



## Sauerteig ziehen und pflegen

Die beim Ziehen eines Sauerteiges entwickelten Hefen sorgen für Triebkraft beim Backen, genauso wie die käufliche Backhefe und sie verleihen zudem dem Brot besondere Aromen. Zudem entwickeln sich Milchsäurebakterien, die unabdingbar sind, um Teige aus Roggenmehl backfähig zu machen.

Der Sauerteig sollte mit Vollkornmehl angesetzt werden. Er erhält mehr Triebkraft und eine bessere Konsistenz als ein Ansatz mit Auszugsmehl.

Einen Sauerteig selber zu ziehen ist keine Kunst, es braucht nur Geduld:

Man mischt 50g Mehl mit 50g Wasser und lässt das Gemisch einen halben Tag an einem warmen Ort (ca. 25° - 28°) abgedeckt stehen. Danach gibt man dem Gemisch weitere 50g Wasser und 50g Mehl zu und lässt es wiederum einen halben Tag stehen. Dieser Vorgang wird während 4-5 Tagen wiederholt.

Meist steigen bereits nach dem zweiten Tag feinsäuerliche Duftnoten in die Nase und an der Teigoberfläche zeigen sich kleine Blasen. Wenn es soweit ist, haben sich die natürlich im Mehl vorkommenden Hefen bereits entwickelt. Der Sauerteigansatz kann nun bei normaler Raumtemperatur weitergezogen werden.

Dabei kommt eine beachtliche Menge an Anstellgut zusammen, die man niemals verwenden kann. Darum kommt man nicht darum herum einen Teil des Anstellgutes zu entsorgen. Wichtig ist, dass das Anstellgut immer wieder mit frischem Mehl und Wasser versorgt wird. Nach 5 Tagen ist das Anstellgut bereit, um einen Sauerteig daraus anzusetzen.

Riecht das Anstellgut scharf nach Essig oder es hat sich Schimmel auf der Oberfläche gebildet, ist etwas schiefgegangen und es muss entsorgt werden.

**Anstellgut aufbewahren:**

Der reife Sauerteigansatz kann gut im Kühlschrank gelagert werden und kann alle 1 bis 2 Wochen "gefüttert" werden; also wieder 50g Mehl und 50g Wasser zugeben. Die Hefen werden so am Leben gehalten. Für den eigentlichen Sauerteig wird eine kleine

Menge das Anstellgutes wieder mit Mehl und Wasser vermischt und so aktiviert. Dies benötigt Zeit, meist einen halben bis einen ganzen Tag, je nach Backrezept.

Das Ziehen und Pflegen von Sauerteigen nach unterschiedlichen Methoden erklärt Dietmar Kappl sehr ausführlich und verständlich auf seinem ["Home Baking Blog"](http://www.homebaking.at/category/basics/sauerteige/). Dazu findet man viele, sehr gute Backrezepte.

Ebenfalls empfehlenswert: Ploetzblog.de .