



Lievito Madre (LM)

Lievito Madre ist ein festgeführter Sauerteig, der aus Dinkel oder Weizen bestehen kann. Gut geeignet für Brote und Hefeteige. Durch die Art wie LM gezüchtet wurde und dann gefüttert wird, ist der Unterschied eines LM zum klassischen Sauerteig der Anteil an Milchsäurebakterien.

Fütterung

1: 1: 0.5, also 1 Teil LM, 1 Teil Mehl und 0.5 Teil Wasser. LM zu einer Kugel formen und mit einem Kreuz versehen, in ein Glas mit grosser Öffnung legen, Deckel nur lose drauf, nicht luftdicht verschliessen. Am liebsten 28–30 Grad innert 3–4 h verdoppeln lassen, dann in den Kühlschrank. Jede Woche füttern.

Aufbewahrung

Im Kühlschrank mit Deckel lose drauf.

Anwendung

Verwendet wird LM wie Hefe. Sie kann entsprechend in jeden Hefeteig eingearbeitet werden. Dazu halbiert man die Menge der Hefe und fügt 15–20% der Mehlmenge als LM hinzu. Beispiel: Für einen Zopfsteig mit 1 kg Mehl nehme ich 3–4 g Frischhefe (Grundregel 8 g Frischhefe auf 1 kg Mehl, irrelevant was im Rezept steht an Hefe) und füge 200 g LM hinzu. LM kann auch wie Anstellgut (ASG) verwendet werden, einfach gemäss Rezept 1:1 einsetzen.

Lievito in Coltura Liquida (Li.Co.Li)

Eine mildere und flüssigere Art von Lievito Madre, sehr gut geeignet für Süssgebäcke oder Hefeteige. Li.Co.Li kann etwas zickiger sein, mag es konsequent warm bei der Fütterung und muss fast auf die Minute pünktlich jede Woche gefüttert werden.

Fütterung

1: 1: 1, also 1 Teil Li.Co.Li, 1 Teil Mehl und 1 Teil Wasser. Am liebsten 28–30 Grad innert 3–4 h verdoppeln lassen, dann in den Kühlschrank. Ein Glas mit grosser Öffnung verwenden, Deckel nur lose drauf, nicht luftdicht verschliessen. Jede Woche füttern.

Aufbewahrung

Im Kühlschrank mit Deckel lose drauf.

Anwendung

Verwendet wird Li.Co.Li wie Hefe. Sie kann entsprechend in jeden Hefeteig eingearbeitet werden. Dazu halbiert man die Menge der Hefe und fügt 15–20% der Mehlmenge als Li.Co.Li hinzu. Beispiel: Für einen Zopfsteig mit 1 kg Mehl nehme ich 3–4 g Frischhefe (Grundregel 8 g Frischhefe auf 1 kg Mehl, irrelevant was im Rezept steht an Hefe) und füge 200 g Li.Co.Li hinzu. Zusätzlich reduziere ich ein wenig die Schüttflüssigkeit (Milch- oder Wasseranteil), da Li.Co.Li einiges an Wasser mitbringt.

Roggen Sauerteig (ASG)

Der klassische Sauerteig aus Roggen (weitere Getreidesorten auch möglich)

Fütterung

1:1:1 bei kleiner Menge, empfehlenswert ist 20 g ASG, 20 g Wasser und 20 g Roggen dunkel. Am liebsten 28–30 Grad innert 3–4 h verdoppeln lassen, dann in den Kühlschrank. Roggensauerteig wird lose mit Deckel drauf gefüttert und im Kühlschrank luftdicht verstaut.

Aufbewahrung

Im Kühlschrank in einem luftdichten Glas. Nach längerem Nichtfüttern kann sich ein Fusel bilden, entweder unterrühren vor nächster Fütterung oder abgiessen (zweiteres empfohlen).

Anwendung

Roggen Sauerteig aus dem Kühlschrank nennt sich ASG und wird in Rezepten so gekennzeichnet und wird entsprechend eingesetzt.

Das kleine 1x1 zu natürlicher Hefe



zusammengestellt von küCHENZAUBER und grafIKATessen
www.küchenzauber.ch
www.grafikatessen.ch



Hefewasser / Wildhefe
Mit Hefewasser lässt sich die industrielle Hefe komplett ersetzen. Die natürliche Hefe von Früchten wird fürs Backen genutzt.

Fütterung

100 ml Hefewasser (Zimmertemperatur)
3 EL Früchte bis zu 200 g
1 EL Honig/Roh-Rohrzucker
Prise Salz wenn Früchte nicht, z.B. wie bei Tomaten schon gesalzen sind
600 ml abgekochtes, abgekühltes Wasser

Die frische Hefewassermenge in ein Glas oder Flasche geben und bei 28–30 Grad 2 Tage stehen lassen. Jeden Tag einmal kurz schütteln und je nach Gefäss Luftdruck ablassen.

Aufbewahrung

Im Kühlschrank in einer Flasche, regelmässig Luftdruck ablassen.

Anwendung

Hefewasser ca. ½ h vorher aus dem Kühlschrank nehmen und akklimatisieren lassen. Mit 100 ml Hefewasser ersetzt die Flüssigkeit bzw. müssst ihr um den Teil, den ihr an Hefewasser zusetzt weniger Flüssigkeit (Wasser, Milch, etc.) nehmen. Hefewasser-Vorteig (1 : 1) oder Hefewasser-Biga (1 : 2) ist generell empfehlenswert und lassen sich auch ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Allgemeines

Generelle Regeln

- Die Kulturen mögen es warm, optimale Fütterungstemperatur ist 28-30 Grad, Zimmertemperatur geht auch, Sauerteige können dann leicht säuerlich werden. Wärmer als 30 Grad ist nicht zu empfehlen.
- immer frische Gläser und Utensilien verwenden
- die Kulturen können nach der Fütterungszeit gleich zum Backen benutzt, wieder gefüttert werden oder kommen zur Aufbewahrung in den Kühlschrank.
- riechen die Sauerteige säuerlich oder gehen nicht in der Zeit auf wie gewünscht, dann häufiger füttern und konsequent warm halten bei der Fütterungszeit.
- Fütterungsrhythmus sind Empfehlungen. Dies hat Einfluss auf die Triebfähigkeit und Geschmack.

Neu ansetzen und weitere Informationen:
www.küchenzauber.ch/alles-wissenswertezu/