

## Sauerteig

Sauerteig besteht immer zu gleichen Teilen Roggenmehl und Wasser.  
Man kann Roggenmehl Typ 900 oder Roggenvollkornmehl verwenden.

### Weiterfüttern oder vermehren von fertigem Sauerteig:

Sie haben 100g fertigen Sauerteig.

- Sie können 1:1 =

100g fertigen Sauerteig + 100g Roggenmehl + 100g (100ml) warmes (25°C) Wasser vermischen = **300g**; lose abdecken mit einem Deckel oder Frischhaltefolie (sonst entsteht harte Kruste), 24h bei Raumtemperatur (ca. 25°C) stehen lassen

- oder bis zu 1:3 =

100g fertigen Sauerteig + 300g Roggenmehl + 300g (300ml) warmes (25°C) Wasser vermischen = **700g**; lose abdecken mit einem Deckel oder Frischhaltefolie (sonst entsteht harte Kruste), 24h bei Raumtemperatur (ca. 25°C) stehen lassen

- oder die Menge, die dazwischen liegt

### Ansetzen von Sauerteig, wenn man keinen hat:

1.Tag:

100g Roggenmehl + 100g (100ml) warmes (25°C) Wasser vermischen, lose abdecken mit einem Deckel oder Frischhaltefolie (sonst entsteht harte Kruste), 24h bei Raumtemperatur (ca. 25°C) stehen lassen

2.Tag:

100g Roggenmehl + 100g (100ml) warmes (25°C) Wasser dazu mischen, lose abdecken mit einem Deckel oder Frischhaltefolie (sonst entsteht harte Kruste), 24h bei Raumtemperatur (ca. 25°C) stehen lassen

3.Tag:

100g Roggenmehl + 100g (100ml) warmes (25°C) Wasser dazu mischen, lose abdecken mit einem Deckel oder Frischhaltefolie (sonst entsteht harte Kruste), 24h bei Raumtemperatur (ca. 25°C) stehen lassen

4.Tag:

100g Roggenmehl + 100g (100ml) warmes (25°C) Wasser dazu mischen, lose abdecken mit einem Deckel oder Frischhaltefolie (sonst entsteht harte Kruste), 12h -24h **noch einmal** bei Raumtemperatur (ca. 25°C) stehen lassen

= Menge an fertigem Sauerteig : 800g Sauerteig

# Genuss Salon

## OBERÖSTERREICH

Der Event

→ **Sauerteig einsatzbereit** - laut Rezept weiterarbeiten

Brauche ich mehr Sauerteig – kann ich wieder vermehren ---

1:1 bis 1:3 - wie ganz oben beschrieben

VORSICHT: immer von der Menge aus vermehren, die ich vor mir

habe: würde ich den neu angesetzten Sauerteig (800g) vermehren, muss ich ihn mit mind. 800g Roggenmehl und 800 g Wasser ansetzen! Mindestmenge fertigen Sauerteig nach 24h = 2400g! Bitte berechnen Sie immer vom Rezept aus, nach dem Sie backen möchten!

→ **Sauerteig den ich nicht brauche, kann zum Weitervermehren verwendet werden**

(wie oben beschrieben) Portionsweise einfrieren!

(Die beste Art Sauerteig haltbar zu machen!)

Gutes Gelingen wünschen Ihnen

Seminarbäuerin Barbara Strasser (Biograbnerhof) und  
Brotbackexpertin Eva Maria Lipp

Brotbackkurse: [www.seminarbaeuerinnen-ooe.at](http://www.seminarbaeuerinnen-ooe.at)



BIO  
GRABNERHOF  
Bio-Landwirtschaft Niederneukirchen

lk Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich

SEMINAR  
BÄUER  
INNEN