

### Liebe Einsteiger

dies ist eine kleine Einsteigeranleitung, wie man seinen eigenen Natursauerteig kultivieren kann.

Ich persönlich finde es sehr kompliziert eine gute und einfach verständliche Anleitung zu finden. Meistens sind sie zu detailliert und bieten zu viele Optionen, was für einen professionellen Bäcker kein Problem ist, allerdings ist es wiederum sehr verwirrend für jemanden der gerade damit anfängt. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten seinen eigenen Sauerteig zu kultivieren. Jede Möglichkeit hat viele verschiedene Vorgehensweisen und Optionen. Die Vorgehensweise, welche ich persönlich für am einfachsten halte, werde ich in diesem Guide beschreiben.

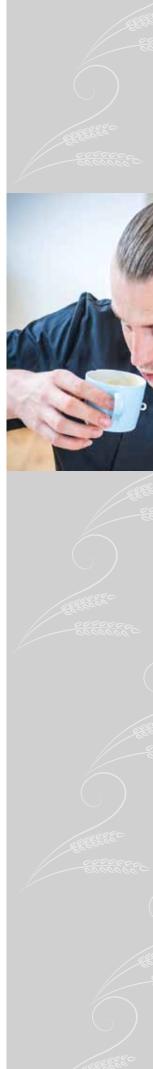
Ich werde Ihnen nicht mehrere Möglichkeiten vorstellen, auch wenn es viele gibt, um es simpel und einfach zu halten.

Das ist der beste Weg für Einsteiger zu starten und dann die Prozedere Ihren eigenen Vorlieben anzupassen.

In diesem Guide lernen Sie Hefewasser, Poolisch und Natursauerteig herzustellen und zu pflegen.

Lassen Sie uns loslegen, viel Spaß und Freude wünscht Ihnen

Pablo Puluke Giet PPG Baker



# Vorbereitung

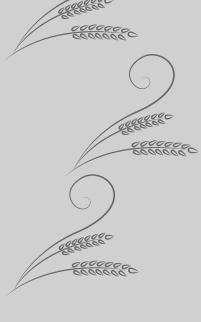
Richten Sie alle Werkzeuge, Zutaten und Behälter her. Sämtliche Werkzeuge und Behälter müssen vor der Benutzung mit heißem Wasser ausgespült werden, um Fremdgährungen zu verhindern. Alle Werkzeuge und Behälter sollten immer direkt nach der Benutzung gesäubert werden, sonst kann es sehr schwierig und umständlich werden. Sauerteigreste oder Ähnliches werden nach einer relativ kurzen Zeit sehr hart.

Benützen Sie sauberes und frisches Wasser für das Hefewasser, den Poolisch und den Sauerteig.

Bitte Informieren Sie sich über die Qualität Ihres Leitungswassers. Falls Ihr Leitungswasser Chlor oder andere Verunreinigungen aufweist, kaufen Sie bitte Trinkwasser, benützen einen Wasserfilter oder kochen das Wasser ab.

Überlegen Sie sich eine für Sie passende Uhrzeit zu welcher Sie den Sauerteig füttern werden. Er muss jeden Tag zur gleichen Zeit gefüttert werden.

Bitte bedenken Sie dabei die Zeit nicht zu früh oder zu spät im Tag zu legen. Am Wochenende möchten Sie bestimmt nicht früh aufstehen, um den Teig zu füttern, dasselbe gilt für zu späte Zeiten unter der Woche.











#### Hefewasser

*Tag 1-4 (4Tage Fermentationszeit)* 

Zuerst stellen wir Hefewasser her welches die Grundlage für die weiteren Vorgehensweisen wird.

Sehr wichtig ist, dass alle Werkzeuge und Behälter sauber und steril sind. Spülen Sie alles vor Benutzung mit heißem Wasser und trocknen es mit einem frischen Geschirrtuch.

Wiegen und folgen sie den Anweisungen ganz genau.

