

Kurzanleitung
AKTIVIERUNG VON GETROCKNETEN SAUERTEIGKULTUREN
Ed Wood

Sauerteigkulturen von **Sourdoughs International** werden benutzt um **authentischen** Sauerteig zu backen. Sie enthalten natürlich vorkommende Sauerteig-Hefe zur Teigauflockerung, und Bakterien, meist Laktobazillen, die durch Fermentation den exquisiten Sauerteig-Geschmack produzieren. Diese Sauerteigkulturen wurden hauptsächlich in traditionellen einheimischen Backstuben in Europa und im Mittleren Osten gesammelt. Sie enthalten niemals zusätzliche Hefen, Säuerungsmittel oder sonstige Geschmacksstoffe. Und mit ein bißchen Pflege werden sie diese Eigenschaften für den Rest Deines Lebens behalten.

Die natürlich vorkommenden Hefen und Laktobazillen der getrockneten Sauerteigkulturen befinden sich im Ruhezustand und müssen vor Gebrauch durch Füttern mit Mehl und Wasser aktiviert werden. Die Aktivierung dauert normalerweise 3 bis 5 Tage, kann aber je nach Mehlsorte und Temperatur etwas schneller oder langsamer erfolgen. Sobald die Aktivierung abgeschlossen ist kann die Kultur sofort benutzt oder im Kühlschrank aufbewahrt werden; sie sollte nicht eingefroren werden weil manche natürlich vorkommenden Hefen das Einfrieren nicht überleben. Wenn aktivierte Sauerteigkulturen mehrere Wochen oder Monate gekühlt aufbewahrt werden gehen sie langsam in einen Teilruhezustand über und müssen reaktiviert werden.

Kulturgefäß: Ein Schraubglas (1 Liter) mit großer Mündung (etwa 8 cm) ist zur Aktivierung und Führung von Kulturen empfohlen. Das Gefäß erfüllt eine notwendige Funktion. Nach jeder Mehlgabe wird die Kultur von den Laktobazillen etwas mehr gesäuert. Mit der Zeit führt wiederholtes Füttern in einem größeren Gefäß zur Übersäuerung und dadurch zur Inhibierung der Hefe und ihrer Triebkraft. Bei einem kleineren Gefäß dagegen muss bei jeder Fütterung ein Teil der Kultur entsorgt werden damit das Gefäß nicht überfließt. Diese Verdünnung der Säure begünstigt die Hefe. Ein Glasgefäß, im Gegensatz zu undurchsichtigen Gefäßen, erlaubt es dem Beobachter die Aktivität der sich entwickelnden Kultur zu sehen und abzuschätzen. Im Gebrauch sollte der Gefäßdeckel nicht festgeschraubt sondern nur lose aufgesetzt werden.

Aktivierung: Die ganze getrocknete Sauerteigkultur mit 105 g Mehl und 225 g lauwarmem Wasser gut verrühren. Die Fermentation wird bei etwa 32 °C begonnen. Diese Temperatur regt die Laktobazillen dazu an die Kultur schnell zu säuern, was Kontamination durch nicht-Sauerteig Organismen verhindert welche in fast allen Mehlsorten vorkommen. Nach den ersten 24 Stunden können ein paar feine Bläschen erscheinen als erstes Zeichen von Wachstum und Aktivität. Nachfolgende Fütterungen mit 140 g Mehl und 170 g Wasser sollten ungefähr alle 12 Stunden stattfinden, bei gleichzeitiger Temperaturreduzierung auf etwa 21 °C um Wachstum und Aktivität der Hefe zu begünstigen. Bei jeder Fütterung muss ein Teil der Kultur entsorgt werden damit das Gefäß nicht überfließt. Dies ist eine Gelegenheit ein zweites Gefäß anzulegen um, falls nötig, eine Ersatzkultur zu haben. Die Aktivierung ist beendet wenn, binnen 2 bis 4 Stunden der letzten Fütterung, Schaum und feine Bläschen der Kultur das Volumen im Gefäß um mindestens 5 cm ansteigen lassen. Jetzt ist die Kultur backfertig (Vollsauer) oder kann im Kühlschrank aufbewahrt werden (Anstellgut) bis sie gebraucht wird. Während der Kühlung mag sich eine klare bräunliche Flüssigkeit (Fusel) an der Oberfläche bilden. Das ist normal und wird bei Benutzung der Kultur untergerührt.

Reaktivierung: Wenn Kulturen gekühlt aufbewahrt werden gehen sie in einen Teilruhezustand über. Um sie zu reaktivieren werden sie auf Zimmertemperatur aufgewärmt, mit Mehl und Wasser

gefüttert, und sind gebrauchsfertig sobald sie eine Schicht aus Schaum und feinen Bläschen bilden. Wenn sie nur 1-2 Wochen geruht haben dauert die Aktivierung normalerweise 2-3 Stunden. Haben sie 3-4 Wochen im Ruhezustand verbracht muss der Aktivierungsprozess eventuell ein- oder zweimal wiederholt werden bis deutliche Aktivität sichtbar ist.

Ed Wood's Buch "***Revised Classic Sourdoughs***" beinhaltet zusätzliche Information und Anleitungen zur erfolgreichen Benutzung und Führung von Sauerteigkulturen.