



oafach  
backa

---

# Lievito Madre

---

italienischer Weizensauerteig

#63



# Lievito Madre

---

Lievito Madre ist ein sehr milder und fest geführter italienischer (Weizen-) Sauerteig. Er kann für Süßes oder Pikantes verwendet werden.

## WAS WIRD BENÖTIGT:

- ein sauberes Gefäß (ich nehme ein hohes Glas der Marke WECK mit 800 ml Fassungsvermögen)
- Weizenmehl Type 1600 oder 700
- Wasser (ca. 35 °C)
- Teigthermometer

## ZUBEREITUNG:

### Schritt 1 – Ansatz:

- 100 Gramm Mehl mit
- 50 Gramm Wasser (ca. 35 °C) gründlich verkneten

Danach den Teigklumpen in ein hohes schlankes Gefäß geben (zum Beispiel: WECK) und den Teigrand markieren. Das Gefäß abdecken (zum Beispiel: mit dem Glasdeckel) und für 48–72 Stunden stehen lassen (idealerweise bei 28–30 °C).

Ca. alle 12 Stunden den Teig durchkneten und wieder zurück in das Gefäß setzen. Wenn erste Bläschen sichtbar sind und das Volumen zunimmt dann erfolgt Schritt 2.

### Schritt 2 – Auffrischen:

- 50 Gramm aus der Mitte vom Ansatz wegnehmen und in
- 25 Gramm Wasser (35 °C) auflösen/einweichen und schaumig aufschlagen
- danach mit 50 Gramm Mehl verkneten und in ein sauberes Glas legen

Bei 28–30 °C für weitere 24–48 Stunden stehen lassen. Ein angenehmer, leicht säuerlicher Geruch kann bereits als Erfolg verbucht werden. Sobald sich das Volumen verdoppelt hat, kann mit der nächsten Auffrischung begonnen werden.

# Lievito Madre

---

## **Schritt 3 – Auffrischen:**

- 50 Gramm aus der Mitte des letzten Ansatzes wegnehmen und wieder in
- 25 Gramm Wasser auflösen/einweichen und schaumig aufschlagen und
- danach mit 50 Gramm Mehl verkneten und in ein sauberes Glas legen

Das Auffrischen wird so lange wiederholt, bis sich der Ansatz in ca. 3–4 Stunden mindestens verdoppelt bis verdreifacht hat. Mit jeder Auffrischung vermehrt sich der Ansatz schneller. Der Geruch sollte mild-säuerlich sein.

Eine Auffrischung sollte im Schnitt alle 8 Tage erfolgen.

## **MEIN ANSTELLGUT IST FERTIG (ASG) – WIE GEHT ES NUN WEITER:**

Sauerteige werden im Schnitt alle 8–14 Tage gefüttert. Umso öfters – desto aktiver sind und bleiben sie.

Bei der Fütterung vom Lievito Madre (LM) entscheidet die vorhandene Menge an LM wieviel gefüttert wird.

Als Beispiel: wenn noch 60 Gramm LM im Glas sind, dann füttere ich die ganzen 60 Gramm LM – das heißt, ich mische sie mit 30 Gramm Wasser – vermenge das Ganze gründlich und gebe dann wieder 60 Gramm Mehl hinzu.

**1 Teil LM -> 0,5 Teil Wasser -> 1 Teil Mehl**

# Lievito Madre

---

## LIEVITO MADRE AUS EINEM ANDEREN SAUERTEIG UMZÜCHTEN:

Das Prinzip ist ganz einfach: Von einer bestehenden Sauerteigkultur aus Weizen oder Roggen etwas Anstellgut abnehmen und ein paar mal hintereinander füttern und an einem warmen Ort ruhen lassen. Fertig!

### **Umfüttern:**

- 40 Gramm Anstellgut des vorhandenen Sauerteigs in
- 20 Gramm Wasser (ca. 35 °C) auflösen und
- mit 40 Gramm Mehl verkneten

Wieder solange reifen lassen bis sich der Ansatz verdoppelt hat. Dann ein weiteres mal mit ca. 40 – 50 Gramm des Anstellgut füttern.

Mischungsverhältnis ist immer 1 – 0,5 – 1 (1 Teil LM – 0,5 Teile Wasser – 1 Teil Mehl)

Als Beispiel:

50 Gramm LM aus der Mitte entnehmen und mit 25 Gramm Wasser vermischen.

Dann 50 Gramm Mehl dazu kneten.