



Füttern von Roggen - Sauerteig

Man sollte das Anstellgut immer nach etwa einer Woche wieder füttern.

Ich habe mir angewöhnt, dass ich meine Sauerteige immer Samstags füttere

Dafür reichen 1-2 Esslöffel Roggenvollkornmehl und ein kleines bisschen Wasser.

Beides rührt man einfach unter.

Besonders viel Triebkraft entwickelt der Roggensauerteig, wenn man ganze Roggenkörner mahlt (30 Sek/Stufe 10) und mit etwas Wasser unterrührt.

Nach dem Füttern lässt man das Anstellgut (ASG) mit nur aufgelegtem Deckel bei Raumtemperatur stehen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Jetzt gibt es zwei Varianten:

1. Will man kein Brot backen, dann stellt man das ASG einfach wieder fest verschlossen in den Kühlschrank zurück.
2. Will man Brot backen, dann nimmt man die Menge vom Sauerteig ab, die man fürs Backen braucht, und der Rest kommt wieder in ein sauberes Schraubglas. Das Schraubglas wandert nun wieder in den Kühlschrank und stellt wieder das Anstellgut dar. Ich habe eigentlich immer viel mehr als 100 g ASG im Kühlschrank, weil ich den Sauerteig einfach unheimlich gern verwende