

14-Tage-Checkliste: Anstellgut ansetzen

Haken Sie jeden Tag ab. Es sind dieselben Schritte wie im 14-Tage-Anstellgut-Guide der App Sauerteig Starter Tracker.

Sie brauchen: ein sauberes Glas, Vollkornmehl, Wasser und eine Küchenwaage.

Angesetzt am _____

	WAS ZU TUN IST	WAS ZU ERWARTEN IST
☐ 1	Tag 1: Mischen Mischen Sie 50 g Vollkornmehl mit 50 g Wasser in einem sauberen Glas. Gut umrühren und locker mit einem Deckel oder Tuch abdecken.	Noch nichts Sichtbares. Das ist völlig normal! <i>Verwenden Sie chlorfreies Wasser (gefiltert oder über Nacht abgestanden). Chlor kann die Fermentation verlangsamen.</i>
	Notizen _____	
☐ 2	Tag 2: Warten Heute nicht füttern. Lassen Sie es einfach ungestört stehen.	Vielleicht sehen Sie ein paar Blasen an der Oberfläche. Oder auch gar nichts. Beides ist in Ordnung. <i>Geduld ist der Schlüssel. Wildhefe braucht Zeit, um sich anzusiedeln.</i>
	Notizen _____	
☐ 3	Tag 3: Erste Fütterung Behalten Sie 50 g Anstellgut, entsorgen Sie den Rest und fügen Sie dann 50 g Vollkornmehl + 50 g Wasser hinzu. Gut umrühren. (Verhältnis 1:1:1)	Einige Blasen, möglicherweise ein kräftiger oder strenger Geruch. Das ist ein früher Schub von Bakterien und Wildhefen, noch kein Zeichen, dass es fertig ist. <i>Ein unangenehmer Geruch in diesem Stadium ist völlig normal. Geben Sie nicht auf!</i>
	Notizen _____	
☐ 4	Tag 4: Erneut füttern Behalten Sie 50 g Anstellgut und entsorgen Sie den Rest. Fügen Sie 50 g Vollkornmehl + 50 g Wasser hinzu. Gut umrühren. (Verhältnis 1:1:1)	Sie sehen vielleicht viele Blasen und ein Aufgehen, oder plötzlich nichts mehr. Beides ist normal. <i>Wenn die Aktivität nachlässt, sind Sie in der „ruhigen Phase“. Lesen Sie weiter.</i>
	Notizen _____	
☐ 5 ☐ 6	Tag 5–6: Die ruhige Phase Behalten Sie 50 g Anstellgut und entsorgen Sie den Rest. Füttern Sie mit 50 g Vollkornmehl (oder Weizenmehl Type 550) + 50 g Wasser. Machen Sie alle 24 Stunden weiter. (Verhältnis 1:1:1)	Viele Anstellgute werden um Tag 4–7 herum ruhig. Die ursprünglichen Bakterien sterben ab und die Hefe etabliert sich noch. Das ist der häufigste Zeitpunkt, an dem Leute aufgeben. Tun Sie es nicht! <i>Diese „tote Zone“ ist völlig normal. Ihr Anstellgut scheitert NICHT. Die Hefe braucht einfach mehr Zeit.</i> <i>Stellen Sie Ihr Anstellgut an einen warmen Ort (24–27 °C / 75–80 °F). Sie können jetzt auf Weizenmehl (Type 550) umsteigen oder weiterhin Vollkornmehl verwenden. Beides funktioniert.</i>
	Notizen _____	

☐ 7**Tag 7: Eine Woche**

Behalten Sie 50 g Anstellgut und entsorgen Sie den Rest. Füttern Sie mit 50 g Mehl + 50 g Wasser. (Verhältnis 1:1:1)

Einige Anstellgute zeigen diese Woche ihr erstes echtes Aufgehen. Andere sind noch ruhig. Beides ist normal.
Wenn überhaupt keine Aktivität zu sehen ist, versuchen Sie zwei Fütterungen täglich (alle 12 Stunden), um der Hefe mehr frische Nahrung zu geben.

Notizen _____

☐ 8**Tag 8–9: Erste Zeichen**☐ 9

Fahren Sie mit täglichen Fütterungen fort. Gleiche Mengen: 50 g Anstellgut behalten, Rest entsorgen, dann 50 g Mehl + 50 g Wasser hinzufügen. (Verhältnis 1:1:1)

Sie sollten beginnen, ein Aufgehen zu sehen. Schon ein wenig ist ein tolles Zeichen! Der Geruch sollte sich von streng zu leicht säuerlich oder joghurtartig wandeln.
Legen Sie ein Gummiband auf Höhe des Startniveaus, um leicht zu verfolgen, wie viel es aufgeht.

Notizen _____

☐ 10**Tag 10–11: Kraft aufbauen**☐ 11

Füttern Sie weiterhin täglich. Konstanz ist wichtiger als alles andere.

Das Aufgehen wird deutlicher und berechenbarer. Sie werden ein Muster aus Aufgehen und Abfallen erkennen.
Notieren Sie, zu welcher Zeit Ihr Anstellgut seinen Höhepunkt erreicht. Das hilft Ihnen später beim Planen des Backens.

Notizen _____

☐ 12**Tag 12–13: Stärker werden**☐ 13

Füttern Sie weiter. Ihr Anstellgut sollte sich nun mindestens verdoppeln oder nahezu verdoppeln.

Verdoppelt sich an einem warmen Ort (24 °C / 75 °F oder wärmer) innerhalb von etwa 6–8 Stunden nach dem Füttern. Ein angenehmes, komplexes Sauer-Aroma entwickelt sich.
Wenn es sich noch nicht verdoppelt, ist das in Ordnung. Manche Anstellgute brauchen bis zu einem Monat. Füttern Sie einfach weiter.

Notizen _____

☐ 14**Tag 14: Bereit zum Backen!**

Füttern Sie Ihr Anstellgut. Wenn es seinen Höhepunkt erreicht (verdoppelt oder mehr), versuchen Sie den Schwimmtest: Geben Sie einen kleinen Löffel in ein Glas Wasser.

Wenn es schwimmt, ist Ihr Anstellgut aktiv genug, um Brot aufgehen zu lassen! Wenn es sinkt, füttern Sie noch ein paar Tage weiter.
Der Schwimmtest ist nicht perfekt: Manche backfertigen Anstellgute schwimmen nicht. Wenn sich Ihres zuverlässig verdoppelt, ist es trotzdem backfertig.
Als Nächstes: Planen Sie Ihren ersten Backtag mit dem Backtag-Planer (kostenlos auf myquietspot.com).

Notizen _____

Probieren Sie kein rohes Anstellgut. Mehl ist kein verzehrfertiges Lebensmittel: Es kann Krankheitserreger enthalten, die erst beim Backen abgetötet werden. Das gilt für jedes Anstellgut, in jedem Stadium.

Lieber auf dem Handy? Sauerteig Starter Tracker führt Sie durch dieselben 14 Tage und zeigt Ihnen, an welchem Tag Sie sind.

myquietspot.com/de/apps/sourdough-starter



Scannen für die App