

# SAUERTEIGANSATZ / ANSTELLGUT

## ZUTATEN

50g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen oder Roggen)  
50g Wasser

in einem sauberen WECK-Glas (mind. 0.5 Liter) verrühren. Deckel lose auflegen und 8-12 Stunden bei 25-30°C stehen lassen.

Anderntags hat sich das Volumen evtl. schon vermehrt oder es bilden sich Blasen.

50g Vollkornmehl  
50g Wasser

Beifügen und gut verrühren. Deckel lose auflegen und 8-12 Stunden gären lassen. Dabei entwickeln sich fein säuerliche Aromen. Die-sen Vorgang noch 3-4mal über 3-4 Tage wiederholen. Dann ist eine triebfähige Starterkultur zur Herstellung von Sauerteig entstanden. Diese kann ohne zu füttern 1-2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Spätestens nach 2 Wochen muss die Kultur mit 50g Vollkornmehl und 50g Wasser gefüttert werden. Dieses Anstellgut lässt sich über Jahre halten und nutzen. Die im Anstellgut enthaltenen Milchsäurebakterien und Hefen ernähren sich von Mehl, Wasser und Sauerstoff.

## HINWEISE:

Anstellgut mit Roggenvollmehl

- Mit Roggenvollmehl braucht die Herstellung des Ansatzes 9 Tage für eine stabile, triebfähige Kultur
- Ein Roggensauerteigansatz wird mit Vorteil wöchentlich gefüttert.
- Beim Roggensauerteigansatz entsteht gerne an der Oberfläche eine «trockene» Schicht. Diese vor dem nächsten Gebrauch entfernen.

Für die Brotteigherstellung werden 20-ca. 100g Anstellgut benötigt. Die benötigte Menge mit 50g Mehl und 50g Wasser vermischen, lose zudecken und bei Zimmertemperatur stehen lassen.

- Ein aktives Anstellgut erkennt man daran, dass sich an der Oberfläche Bläschen bilden und sich durch das ganze Glas ziehen.
- Ein aktives Anstellgut erkennt man ausserdem am Geruch. Es riecht leicht nach Essig mit einer fruchtigen Note. Wenn der Essiggeschmack zu stark wird, bedeutet das nur, dass es zu lange, zu kühl gelagert wurde, da sich die Essigsäure unter kühleren Bedingungen stärker vermehrt als die Milchsäure.
- Riecht es hingegen sehr stark nach Alkohol oder Lack, so ist ihm schon lange die Nahrung ausgegangen und es setzt sich oben eine dicke Schicht Alkohol ab. Auch hier kann man noch versuchen, das Anstellgut zu retten, indem man die oben auf schwimmende Flüssigkeit abgiesst, das Anstellgut bis auf einen Rest entsorgt und ein paar Mal frisch anfüttert. Einzig bei Schimmel und einem ganz unangenehmen Geruch muss man das ganze Anstellgut kompostieren.
- Wird ein Anstellgut längere Zeit nicht gefüttert, so setzt es auf der Oberfläche Flüssigkeit ab und verdichtet sich. Diese Flüssigkeit soll vor dem nächsten Füttern weggeschüttet werden.