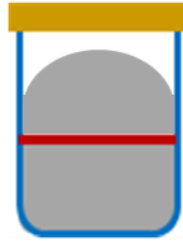
Glas mit Sauerteig

Bei 25°C zur Gare stellen

Ca. 3 - 5 Stunden

Bis Sauerteig sich etwa verdoppelt hat (eher ein bisschen weniger)

KÜHL STELLEN



Glas mit Sauerteig

Das Anstellgut ist jetzt fertig

Hält sich im Kühlschrank 1 - 3 Wochen

Nach ca. 1 Woche erneut füttern

VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Roggenanstellgut ist universell einsetzbar. Du kannst:

- Sauerteige aus allen Getreidesorten ansetzen
- neues Anstellgut aus anderen Getreidesorten herstellen

Umgekehrt ist es wohl schwierig

- Weizenanstellgut sollte z.B. nur für Weizensauerteig verwendet werden

TIPPS - WANN IST DER SAUERTEIG SCHLECHT?

Schimmel

Käsiger Geruch

Muffiger Geruch

OK sind folgende Gerüche:

Alkohol

Essig

(entstehen natürlich bei der Gärung)

TIPPS - WANN HAT DER SAUERTEIG „HUNGER“?

- Es bildet sich Flüssigkeit auf dem Anstellgut
- Das ist Alkohol (abschütten)
- Dann sollte er spätestens gefüttert werden

TIPPS - TRIEBKRAFT LÄSST NACH

- Etwa 3x direkt nacheinander füttern.
- Lass den Teig bis zur Vollreife (flache Kuppel) warm stehen
- Füttere ihn dann direkt wieder
- 2 - 3 x wiederholen
- Dann wieder wie gewohnt füttern und kühl stellen

TIPPS - NEUES MEHL

Auch hier mehrmals nacheinander auffrischen
(siehe Triebkraft lässt nach)

Du kannst auch ganz neue Getreidesorten
ausprobieren (z.B. Roggen → Dinkel)

ABER: nur Roggenanstellgut universal (siehe
Verwendungsmöglichkeiten)

→ Mehrere Anstellgüter pflegen!

TIPPS - URLAUB

Mehlanteil beim Füttern erhöhen

- Das verlangsamt den Gärvorgang
- Die Kultur bleibt dann länger stabil (im Kühlschrank)
- Das sollte man aber nur ausnahmsweise machen!
- Die Anteile von Bakterien und Hefen verändern sich sonst (z.B. weniger Triebkraft)

INSPIRATIONEN UND QUELLEN

Geißler, Lutz (2020): Bäckerlatein - das Lexikon zum Brotbacken, [online], <https://www.baeckerlatein.de/>

Geißler, Lutz (2020): Plötzblog - selbst gutes Brot backen, [online], <https://www.ploetzblog.de/>

Kräling, W. (ed.) (2016) Natürlich Brot backen. Stuttgart: Matthaes.

Häussler, Karl-Heinz GmbH (2020): Häussler Backdorf (youtube Kanal), [online], <https://www.youtube.com/c/KarlHeinzHäusslerGmbH>

Hollensteiner, Björn (2020): Der Brotdoc - gesundes Brot aus meinem Ofen, 2. Aufl., München: Christian Verlag GmbH

Kappl, Dietmar (o.J.): Homebaking.at, [online], <https://homebaking.at/>

Kasdorff, Sylvia (2020): Brotwein - Brot, Wein und mehr, [online], <https://brotwein.net/>

Kräling, W. (Hrsg.). (2016). Natürlich Brot backen. Matthaes.

Wurzer-Berger, M. and Vilgis, T. (eds) (2020) Sauerteige. 1. Auflage. Münster: Edition Wurzer & Vilgis (Journal culinaire, No.31).

Wurzer-Berger, M., Vilgis, T. and Leonhard, C. (eds) (2012) Brot backen. 1. Aufl. Münster, Westf: Wurzer & Vilgis (journal culinaire. Kultur und Wissenschaft des Essens, 15).