Hirsiger Pizzaofenbau

Kurt Hirsiger, Finkenweg 30, 3110 Münsingen
www.pizzaofenbau.ch

Rezept Sauerteig Anstellgut von Hugo Tonazzi (Bäcker mit Herzblut)

Anstellgut (Chef) herstellen

1. Tag: ein Glas mit 50g Bio-Vollkornmehl und 50g Wasser (ca. 40°C) füllen, alles verrühren und mit Haube oder Deckel abgedeckt für 24 Std bei 20-30°C stehen lassen (besser ist alles zwischen 25-30°C). Kann in den Elektro-Backofen mit eingeschalteter Lampe gestellt werden. Temperatur überwachen ist wichtig, sonst vermehren sich die wilden Hefe Kulturen nicht. Vorsicht Hefe Kulturen sterben bei Temperaturen über 40°C ab!

2. Tag: das Glas öffnen, wieder 50g Bio-Vollkornmehl und 50g Wasser zugeben und alles verrühren. Erneut wie oben 24 Std warm stehen lassen.

3. Tag: jetzt sollte sich die Masse schon gehoben haben und von Blasen durchsetzt sein. Der Geruch kann von angenehm säuerlich bis zu verfaulten Eiern reichen. Nicht beunruhigen lassen (ausser wenn schon Schimmel im Spiel ist - dann von vorn beginnen). Die Prozedur wie am Vortag wiederholen, also Mehl und Wasser zugeben, 24 Std reifen lassen.

- wenn der Teig innerhalb 24 Std nicht einfällt, dann jeden weiteren Tag nach gleicher Weise Mehl und Wasser zufüttern. Am Ende muss der Sauerteig angenehme Aromen verströmen (keine muffigen oder fauligen Gerüche) und säuerlich riechen und schmecken.
- wenn sich der Teig gegenüber dem Vortag schon verdoppelt hat, eventuell schon eingefallen ist, dann nur noch 50g Mehl und 50g Wasser mit 50g des Anstellgutes aus dem Glas in ein anderes Geschirr mischen und 6-12 Std warm reifen lassen. Hat sich danach noch nicht viel getan, weitere 6-12 Std reifen lassen. Ansonsten gleich wieder 50g abnehmen und mit 50g Mehl und 50g Wasser mischen, 6-12 Std reifen lassen. Das Zeichen zum Nachfüttern ist immer die Volumenverdopplung oder der Punkt, an dem der Teig einzufallen beginnt.

Das Anstellgut ist nun fertig, wird im Kühlschrank gelagert und kann wöchentlich in einem neuen Glas mit 10g altem Anstellgut sowie 50g Mehl und 50g Wasser über 10-20 Std warm aufgefrischt, danach wieder in den Kühlschrank gestellt. Das kann auch mal 14 Tage warten und dann aufgefrischt werden. Wicht ist, dass die Hefe-Kulturen ab und zu etwas "zu futtern" haben, sonst sterben sie mit der Zeit ab. Der jeweils übrige Teig kann sonst zum Backen verwendet werden.