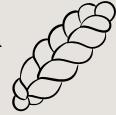


# Süßer Sauerteig



## WARUM SÜSSER SAUERTEIG?



Ein süßer Sauerteig ist sehr mild, fast nicht sauer, er hat eine aktiveren Fermentation, ist stabiler und planbarer. Er ist ideal für süße Gebäcke, denn die mildere Säure harmonisiert besser mit Zucker, Butter und Milch. Der Zucker runden die Säure ab und das Gebäck erhält eine feinere und weichere Krume.

### HERSTELLEN / UMZÜCHTEN

#### ZUTATEN:

- 10 g aktiven Sauerteig (Starter)
- 30 g Wasser
- 5 g Zucker
- 50 g Weizenmehl



#### VORGEHEN:

Den aktiven Starter mit Wasser und Zucker vermischen, Mehl dazugeben und alles gut verkneten, bis ein glatter, fester Teig entsteht. In einem Behälter locker abdecken und bei 26-30 °C reifen lassen - das Volumen sollte sich verdoppeln. Nun 10 g abnehmen und wieder mit gleicher Menge Wasser, Zucker und Mehl (wie oben) verkneten und reifen lassen. Diesen Vorgang 2x pro Tag, 2-3 Tage hintereinander wiederholen - fertig ist der süße Sauerteig und kann jetzt verwendet werden.

#### Warme FÜHRUNG:

Der süße Sauerteig wird warm geführt, idealerweise bei 26-30 °C. Die warme Führung begünstigt die milden Hefen und Milchsäurebakterien, Kälte fördert die Essigsäurebakterien. Durch die Wärme werden die Hefen sehr aktiv und sorgen für Trieb. Der Sauerteig geht besser und schneller auf, die Milchsäurebakterien bilden eine milde Säure und ein feines Aroma.

Ideal für die warme Führung:

- Gärbehälter
- Ofen mit eingeschalteter Lampe
- In der Nähe der Heizung
- Styroporbox mit einem Glas warmen Wasser



#### ERGEBNIS:

Schon nach 1-2 Tage sollte kein Essigeruch mehr wahrnehmbar sein, der Sauerteig ist leicht süßlich, milchig und sehr aktiv

#### FÜHRUNG BEI RAUMTEMPERATUR:

Sollte dennoch bei Raumtemperatur (20-22 °C) geführt werden, bitte folgendes beachten:

- nur 25 g Wasser verwenden (bei jeder Auffrischung)
- 10-12 Stunden reifen lassen
- 2 Tage, 2x pro Tag auffrischen
- am letzten Tag 1x Auffrischen



#### WISSENSWERTES

#### WARUM ZUCKER HILFT

Zucker fördert die Hefevermehrung und bremst die essigsäurebildenden Bakterien. Dadurch ist er sehr viel milder und sorgt für eine bessere Reifung von süßem Gebäck, wie Brioche, Butterzopf, Buchteln usw.

#### 5 G ZUCKER REICHEN

Mehr als 10% Zucker im Sauerteig, bezogen auf die Mehlmenge, bedeuten Stress für die Hefen. Zuviel davon entzieht den Hefen Wasser und das Ergebnis ist ein schlechter Trieb, eine langsame Gärung und im Extremfall kommt es zu einem Stillstand.

#### HAT ES GEKLAPPT?

Geruch: mild, leicht süßlich, joghurtartig

Geschmack: mild und nur leicht Säure

Trieb: sehr gut und zuverlässig

Konsistenz: elastisch und nicht schmierig

#### DIE PFLEGE

Der süße Sauerteig mag am liebsten Frische und Wärme. Er wird durch die Lagerung im Kühlschrank weniger aktiv, lässt sich aber durch erneutes Auffrischen schnell wiederbeleben. Vor dem Backen sollte er mindestens 2x aufgefrischt werden.

# UMZUCHTSPLAN FÜR SÜSSEN SAUERTEIG

## PLAN 1

### für eine Führung bei Raumtemperatur mit ca. 20-22 °C

#### Grundprinzip

- fester, knetbarer Teig
- viel Mehl
- jung auffrischen
- Zucker als Booster

#### JEDE Auffrischung (immer gleich)

- 10 g alten Sauerteig (Starter)
- 25 g Wasser
- 5 g Zucker
- 50 g Weizenmehl

#### Ergebnis

- fester, elastischer Teig
- mild
- leicht süß
- leichte Säure
- braucht exakte Zeiten

#### Tag 1 + Tag 2

##### **08:00 Uhr erste & dritte Auffrischung**

leicht kneten, locker abdecken.

