

Immer frischen, eigenen Sauerteig im Kühlschrank

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten einen Sauerteig zum Leben zu erwecken, welche einfach, aufwendig und auch mal mit Frust verbunden sein können. In entsprechenden Büchern gibt es dazu gute Anleitungen, auch das Internet kann Antworten geben. Versucht gerne euer Glück.

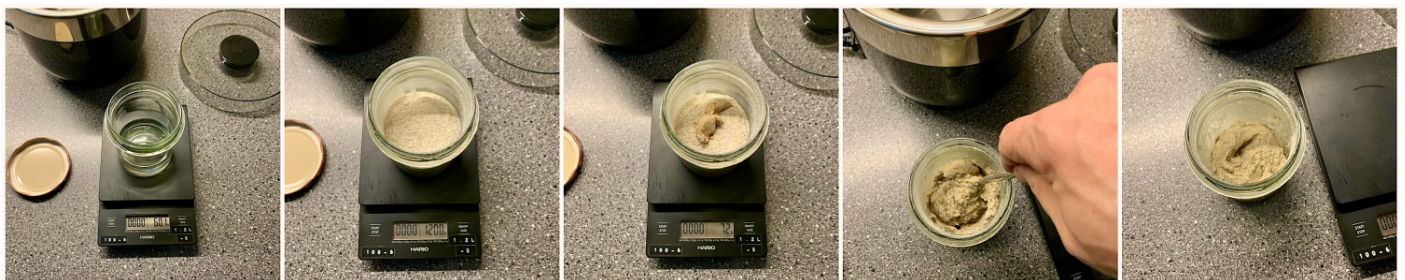
Ich bin nach dem beschriebenen Frust den einfachen Weg gegangen und habe mir einen fertigen Sauerteig geben lassen, welchen ich nun bereits seit gut 2,5 Jahren am Leben erhalte. Sein Name ist Bruno.

Wie halte ich meinen Sauerteig nun am Leben ?

Was brauche ich überhaupt ?

- 3 Gläser mit Deckel, für 127g Sauerteig ca. 250ml - ideal sind Einmachgläser.
 - Die Gläser und der Deckel müssen vor der Verwendung immer gut gesäubert und trocken sein.
- Für die warme Methode einen Joghurtbereiter, welcher auch 30°C halten kann.

Wie geht das jetzt ?



1. 60g kaltes Wasser in ein Glas geben.
2. 60g Roggenvollkornmehl dazu geben, sofern möglich frisch gemahlen.
3. 7,0-7,5g vom vorherigen Sauerteig dazu geben. Ist der Sauerteig eher 14 Tage alt, lieber etwas weniger (6,0-6,5g)
4. Alles sehr gut vermischen zu einem gleichmäßigen Teig.
5. Mit dem Löffel den Rand vom Glas säubern und den Teig auf eine gerade Oberfläche geben.

2 Methoden für die Reifezeit, mit leicht aufgeschraubtem Deckel, damit er Luft bekommt:

- a) Bei Raumtemperatur von ca. 20°C für 9-12 Stunden.
 - b) Die warme Methode im Joghurtbereiter bei 30°C für 5-6 Stunden.
- Und nicht verzagen, manchmal dauert es auch etwas länger.

Je nach Methode kommen durchaus unterschiedliche Geschmacksrichtungen heraus, der Kühlere ist etwas saurer.

Wann ist der Sauerteig fertig ?

Wenn er sein Volumen verdoppelt hat, die Oberfläche noch leicht gewölbt ist und sichtbare Blasen im Teig sind. Fällt die Oberfläche ein, war die Reifezeit überschritten. Idealerweise dann den Ansatz noch einmal machen.



Deckel festziehen, in den Kühlschrank stellen und für leckere Brotrezepte verwenden.
Nach 7 Tagen die Auffrischung wiederholen.

Es gehen auch mal 10 Tage. Nach 14 Tagen kann es sein, dass die Reifezeit länger dauert und u.U. der Sauerteig nicht mehr genug Triebkraft hat für ein Brot ohne Hefe. Aber nach ein bis zwei 7-Tage-Zyklen sollte er wieder der Alte sein.

Man kann ihn natürlich auch umzüchten und Dinkel- oder Weizenvollkornmehl verwenden.

Warum eigentlich 3 Gläser ?

Immer den vorherigen Sauerteig zur Sicherheit behalten und wieder in den Kühlschrank stellen. Der Älteste kann dann weg (soll mit Wasser verdünnt auch im Kompost helfen), er ist dann wahrscheinlich zu sauer für die Brotherstellung.

Anzumerken bleibt, dass dies die Methode nach Lutz Geissler ist, welche ich für mich etwas angepasst habe.