Geben Sie in die Flasche:

1 St Dattel

50 g Öko Vollrohrzucker

500 g sauberes frisches Wasser (benutzen Sie nur was sie auch selber trinken würden)

Flasche verschließen und gut schütteln. Danach öffnen Sie den Deckel ein wenig, so dass Luft aus der Flasche entweichen aber nicht eindringen kann.

Lassen Sie die Flasche bei Zimmertemperatur 24-28 Grad Celsius, geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung stehen und das Wasser für 4 Tage reifen.

Die Flasche muss täglich geschüttelt werden, mindestens jedoch 2 Mal pro Tag. Einfach immer wenn Sie daran denken gut durchschütteln.

Gehen Sie aber vorher sicher, dass die Flasche vor dem Schütteln verschlossen ist und danach wieder leicht geöffnet wird. Das Schütteln verhindert Schimmelbildung und stärkt die natürlichen Hefen.











#### Auffrischen (füttern) des Hefewassers

*Tag 5-8 (4 Tage Fermentationszeit)* 

Das Hefewasser sollte nun bereits etwas Aktivität zeigen. Kleine Blasen strömen nach oben und bilden Schaum and der Oberfläche.

Jetzt werden wir das Wasser auffrischen (füttern) um es stärker und aktiver zu machen. Zu dem bestehenden Mix werden nun noch einmal Wasser, 1 Dattel und Zucker hinzugegeben.

Wiegen und folgen Sie den Anweisungen ganz genau.

Geben Sie in die Flasche:

1 St Dattel

20 g Öko Vollrohrzucker

400 g sauberes frisches Wasser (benutzen Sie nur was sie auch selber trinken würden)

Flasche verschließen und gut schütteln. Danach den Deckel nur ein wenig öffenen, so dass die Luft entweichen aber nicht eindringen kann.

Während der nächsten 4 Tage Reifezeit wieder täglich mindestens 2 Mal schütteln. ( wie auf Seite 4 beschrieben)





#### **Fermentiertes Mehl**

Tag 9
Erster 24- Stundenzyklus

Jetzt sollte das Hefewasser sehr aktiv und bereit für die Weiterverarbeitung sein. Sieben Sie die Datteln heraus.

Nun werden wir den nächsten Schritt gehen, bereiten Sie eins der 0,5 Liter Einmachgläser vor. Sehr wichtig ist, dass alle Werkzeuge und Behälter sauber und steril sind. Spülen Sie alles vor Benutzung mit heißem Wasser und trocknen es mit einem frischen Geschirrtuch.

Wiegen und folgen Sie den Anweisungen ganz genau.

Geben Sie in das 0,5 Liter Einmachglas:

100 g Weizenmehl Typ 550 (Allzweckmehl)

100 g des Hefewassers

1 St Dattel

Geben Sie erst das Mehl und dann das gesiebte Hefewasser in das Einmachglas. Verrühren Sie beides gut mit dem Spachtel. Gehen Sie sicher, dass alles Mehl und Wasser sich verbunden haben. Nehmen Sie die Dattel und geben Sie diese in die Mitte der Mehlwassermischung. Nun drücken Sie die Dattel bis nach unten auf den Boden. Lassen Sie das Einmachglas bei Zimmertemperatur, 24-28 Grad Celsius, geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung stehen und die Mischung für 24 Stunden reifen.

Immer alle Behälter und Werkzeuge umgehend säubern!













#### Fermentiertes Mehl füttern

Tag 10 Zweiter 24 Stundenzyklus

Das Volumen des fermentierten Mehls sollte sich nun verdoppelt haben. Jetzt benutzen wir das zweite 0,5 Liter Einmachglas, in welchem wir die neue Mischung ansetzen bzw. Fütterung vollziehen werden. Sehr wichtig ist, dass alle Werkzeuge und Behälter sauber und steril sind. Spülen Sie alles vor Benutzung mit heißem Wasser und trocknen es mit einem frischen Geschirrtuch.

