

# Roggensauerteig ansetzen



Für den Ansatz verwendet man am besten ein mind. 1 Liter Einmachglas mit Deckel, der einfach daraufgelegt und nicht fest gemacht wird. Es ist völlig ausreichend, den Ansatz bei normaler Raumtemperatur stehen zu lassen. Er kann auch warm geführt werden, dann ist er bereits in 4-5 Tagen fertig.

## 1. Tag:

Nehmen Sie ein großes, sauberes Glas oder einen Plastikbehälter mit einem Fassungsvermögen von mindestens 600g sowie einem Deckel. Messen Sie 50g Roggenmehl, 1Eßl Roggensauerteig und 60g Leitungswasser ab. Mit den Fingern vermengen, bis die Mischung einer dicken Paste ähnelt. Es ist wichtig, dass Sie die Masse während der ersten zwei Tage mit den Fingern mischen, dabei werden Wildhefen und natürliche Bakterien erzeugt. Dann den Deckel halb auf das Glas setzen (nicht zudrehen) und das Anstellstück 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

## 2. Tag:

Der Starter hat über Nacht vermutlich etwas Aroma gebildet und einen leicht süßlichen Geruch entwickelt. Jetzt wiegen Sie erneut 50g Roggenmehl sowie 50g Wasser ab. Vermischen Sie die Masse mit den Fingern, bis daraus eine leicht cremigere Paste als am Vortag entstanden ist. Deckel wieder halb aufsetzen und weitere 24 Stunden bei Zimmertemp. stehen lassen.

## 3. Tag:

Heute können Sie bereits sehen, dass der Teig zu arbeiten beginnt. Der Starter sollte jetzt leicht säuerlich und wie Joghurt riechen. Geben Sie erneut 50g Roggenmehl und 50g Wasser dazu. Nun die Mischung mit einem Löffel vermischen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Erneut den Deckel halb aufsetzen und für weitere 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

## 4. Tag:

Am Tag 4 sollte das Anstellst bereits sichtbar gearbeitet haben. Er sollte nun Blasen schlagen und wie säuerlicher Apfelwein riechen. Geben Sie erneut 50g Roggenmehl sowie 50g Wasser dazu. Die Mischung mit einem Löffel umrühren, bis eine cremige Paste entstanden ist. Erneut den Deckel halb aufsetzen und für weiter 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

## 5. Tag:

Der Starter sollte jetzt richtig aktiv und „lebendig“ sein und fast fertig für die Weiterverarbeitung. Geben Sie erneut 50g Roggenmehl sowie 50g Wasser dazu. Die Mischung mit einem Löffel umrühren, bis eine cremige Paste entstanden ist. Erneut den Deckel halb aufsetzen und für weitere 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Der Starter ist fertig, wenn er sehr viele Blasen schlägt und sehr säuerlich duftet.

## 6. Tag:

Nach 24 Stunden wieder mit 50g Mehl und 50g Wasser füttern, gut umrühren und nochmal 24 Stunden gehen lassen. Wenn der Ansatz jetzt noch keine Bläschen hat, sollte man ihn mit Roggenvollkornmehl füttern und warm stellen. Ideal sind um die 28 Grad, über 32 Grad sollten es aber nicht sein. Möglich ist das z.B. auf oder neben der Heizung, in einer Gärbox oder einfach in ein Handtuch packen und auf eine Wärmflasche stellen.

## 7. Tag und folgende:

Ihr Anstellgut (ASG) ist fertig. Sie können es ab jetzt im Kühlschrank aufbewahren und dazu verwenden, daraus Sauerteig herzustellen (s. nächste Seite). „Füttern“ Sie das ASG ca. alle 7-10 Tage.

Es gibt viele Methoden, um Anstellgut zu füttern. Ein kleiner Hinweis vorab: frischen Sie Ihr Anstellgut am besten in einem hohen und schmalen Glas auf. Durch das Glas können Sie von außen optimal beobachten, wie sich das Anstellgut entwickelt, und wie es im Kühlschrank über die Tage an Kraft und Volumen verliert. Hoch und schmal sollte das Glas deshalb sein, weil das Anstellgut Halt zu Klettern braucht. Ist das Glas zu breit, entwickelt sich das Anstellgut nicht optimal.

