# Sauerteig:

**Wie stelle ich Sauerteig her?**
Viele Wege führen nach Rom. Meine bewährte Anleitung für Roggensauerteig (funktioniert identisch auch für Weizen-, Dinkel- und andere Sauerteige):

**Schritt 1**
50 g Roggenvollkornmehl (20 °C)
50–60 g Wasser (40 °C)
Mehl und Wasser kräftig mischen und ca. 24–36 Stunden bei ca. 28–30 °C zugedeckt stehen lassen bis sich eine deutliche Bläschenbildung zeigt. Das Volumen wird sich in diesem ersten Schritt kaum verändern.

**Schritt 2**
100 g Ansatz aus Schritt 1 (ca. 30 °C)
50 g Roggenvollkornmehl (20 °C)
50–60 g Wasser (40 °C)
Den ersten Ansatz mit Mehl und Wasser kräftig vermischen und zugedeckt 8–24 Stunden bei 28–30 °C reifen lassen bis sich das Volumen mindestens verdoppelt hat. Spätestens wenn er beginnt leicht einzufallen, sollte der nächste Schritt folgen.

**Entweder Schritt 3A**
200 g Ansatz aus Schritt 2 (ca. 30 °C)
50 g Roggenvollkornmehl (20 °C)
50–60 g Wasser (40 °C)
Den zweiten Ansatz mit Mehl und Wasser kräftig vermischen und zugedeckt 2–12 Stunden bei 28–30 °C bis mindestens zur Volumenverdopplung reifen lassen. Spätestens wenn er beginnt leicht einzufallen, sollte der nächste Schritt folgen.

**oder Schritt 3B**
10–50 g Ansatz aus Schritt 2 (ca. 30 °C)
50 g Roggenvollkornmehl (20 °C)
50–60 g Wasser (40 °C)
Einen Teil des zweiten Ansatzes in einem neuen Gefäß mit Mehl und Wasser kräftig vermischen und zugedeckt 3–12 Stunden bei 28–30 °C bis mindestens zur Volumenverdopplung reifen lassen. Spätestens wenn er beginnt leicht einzufallen, sollte der nächste Schritt folgen.

**letzter Schritt**
5–10 g Ansatz aus dem vorherigen Schritt (ca. 30 °C)
50 g Roggenvollkornmehl oder eine andere Mehltype (20 °C)
50–60 g Wasser (40 °C)
Einen kleinen Teil des vorherigen Ansatzes mit Mehl und Wasser kräftig vermischen und zugedeckt 6–12 Stunden bei 28–30 °C reifen lassen bis sich das Volumen um ca. 50–70 % vergrößert hat. Mit junger Reife bei 3–5 °C im Kühlschrank lagern oder bei Volumenverdopplung weiter füttern. Der Sauerteig sollte deutlich säuerlich riechen. Tut er dies nicht, ist er noch nicht stabil und es besteht die Gefahr, dass unerwünschte Mikroorganismen die Macht ergreifen. Solange er nicht säuerlich und angenehm riecht (weder muffig noch nach altem Käse), muss weiter nach Schritt 3B oder dem letzten Schritt gefüttert werden.

Der Sauerteig hat jetzt die Geburtsphase hinter sich gebracht und steckt mitten in der Kinder- und

Jugendphase. Er muss nun so oft es geht aufgefrischt werden, um das Erwachsenenstadium zu erreichen. Bis es soweit ist, braucht er noch geduldige Eltern, die ihm unter die Arme greifen und nicht genervt sind, wenn er einmal nicht die Triebkraft und die Milde bringt, die von ihm erwartet wird. Reine Sauerteigbrote zu backen ist damit noch etwas langwieriger, als die Rezepte angeben. Zur Unterstützung kann gern etwas Frischhefe in den Hauptteig gegeben werden.

Ein Anzeichen für das Erreichen des Erwachsenenstadiums ist die Reifezeit. Wenn er mit 5 g Anstellgut auf je 50 g Mehl und Wasser nach oben genannter Weise aufgefrischt wird, sollte er sein Volumen in 6-8 Stunden (bei 30°C) verdoppelt haben.

**Kommentar von mir:**
Es hört und liest sich alles recht kompliziert an, ... und ist es auch aus meiner Sichtweise. Daher habe ich meinen ersten Sauerteig auch nicht selber angesetzt, sondern über https://www.sauerteigboerse.de bekommen. Damit hatte ich die Gewissheit das ich bei meinen ersten Brote auch die richtigen Bakterien verwende.
Zum Brotbacken bin ich über zwei Bücher von Herrn Lutz Geissler, https://www.ploetzblog.de, gekommen und darüber auch zur Sauerteigbörse.

---

Brote
Essen und Mehr

From:
https://www.ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
**https://www.ddws.de/brote:roggensauerteig?rev=1614526724**

Last update: **25.03.2022 18:16**