Wiegen und folgen sie den Anweisungen ganz genau.

Geben Sie in das frische 0,5 Liter Einmachglas:

60 g Weizenmehl Typ 550 (Allzweckmehl)
 60 g sauberes, frisches Wasser (benutzen

 Sie nur was sie auch selber trinken würden)

 100 g der fermentierten Mehlmischung (Sauerteigstarter)

1 St Dattel (wieder verwendet aus vorheriger Mischung)

Nehmen Sie die Dattel aus der Mehlmischung und legen diese zur Seite. Wiegen Sie 100 Gramm der fermentierten Mehlmischung in das 2. saubere, frische 0,5 Liter Einmachglas. Dazu geben Sie 60 Gramm Weizenmehl Typ 550 und 60 Gramm frisches sauberes Wasser und vermengen die Zutaten bis sie sich gut vermischt haben. Gehen Sie sicher, dass alle Zutaten gut durchgemischt sind, so dass keine Reste der einzelnen Beimengungen mehr zu sehen sind. Nehmen Sie die zuvor zur Seite gelegte Dattel und geben Sie diese in die Mitte der neuen Mischung und drücken sie bis nach unten auf den Boden. Lassen Sie das Einmachglas bei Zimmertemperatur, 24-28 Grad Celsius, geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung stehen und die Mischung für 24 Stunden reifen. Halten Sie immer ein sauberes Einmachglas für den nächsten Schritt bereit. Alle Behälter und Werkzeuge umgehend säubern!









#### Fermentiertes Mehl füttern

Tag 11 Dritter 24 Stundenzyklus

Nun wiederholen wir die Vorgehensweise des Vortages, allerdings ändern sich die Mengen der einzelnen Komponenten. Zur Erinnerung: bitte nur saubere, sterile Werkzeuge und Behälter benutzen.

Wiegen und folgen Sie den Anweisungen ganz genau.

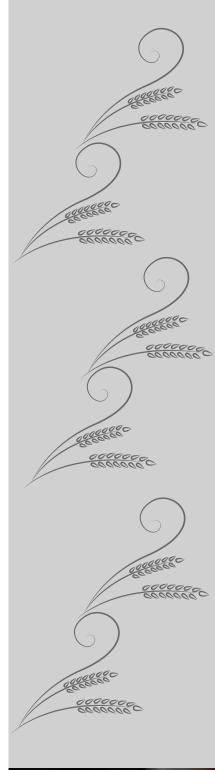
Geben Sie in das frische 0,5 Liter Einmachglas:

- 75 g Weizenmehl Typ 550 (Allzweckmehl)
- 75 g sauberes frisches Wasser (benutzen Sie nur was sie auch selber trinken würden)
- 70 g der fermentierten Mehlmischung (Sauerteigstarter)
- 1 St Dattel (wieder verwendet aus vorheriger Mischung)

Nehmen Sie die Dattel aus der Mehlmischung und legen sie zur Seite. Wiegen Sie 70 Gramm der fermentierten Mehlmischung in das saubere, frische 0,5 Liter-Einmachglas.

Dazu geben Sie 75 Gramm Weizenmehl Typ 550 und 75 Gramm frisches, sauberes Wasser und vermengen die Zutaten bis sie sich gut vermischt haben. Gehen Sie sicher, dass alle Zutaten gut durchgemischt sind, so dass keine Reste der einzelnen Beimengungen mehr zu sehen sind. Nehmen Sie die zuvor zur Seite gelegte Dattel und geben Sie diese in die Mitte der neuen Mischung und drücken sie bis nach unten auf den Boden. Lassen Sie das Einmachglas bei Zimmertemperatur, 24-28 Grad Celsius, geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung stehen und die Mischung für 24 Stunden reifen. Halten Sie immer ein sauberes Einmachglas für den nächsten Schritt bereit. Immer alle Behälter und Werkzeuge umgehend säubern!