Volumen sollte sich bis zur nächsten Auffrischung mindestens verdoppeln, Geruch neutral bis leicht säuerlich.

##### **20:00 Uhr zweite & vierte Auffrischung**

#### Tag 3

##### **08:00 Uhr fünfte, finale Auffrischung**

nach **3-4 Stunden** sollte das Volumen verdoppelt sein, Geruch leicht süßlich, milchig, leicht säuerlich. Nun ist er **zum Weiterverarbeiten einsatzbereit**.

## PLAN 2

### für eine warme Führung bei 26-30 °C

#### Grundprinzip

- weicher, knetbarer & leicht klebriger Teig
- weniger Säure-Risiko
- jung auffrischen
- Zucker als Booster

#### JEDE Auffrischung (immer gleich)

- 10 g alten Sauerteig (Starter)
- 30 g Wasser
- 5 g Zucker
- 50 g Weizenmehl

#### Ergebnis

- elastischer Teig
- sehr mild
- kaum Säure
- starke Triebkraft
- perfekt für süßes Hefegebäck

#### Tag 1

##### **08:00 Uhr erste Auffrischung**

leicht kneten, locker abdecken, bei 26-30 °C lagern. Volumen sollte sich bis zur nächsten Auffrischung mindestens verdoppeln bis verdreifachen. Geruch mild bis süß-säuerlich.

##### **13:00-14:00 Uhr zweite Auffrischung**

Volumen sollte sich bis zur nächsten Auffrischung verdoppeln

##### **17:00-18:00 Uhr dritte Auffrischung**

Volumen sollte sich jetzt nicht ganz verdoppeln (ca. 70%), dann über Nacht in den Kühlschrank stellen.

#### Tag 2

##### **08:00 Uhr vierte Auffrischung**

Volumen sollte sich wieder verdoppeln

##### **11:00-12:00 Uhr fünfte, finale Auffrischung**

Nach der Verdoppelung ist er nun zum Weiterverarbeiten bereit.

## AUSSERDEM GUT ZU WISSEN

- süßer Sauerteig ist kein normaler Sauerteig
- immer fest führen, viel Mehl, wenig Starter (Verhältnis Starter:Wasser:Mehl 1:3:5)
- sobald er sich verdoppelt hat möchte er erneut gefüttert werden
- Achtung: nicht überreifen oder einfallen lassen. Dies fördert ansonsten den Säureaufbau, lieber einmal mehr auffrischen, als zu wenig
- der Sauerteig wird immer fest und warm geführt
- Zucker macht den Starter nicht süß, er unterstützt gezielt die Hefen und bremst die Essigsäure
- Zucker ersetzt nicht die Auffrischungen, sondern unterstützt die gewünschten Mikroorganismen
- Zucker immer nur höchstens 10%, bezogen auf die Mehlmenge, verwenden
- noch milder wird's mit Honig statt mit Zucker. Statt 5 g Zucker wird 6-7 g Honig verwendet und das Wasser 1-2 g reduziert.
- Lagerung im Kühlschrank. Regelmäßig, mind. 1x wöchentlich auffrischen
- vor dem Verwenden immer 2-3 warme Auffrischungen machen
- niemals zu lange stehen lassen
- Der Teig sollte nicht zu flüssig sein
- kein Roggenmehl verwenden (das macht sauer)
- süßer Sauerteig ist ideal für alle süßen Hefegebäcke, wie Brioche, Buns, Teilchen, Buchteln, Christstollen usw.
- er ersetzt industrielle Hefe, die Gehzeiten sind dementsprechend länger, Geduld ist das A und O
- Ergebnis: Geschmack und Textur sind feiner

## MEIN TIPP

Wenn nicht ständig süße Gebäcke zubereitet werden, empfehle ich den süßen Sauerteig immer wieder erneut vom klassischen Starter umzuzüchten - das dauert, wie auf der ersten Seite beschrieben i.d.R. 2-3 Tage. Dies bedeutet natürlich Planung und, wie bei einem guten Sauerteigbrot, keine Spontanität. ABER: es kann auf industrielle Hefe vollständig verzichtet werden, das Ergebnis kann sich bei guter Pflege sehen lassen und aromatisch, locker und fluffig ist das Gebäck zudem auch noch! Discard während den Auffrischungen sammeln und daraus, Kräcker, Waffeln, Pancakes oder Ähnliches zubereiten.

**SÜSSER SAUERTEIG WILL GEFÜHRT & REGELMÄSSIG GEFÜTTERT WERDEN.**

**ER ARBEITET LEISE, ABER SEHR PRÄZISE.**

**MILDE ENTSTEHT NICHT DURCH GLÜCK, SONDERN DURCH FÜHRUNG.**