



Lievito Madre...milden Sauerteig aus Italien selbst herstellen



Du fängst mit dem Hefewasser an

Du brauchst: Einen reifen Apfel, eine Einweckflasche oder eine Schüssel und Wasser. Alle Utensilien müssen wirklich sauber sein. Also das Glas oder eine Schüssel gut waschen und mit kochendem Wasser ausspülen...so wie beim Marmelade kochen. Den Apfel **nicht** schälen und grob würfeln. Ich habe das Kerngehäuse entfernt. Die Apfelstücke nun mit stillem Wasser oder mit Leitungswasser bedecken und den Deckel lose auflegen. Hat die Schüssel keinen Deckel, kannst Du sie auch mit Klarsichtfolie abdecken. Aber richtig um den Rand spannen, um den Besuch von Obstfliegen zu vermeiden. Das Gefäß nun an einen warmen Ort stellen, bei mir war es die Fensterbank über der Heizung. Da lässt Du das Hefewasser für drei Tage stehen. Öffne einmal am Tag den Deckel der Flasche, sonst könnte sie durch den Gärungsprozess zerspringen, das wäre doof und Du hast nur unnötige Arbeit. Nach drei Tagen riecht das Apfelwasser schon leicht alkoholisch und es bilden sich Bläschen. Das Hefewasser ist nun einsatzbereit. Sollten die Fruchtstücke aber während dieser Zeit schimmeln, entsorge die Mischung, säubere das Glas gründlich und fang noch einmal an.

So geht es weiter

Tag 1:

Utensilien: Schüssel, Einweckglas, Waage

Wiege 120 g Weizenmehl (am besten Bioqualität) vom Typ 550 in einer Schüssel ab. Gib nun 75 ml vom angesetzten Hefewasser zum Mehl und verknete alles gut. Der Teig ist recht fest und klebt sehr! Gib den Teig in Dein Glas, (es kann ein größeres, hohes Marmeladen- oder Gurkenglas sein) und verschließe es lose mit dem Deckel. Du

kannst um Dein Glas einen Gummi spannen, so siehst Du deutlich, wie die Lievito Madre wächst. Verwendest Du eine Schüssel, spann eine Klarsichtfolie fest darüber, damit eventuelle Obstfliegen keine Chance haben. Stelle das Gefäß nun an einen warmen Ort mit ca. 28°. Ich habe es nahe der Heizung gestellt, das hat gut funktioniert! Das restliche Hefewasser und die Apfelstücke benötigst Du nicht mehr.

Den Teig nun 24 Stunden stehen lassen

In dieser Zeit sollte sich die Lievito Madre verdoppeln oder sogar verdreifachen. Es kann aber auch durchaus auch schneller gehen, je nachdem wie aktiv Deine Hefen sind. Es kann aber auch länger dauern, das ist gar nicht schlimm. Mach einfach weiter. Die LM verhält sich so ein bisschen wie eine italienische Diva und kann durchaus etwas zickig sein ☺

Jetzt wird die LM aufgefrischt

Nimm eine Schüssel, wiege 80 g von Deinem Lievito Madre ab. Gib 80 g Mehl vom Typ 550 hinzu. Füge noch 40ml Wasser hinzu und verknete alles wieder zu einem festen Teig und dann zu einer Kugel. Diese Kugel legst Du wieder in ein sauberes Einweckglas, legst den Deckel lose auf und stellst es wieder an den warmen Ort. Manche schneiden die Kugel kreuzförmig ein, doch das ist nicht unbedingt nötig. Er geht auch so schön hoch. Das Einschneiden hat man früher gemacht, um den Teig zu segnen. Du kannst gerne wieder den Gummi um das Glas spannen, damit Du siehst, wie der Teig das Glas hochklettert. Denn Rest vom angesetzten Teig, den Du übrig hast, kannst Du entsorgen, oder einfach bei Deinem nächsten Backtag verwenden. Er hat zwar noch keine Triebkraft, gibt dem Teig aber einen guten Geschmack und Du wirfst nichts weg. So mache ich das eigentlich immer.

Lievito Madre reifen lassen

Lass die Lievito Madre wieder so lange stehen lassen, bis sich das Volumen wieder verdoppelt oder sogar verdreifacht hat und schöne große Blasen hat. Die werden mit der Zeit immer mehr und sorgen später für eine lockere Krume im Brot.

Wiederholungen

Nimm wieder eine Schüssel, wiege 80 g von Deinem Lievito Madre ab. Gib 80 g Mehl vom Typ 550 hinzu. Füge noch 40ml Wasser hinzu und verknete alles wieder zu einem festen Teig und dann zu einer Kugel. Diese Kugel legst Du wieder in ein sauberes Einweckglas, legst den Deckel lose auf und stellst es wieder an den warmen Ort und lässt den Teig wieder reifen, bis sich das Volumen mindestens verdoppelt hat.

So machst Du die nächsten 7 Tage einfach weiter!

Du wirst sehen, dass dieser Prozess immer schneller vonstatten geht. Es macht wirklich Spaß, dabei zuzuschauen

Du hast es geschafft!

Es ist soweit! Du hast von nun an eine neue Mitbewohnerin ☺ Du hast Deine erste selbst hergestellte Lievito Madre, die jetzt triebstark ist, leicht fruchtig und ganz

leicht säuerlich riecht. Sie braucht jetzt nur noch ca. 4 Stunden nach dem Auffrischen, bis sie einsatzbereit ist ☺ Sollte sich allerdings Schimmel gebildet haben oder sollte der Teig schlecht riechen, muss er entsorgt werden. Beginne dann einfach nochmal von vorn!

Du kannst die fertige Lievito Madre nun in den Kühlschrank stellen, wo sie auf ihren Einsatz wartet. Ich frische meine LM immer einmal in der Woche auf.

Verbrauche Deine Lievito Madre nie ganz auf, sonst musst Du wieder von vorne anfangen.

Wenn das Rezept Hefe enthält, kann die LM problemlos direkt aus dem Kühlschrank zum Teig gegeben werden. Die letzte Auffrischung sollte aber nicht länger als 3 bis 4 Tage her sein!

Das Auffrischen von Lievito Madre

Zum Auffrischen des LM gibt es eine einfache Formel: 1:1:05, das bedeutet: Du nimmst zum Beispiel 100 g Deine Lievito Madre aus dem Kühlschrank. Du gibst nun 100 g Mehl vom Typ 550 dazu und nimmst 50 ml lauwarmes Wasser. Du knetest wieder alles zu einem festen Teig, formst ihn zur Kugel, legst sie wieder in ein sauberes Glas, das Du mit einem Deckel verschließt. Stelle es wieder für ca. 4 Stunden warm und dann wieder in den Kühlschrank. Das solltest Du ca. einmal in der Woche tun. Ist die LM schon älter, reicht sogar einmal im Monat. Im Kühlschrank bekommt sie auch weiterhin die schönen großen Poren.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Herstellen Eurer Lievito Madre

Mehr Rezeptideen findet Ihr auf meiner Webseite

www.mjpics.de