#### Fermentiertes Mehl füttern

Tag 12 Vierter 24 Stundenzyklus

Nun wiederholen wir die vorgehensweise des Vortages, allerdings ändern sich die Mengen der einzelnen Komponenten. Und wie immer an die sauberen und sterilen Arbeitswerkzeuge denken!

Wiegen und folgen Sie den Anweisungen ganz genau.

Geben Sie in das frische 0,5 Liter-Einmachglas:

- 85 g Weizenmehl Typ 550 (Allzweckmehl)
- 85 g sauberes frisches Wasser (benutzen Sie nur was sie auch selber trinken würden)
- 50 g der fermentierten Mehlmischung (Sauerteigstarter)
- 1 St Dattel (wieder verwendet aus vorheriger Mischung)

Nehmen Sie die Dattel aus der Mehlmischung und legen sie zur Seite. Wiegen Sie 50 Gramm der fermentierten Mehlmischung in das saubere, frische 0,5 Liter-Einmachglas. Dazu geben Sie 85 Gramm Weizenmehl Typ 550 und 85 Gramm frisches sauberes Wasser und vermengen die Zutaten bis sie sich gut vermischt haben. Gehen Sie sicher, dass alle Zutaten gut durchgemischt sind, so dass keine Reste der einzelnen Beimengungen mehr zu sehen sind. Nehmen Sie die zuvor zur Seite gelegte Dattel und geben Sie diese in die Mitte der neuen Mischung und drücken sie bis nach unten auf den Boden. Lassen Sie das Einmachglas bei Zimmertemperatur, 24-28 Grad Celsius, geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung stehen und die Mischung für 24 Stunden reifen. Halten Sie immer ein sauberes Einmachglas für den nächsten Schritt bereit. Immer alle Behälter und Werkzeuge umgehend säubern!





#### Fermentiertes Mehl füttern

Tag 13 (Sauerteig) Fünfter 24 Stundenzyklus

Nun wiederholen wir die vorgehensweise des Vortages, allerdings ändern sich die Mengen der einzelnen Komponenten.

Daran denken…immer saubere und sterile Werkzeuge und Behälter benutzen.

Wiegen und folgen Sie den Anweisungen ganz genau.

Geben Sie in das frische 0,5 Liter Einmachglas:

- 100 g Weizenmehl Typ 550 (Allzweckmehl)
- 100 g sauberes frisches Wasser (benutzen Sie nur was sie auch selber trinken würden)
- 20 g der fermentierten Mehlmischung (Sauerteigstarter)
- 1 St Dattel (wieder verwendet aus der vorherigen Mi schung)

Nehmen Sie die Dattel aus der Mehlmischung und legen sie zur Seite. Wiegen Sie 20 Gramm der fermentieren Mehlmischung in das saubere, frische 0,5 Liter Einmachglas. Dazu geben Sie 100 Gramm Weizenmehl Typ 550 und 100 Gramm frisches sauberes Wasser und vermengen die Zutaten bis sie sich gut vermischt haben. Gehen Sie sicher, dass alle Zutaten gut durchgemischt sind, so dass keine Reste der einzelnen Beimengungen mehr zu sehen sind. Nehmen Sie die zuvor zur Seite gelegte Dattel und geben Sie diese in die Mitte der neuen Mischung und drücken sie bis nach unten auf den Boden. Lassen Sie das Einmachglas bei Zimmertemperatur, 24-28 Grad Celsius, geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung stehen und die Mischung für 24 Stunden reifen. Halten Sie ein sauberes Einmachglas für den nächsten Schritt bereit. Immer alle Behälter und Werkzeuge umgehend säubern!!





