



Lievito Madre – Weizensauerteig, der Spaß macht!

★★★★★

Ob Pizza, Ciabatta oder Landbrot – sie alle brauchen einen Teig mit Charakter. Züchte dir deine eigene "Mutterhefe" – Lievito Madre!

Gericht

Brot, Sauerteig, Weizensauerteig

Land & Region Italienisch

Zubereitungszeit 10 days

Arbeitszeit 10 days

Portionen 1 Glas

Kalorien 418kcal

Autor So nach Gefühl

Zutaten

- 1 Bioapfel
- Weizenmehl Type 550 (Bio)
- Wasser
- 2 Gläser zum abwechselnden Aufbewahren
- Zeit Wärme & Geduld

Anleitungen

Das Apfelwasser

1. Besorge dir einen Bioapfel. Möglichst regional und ruhig schon etwas angeschrumpelt. Auf seiner Oberfläche leben die wilden Hefen, die wir brauchen. Wasche ihn daher nicht oder nur sehr flott.
2. Schneide den Apfel in grobe Stücke, lege diese in eine Schüssel. Bedecke die Apfelstücke mit Wasser.
3. Decke die Schüssel so ab, dass keine Fruchtfliegen darüber herfallen können. Die Netze aus Polyester, die es neuerdings in der Gemüseabteilung des Supermarkts gibt, eignen sich bestens dafür!
4. Lass die Schüssel für drei Tage auf der Fensterbank stehen.

Den Grundsauer ansetzen

1. Dein Apfelwasser sollte nach drei Tagen süßlich und leicht alkoholisch duften. Das bedeutet, dass die Hefen arbeiten. Schimmelt etwas, entsorge alles und fange noch einmal von vorne an.
2. Nimm eine saubere Schüssel und einen sauberen Löffel.
3. Wiege in der Schüssel 120g Mehl ab und gieße 75g deines Apfelwassers dazu.
4. Vermenge alles zu einem recht festen Teig. Achtung, er klebt.
5. Gebe den Teig in das erste deiner beiden Gläser.
6. Markiere dir am besten mit einem Stück Klebeband, wie hoch der Teig im Glas steht. So siehst du besser, wann er sich verdoppelt hat.
7. Stelle das Glas mit lose aufgelegtem Deckel an einen warmen Ort. Am besten in den Backofen mit eingeschaltetem Licht (Glühbirne) und einem Kochlöffel in der Tür, der sie für einen Spalt offen hält. Es sollten konstant 26-28°C herrschen.
8. Lasse den Teig nun ca. 24 Stunden lang ruhen, bis er sich mindestens verdoppelt hat. Es kann schneller gehen, es kann aber auch länger dauern. Das kommt ganz auf die Hefen an.

Den Lievito Madre-Ansatz auffrischen

1. Hat sich das Volumen des Grundsauers verdoppelt, verrühre in einer sauberen Schüssel 80g Mehl mit 80g Grundsauer und 40g lauwarmem Wasser.
2. Verknete alles wieder zu einem festen Teig.
3. Gebe den Teig in dein zweites, sauberes Glas.
4. Markiere dir wieder, wie hoch der Teig im Glas steht und stelle es zurück an den warmen Ort.
5. Entsorge den Rest deines Grundsauers aus dem ersten Glas in den Hausmüll. Wische das Glas gründlich mit Küchenpapier aus, damit so wenig Teig wie möglich in den Abfluss gelangt (Verstopfungsgefahr!). Spüle dein Glas.
6. Lasse deine Lievito Madre wieder so lange reifen, bis sie sich mindestens verdoppelt hat. Dann die LM nach der vorliegenden Anleitung 7 bis 10 Tage lang täglich wieder auffrischen.

Wissenswertes

1. Die Zeit, die die Lievito Madre braucht, um aufzugehen, verkürzt sich zusehends. Weil sich immer mehr Hefen darin anreichern. Du siehst recht genau, wann deine Lievito Madre aufhört, in die Höhe zu gehen. Kann sein, dass sie sich verdoppelt. Es kann aber auch sein, dass sie sich nahezu verdreifacht, ehe sie ihr Maximum erreicht. Gib ihr die Zeit. Du sammelst dabei Erfahrung.
2. Nach 7-10 Tagen dauert es nur noch 5-6 Stunden, bis deine Lievito Madre ihr Maximum erreicht. Vielleicht geht es bei dir schneller. Wiederhole die Prozedur dennoch mindestens 7 Tage lang. Denn unbemerkt von den Hefen vermehren sich auch die Sauerteigkulturen, die dafür sorgen, dass deine Lievito Madre haltbar ist. Die Sauerteigkulturen arbeiten jedoch weniger gut, weil sie es lieber etwas kälter mögen. Spendiere ihnen daher ruhig ein paar Tage mehr, damit sie ihr Gleichgewicht finden.
3. Sollte sich irgendwann im Laufe dieser Tage weißer oder gar grüner Schimmel auf der Lievito Madre bilden, entsorge sie sofort. Sie sollte auch nicht faulig oder übel stinken, sondern nur nach Mehl und Hefe duften. Sie darf auch eine leicht alkoholische Note haben.
4. Geht alles gut, hast du nach 7-10 Tagen eine triebstarke Lievito Madre, die leicht hefig und säuerlich duftet und innerhalb von 4-5 Stunden ihr Maximum an Triebstärke erreicht.

Notizen

Die Kalorienangaben stammen von <https://fdb.info>. Angaben ohne Gewähr.

Nutrition

Calories: 418kcal