

## Kulturanleitung für Natursauerteig

Sauerteig besteht aus Roggenmehl und Wasser.

Darin enthalten sind natürliche Hefepilze, Essigsäurebakterien, Milchsäurebakterien und noch jede Menge anderer Pilze und Bakterien die für das Brotaroma wichtig sind (diese kommen auch in der Luft und im Mehl vor).

Bei Temperaturen unter 25°C vermehren sich vornehmlich die Essigsäurebakterien, diese ergeben ein kräftiges säuerliches Brotaroma, gleichzeitig sind sie für den Aufschluss des Klebers im Roggenmehl unverzichtbar.

Wenn also der Sauerteig zu warm geführt wird, kann es passieren dass das Brot aufreißt oder krümelig ist.

Bei Temperaturen über 25°C vermehren sich die für ein feines mildes Aroma sorgenden Milchsäurebakterien.

Extreme Temperaturen sollten aber vermieden werden.

Wenn Sie den Sauerteig erhalten können Sie ihn sofort nach dem beiliegenden Rezept verwenden.

Benötigen Sie aber eine größere Menge, oder wenn der Sauerteig schon einige Tage im Kühlschrank stand, dann sollten Sie ihn vor Zugabe zum Brotteig erst einmal anfrischen.

Dazu verkneten Sie etwas lauwarmes Wasser und Roggenmehl mit dem Sauerteig, so dass Sie ungefähr die doppelte Teigmenge erhalten, bei gleicher Teigfestigkeit.

Diesen Teig lassen Sie bei Zimmertemperatur ca. 4-6 h stehen.

So sind die Hefen und Bakterien wieder aktiviert.

In einem verschlossenen Gefäß und im Kühlschrank aufbewahrt, können Sie den Sauerteig ca. 14 Tage lang lagern.

Vor der Verwendung bringen Sie den Sauerteig erst wieder auf Zimmertemperatur.

Viel Erfolg beim Backen.

Wie kultivieren Sie den Sauerteig.

Im besten Fall verdoppeln Sie immer die Menge an Sauerteig.

1. Beim Brot backen benötigen Sie 300 g Sauerteig,

vorher geben Sie Wasser und Mehl zum Sauerteig dazu und vermischen dieses (Mehl und Wasser im Verhältnis ca. 5:3,7 je nach Mehl und gewünschter Festigkeit).

2. Nun lassen Sie den Sauerteig über Nacht bei Zimmertemperatur stehen.

3. Jetzt können Sie die Hälfte Sauerteig aufheben für das nächste mal Backen und mit der anderen Hälfte ihr Brot backen.

Wollen Sie einmal mehr Brot backen dann wiederholen Sie 1. und 2. bis zur gewünschten Teigmenge.

Arbeiten Sie immer Sauber und mit verschlossenen Gefäßen damit keine Fremd gärung entsteht.

Ihr Bäckermeister Olaf Spiegelhauer

Bäckerei-Konditorei-Eiscafé

Spiegelhauer

Bahnhofstraße 17

01796 Pirna

[ospiegelhauer@web.de](mailto:ospiegelhauer@web.de)

[www.bäckerei-spiegelhauer.de](http://www.bäckerei-spiegelhauer.de)