#### **Finaler Schritt**

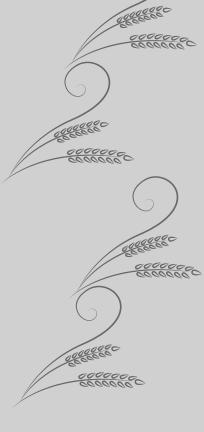
Fermentiertes Mehl Tag 14 (fertiger Sauerteig, bereit für den Gebrauch)

Nun sollte der Sauerteig (fermentiertes Mehl) stark und aktiv genug sein um damit backen zu können.

Nehmen Sie nun die Dattel heraus und entsorgen diese. Ab jetzt sollten Sie den Vorgang des fünften 24 Stunden Zyklus täglich zur selben Zeit wiederholen.

Lagern Sie das Einmachglas mit dem Sauerteig bei Raumtemperatur, circa 24-28 Grad Celsius für 24 Stunden.

Übriggebliebener Sauerteig kann im Kühlschrank für bis zu zwei Wochen aufgehoben werden.









# Zum Schluss

Hoffentlich hatten Sie Spaß und alles hat gut geklappt. Falls Sie Probleme oder Fragen haben, können Sie mich gerne per Facebook@ppg.baker kontaktieren oder Sie schicken mir eine Email an ppg.baker@gmail.com, gerne werde ich dann versuchen, das Problem zu lösen und Ihre Fragen beantworten.

#### **Hefewasser:**

Sie können Ihre Gebäcke auch nur mit Hefewasser lockern, mehr dazu erfahren Sie in Teil 2 Hefewasser, welcher natürlich auch Rezepte beinhalten wird.

Das Hefewasser können Sie bis zu 2 Monate im Kühlschrank aufbewahren, allerdings muss es immer geschüttelt werden, um Schimmel vorzubeugen. Am besten frischen bzw. füttern Sie Ihr Hefewasser wie in Schritt 2 beschrieben 1 Mal pro Woche. Je öfter Sie diesen Vorgang wiederholen desto aktiver und stärker wird Ihr Hefewasser.

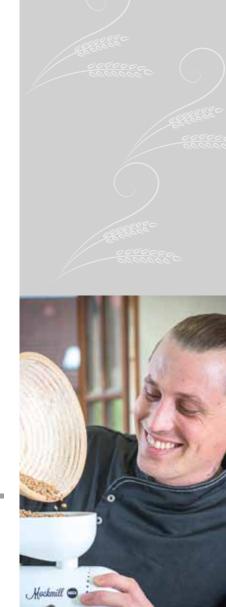
#### Poolisch (3. Schritt Erster 24 Stundenzyklus):

Der Poolisch (bestehend aus einem Teil Mehl und einem Teil Hefewasser für 24 Stunden fermentiert) ist sehr stark und praktisch in der Benutzung. Der Poolisch wird am Vortag angesetzt und kann dann am folgenden Tag genutzt werden. Dies ist eine gute Methode. Falls Sie nicht täglich backen, empfehle ich Ihnen nur mit Poolisch zu arbeiten. Der Effekt bzw. die Lockerung ist fast genau so gut wie bei einem Sauerteig.

#### Sauerteig:

Muss täglich zur selben Zeit, mit exakt ausgewogenen Zutaten gefüttert werden (Tag 13 fünfter 24 Stunden Zyklus). Übrig gebliebener Sauerteig kann im Kühlschrank für bis zu zwei Wochen aufgehoben werden. Gerne friere ich die Reste ein, so dass ich, in Notfällen immer darauf zurückgreifen kann. Falls Sie den Sauerteig einfrieren, tauen Sie Ihn langsam auf und starten wieder beim dritten Zyklus bis zum fünften um den Sauerteig wieder aus dem Winterschlaf zu holen. Durch die verschiedenen Mengen und Zugaben werden die Kulturen wieder optimal gepflegt.





#### **Fotos**

Andreas Goinar www.andigowork.de

### Gestaltung

Fedesign

Find me on Facebook

www.facebook.com/ppg.baker

Follow me on Instagram

www.instagram.com/ppg.baker

Contact me by Email

ppg.baker@gmail.com

© Pablo Puluke Giet