Besser als nichts aber mittelfristig nicht gut geeignet ist die Methode, das Anstellgut aus dem Kühlschrank zu nehmen, etwas Mehl und Wasser dazu zu geben und das Anstellgut dann – nach etwas Ruhezeit – zurückzustellen. Hier haben die Mikroorganismen schlechte Bedingungen zum Arbeiten. Außerdem ist die Methode hygienisch problematisch und erhöht das Risiko von Verunreinigungen im Sauerteig, die das Wachstum unerwünschter Mikroorganismen (z.B. Schimmelpilz) fördern.

Bei der einfachsten Methode – die übrigens für Hobby-Bäcker völlig ausreichend ist – mischen Sie Mehl und Wasser zu gleichen Teilen (z.B. 40 g Mehl + 40 g Wasser) mit 10 – 20 g Anstellgut, also „altem“ Sauerteig. Dieses neue Anstellgut lassen Sie 8 – 12 Stunden reifen. Die Reifezeit variiert in Abhängigkeit der Umgebungstemperatur, Menge des verwendeten Anstellgutes etc. (Abb. 3). Wenn Sie zu Ihrem Sauerteigbrot sowieso etwas Hefe als „Unterstützung“ begeben, ist diese Methode vollkommen ausreichend. Möchten Sie aufwändiger und professioneller vorgehen, finden Sie hier einen guten Überblick: <https://cookin.eu/eine-wissenschaft-fuer-sich-sauerteig-fuettern-und-auffrischen>

Abb. 1: frisch gemischt



Abb. 2: nach ca. 10 h



		Füttern	
		Einfach	Richtig
Methode	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Den Sauerteig aus dem Kühlschrank nehmen</li> <li>2. 1 EL Roggenmehl und 1 EL Wasser einrühren.</li> <li>3. Das Ganze wieder in den Kühlschrank verfrachten</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 g Anstellgut, 50 g Roggenmehl, 50 g Wasser (35 – 40°) gut verrühren</li> <li>2. Bei mind. 22°, besser bei 30°, 8 – 15 Stunden gehen lassen</li> <li>3. Das Ganze wieder in den Kühlschrank verfrachten</li> </ol>	
Ergebnis	Der Sauerteig überlebt, büßt aber ziemlich zügig seine Triebkraft ein. Das liegt daran, dass die Hefe-Bakterien wärmere Temperaturen als im Kühlschrank brauchen.	<i>Viel</i> besser als die einfache Variante. Wenn man den Teig ein Mal die Woche füttert und sukzessive auffrischt, dann ist alles gut.	

Abb. 3

### Vom Anstellgut zum Sauerteig

Das was Sie jetzt im Glas im Kühlschrank haben, nennt man Anstellgut (ASG). Dies ist noch nicht Sauerteig. Um Sauerteig herzustellen, verwenden Sie vom ASG ca. 10-30 % der Mehlmenge. Das heißt, pro Kilogramm Mehl in der Zutatenliste mischen Sie 100-300g Mehl mit der gleichen Menge Wasser und 10-30g vom ASG.

Also zum Beispiel, wenn Sie aus 1kg Mehl ein Brot backen wollen:

*200g Mehl von diesem Kilo wegnehmen und in eine Schüssel geben.*

*200g Wasser und 20g vom ASG dazu.*

*Gut mischen, bei Zimmertemperatur (oder 30°C) auf die doppelte Grösse aufgehen lassen. Der Sauerteig ist fertig und einsatzbereit. Mit den 800g Mehl mischen, Wasser zugeben und kneten.*

Wie erkennt man, dass der Sauerteig "fertig" ist? Wenn er deutlich mit großen Blasen durchzogen ist, das Volumen mehr als verdoppelt hat und sich die Oberfläche des Sauerteiges deutlich nach oben wölbt (Abb. 1 und 2). Hat der Sauerteig seine optimale Reife erreicht, sollten Sie ihn in den nächsten 24 – 36 Stunden verbaken oder in den Kühlschrank zurückstellen.

**Backen mit Sauerteig:** Weil der Sauerteig zumindest zu Beginn noch nicht so viel Triebkraft besitzt, sollte beim Backen von Brot zusätzlich noch mit Hefe gearbeitet werden. Je älter der Sauerteig, und wenn alles gut geht, desto höher seine Triebkraft. Wichtig ist, dass das ASG regelmässig gefüttert wird. Möchte man, dass der Teig besser aufgeht, gibt man einfach ein bisschen Hefe dazu. Übrigens: Wenn in Rezepten von ASG die Rede ist, geht es immer um das Anstellgut im Kühlschrank, nicht um den fertigen Sauerteig.