

Roggensauerteig selbst ansetzen

Sauerteig ist ein natürliches **Triebmittel aus Wasser, Mehl, jeder Menge Mikroorganismen** (v.a. Milchsäurebakterien und Hefepilze) und wird schon über Jahrhunderte zur Verwendung von gesäuerten Broten verwendet.

Sauerteigbrot schmeckt besser, ist bekömmlicher und bleibt auch deutlich länger frisch als ein Brot ohne Sauerteig – und das ganz ohne Zusatzstoffe.

Wie wär's also, mal einen Sauerteig selbst zusetzen? Los geht's.

Hilfreiche Tipps und Erläuterungen

Als Gefäß können alle **säurebeständigen Materialien** wie Glas, Kunststoff oder Edelstahl verwendet werden. Es sollte immer zugedeckt werden, damit die Teigoberfläche nicht antrocknen kann – hierfür eignen sich zum Beispiel Folien, Kunststoffhauben oder Deckel aller Art. Es reicht aus, wenn der **Deckel locker aufliegt**, damit das während dem Prozess entstehende Kohlenstoffdioxid entweichen kann.

Hygiene ist das A&O. Es hat sich bewährt, das Gefäß und benötigtes Werkzeug wie z.B. Löffel oder Gabel mit kochendem Wasser zu überspülen und an der Luft trocknen zu lassen um eine **Ansiedlung von Keimen** zu vermeiden. Achten Sie außerdem darauf, dass der Rand des Gefäßes immer sauber bleibt – ansonsten gerne in ein neues gereinigtes Gefäß umfüllen.

Das **Anstellgut**, auch **ASG** genannt, ist die Start-Kultur bzw. ein Ableger des Sauerteiges. Hiervon wird immer etwas aufbewahrt um neuen frischen Sauerteig anzusetzen. Mit dem Anstellgut kann also immer wieder ein neuer Sauerteig „gestartet“ werden, ohne dass er erst langwierig gezüchtet werden muss. Es reduziert also den Zeitaufwand zur Sauerteigerstellung und trägt zu einer stabilen Bakterienkultur und damit zu einem **definierten Sauerteigaroma** bei.



Praktisches Rezept zur Herstellung des eigenen Anstellguts

Viele Wege führen nach Rom. Hier kommt ein unkompliziertes und von uns getestetes Rezept ohne großes Abwiegen.

Alles, was hierfür gebraucht wird, ist **Roggenvollkornmehl, Wasser und Zeit**. Für das Ansetzen eines Sauerteiges wird ein Vollkornmehl verwendet, da die Mikroorganismen vor allem in der **Schale des Getreidekorns** leben – die Anzahl an Hefen und Milchsäurebakterien sind daher deutlich höher als in einem Auszugsmehl mit niedrigem Schalenanteil. Das Ziel ist es, den wenigen „eingefangenen“ Mikroorganismen Nahrung, Raum und Zeit zu geben um sich unter möglichst guten Bedingungen zu vermehren.

2 Essl. Roggenvollkornmehl 2 Essl. Wasser	Mehl und Wasser kräftig mischen und ca. 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Es sollte sich eine deutliche Bläschenbildung zeigen. Nach ca. 12 Stunden den Ansatz mit einer Gabel aufschlagen um Sauerstoff in den Teig zu bringen und so das Zellwachstum anzuregen.
--	--

Ansatz 1 Essl. Roggenvollkornmehl 1-2 Essl. Wasser	Den Ansatz mit Mehl und Wasser kräftig mischen und ca. 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.
--	--

Diesen Schritt täglich für 10 Tage wiederholen.

Das eigene Anstellgut ist fertig.

Gut zu wissen

- Der Teig sollte sein Volumen nach einigen Tagen **deutlich vergrößert** haben, Blasen werfen, säuerlich, teils unangenehm, später aber aromatisch riechen.
- Falls während der Herstellung Schimmel sichtbar sein sollte, der Sauerteig auch nach **4-5 Tagen** extrem nach **Essig** stinkt oder sich rot/grün/blau/schwarz oder anderweitig **unnatürlich verfärbt**, haben sich unerwünschte Mikroorganismen gebildet. Der Teig sollte entsorgt werden und die Herstellung von neuem begonnen werden.
- Falls ein **anderer Sauerteig** hergestellt werden soll, z.B. aus Weizen oder Dinkel, verwenden Sie ein Vollkornmehl aus den genannten Getreidearten oder Sie züchten den bereits vorhandenen Sauerteig (z.B. Roggen) um. Dazu Wasser und gewünschtes Mehl (z.B. Weizenbrotmehl) in gleichen Teilen zu einem Teil des Anstellguts geben und regelmäßig auffrischen (s. unten).
- Es ist ratsam, den Sauerteig in den **ersten 2 bis 3 Wochen in kurzen Intervallen von ein bis drei Tagen** regelmäßig mit Mehl und Wasser aufzufrischen (s. unten) um den Sauerteig zu stabilisieren und zu kräftigen.

- Je älter ein Sauerteig ist und je öfter ein Sauerteig mit frischer Nahrung versorgt wird, desto stärker ist seine Triebkraft. Zu Beginn sollten Sie beim Brotbacken dem Hauptteig aber immer etwas **Frischhefe** zugeben (ca. 1-2% der Gesamtmehlmenge). Wann Ihr Sauerteig bereit ist um ohne Hefe ein Brot zu lockern, kann leider nicht pauschal gesagt werden, hier heißt es mutig sein und einfach ausprobieren.

Das Anstellgut benötigt Pflege

- Das entstandene Anstellgut sollte im **Kühlschrank** mit einem Gefäß + Deckel, aufbewahrt werden.
- Falls sich etwas **Flüssigkeit auf dem ASG** absetzt, sollten Sie sich keine Sorgen machen – er hat dann nur „großen Hunger“ und sollte schnell aufgefrischt bzw. gefüttert werden.
- Durch die sogenannte „**Auffrischung**“ wird der Sauerteig aktiv und gesund gehalten. Sie sollte spätestens alle 2 bis 3 Wochen passieren. Hierfür **10g des Anstellguts** aus dem Kühlschrank mit **50g Wasser und 50g Mehl** in einem neuen, gereinigten Behälter verrühren und **10-14 Stunden bei Zimmertemperatur (20-22°C) abgedeckt** reifen lassen. Anschließend wieder im Kühlschrank lagern und diesen Schritt in spätestens 3 Wochen wiederholen.

