Wir züchten eine Lievito Madre

Beschreibung:

Im Supermarkt ist die Hefe aus aber backen wollen wir dennoch?

Dann muss eine Lievito Madre her.

Bitte haltet bereit:

- Weizenmehl 550 / alternativ Dinkelmehl 630
- Wasser
- Olivenöl
- Honig
- ein etwas größeres Glas - am Besten hoch und schmal

Allgemeine Infos

- **Was ist eine Lievito Madre eigentlich?**
- Lievito Madre (LM) ist ein italienischer Sauerteig, der außer Mehl und Wasser noch Olivenöl und Honig enthält. Er kann für helle Brot- und Brötchenteige, Pizza und süße Hefeteige, aber auch für dunklere Brotteige als ein Sauerteigersatz verwendet werden und wird, wenn er fertig ist, genau so gepflegt, wie andere Sauerteige, außer dass er in einem anderen Mengenverhältnis gefüttert wird. Man kann ihn direkt aus dem Kühlschrank zum Teig geben. Ich nehme die Lievito Madre meistens mindestens 4 Stunden vorher aus dem Kühlschrank, manchmal auch schon am Vortag, füttere sie und lass sie dann bei Raumtemperatur stehen. Sie kann auch mehrmals nacheinander im 4-Stunden-Takt gefüttert werden, wenn man ganz besonders viel Triebkraft möchte oder LM als alleiniges Triebmittel verwenden möchte.
- **Welches Mehl eignet sich für eine Lievito Madre?**
- Bei deutschen Mehlen idealerweise ein nicht ganz ausgemahlenes Mehl, z.B. ein Weizen 550 / Dinkel Type 630. Diese sind auch für die spätere Pflege bestens geeignet.
  Vollkornmehl oder weniger ausgemahlenes Mehl (z. B. 1050er Weizenmehl) übersäuert schneller - und ihr züchtet euch quasi keine Lievito Madre sondern einen Sauerteig für´s Brot. Diese Mehle können (muss nicht) schnell unerwünschte Keime in den Ansatz bringen und im schlimmsten Fall zum verderben des Ansatzes führen.

Kontaktdaten:

Beate Sing
☎0151/11 22 71 21
✉beate@sauguad-und-lecker.de

www.sauguad-und-lecker.de
https://www.pamperedchef.eu/pws/sing/

- **Wann starte ich am Besten**

- Wir züchten hier ja eine Lievito in 5 Tagen. Daher sind dir Fütterintervalle mal nach 24 Stunden - mal nach 12 Stunden.
  Sucht euch daher eine Startzeit die du sowohl morgens als auch abends gut einplanen kannst... Bei mir wird das immer so um 07.00/19.00 Uhr sein.

Tag 1

100 g Weizenmehl 550 / Dinkelmehl 630
50 ml Wasser
1 TL Olivenöl
1 TL Honig
Wasser mit dem Olivenöl und Honig vermischen. Mehl unterkneten.

Der Teig sollte so fest sein, dass er sich von Hand zu einer Kugel kneten lässt, ohne an den Fingern zu kleben. Gegebenenfalls noch Mehl dazu geben. Den Teig möglichst in ein großes Weckglas mit Glasdeckel geben und an einen warmen Ort stellen. Das kann z.B. auf der Heizung, in einer Gärbox oder im Backofen mit eingeschaltetem Licht sein. 24 Stunden stehen lassen.

Der Teig sollte am besten bei 24-28 Grad gehen.

Ich stelle das Glas wechselweise in den Ofen bei eingeschaltetem Licht - oder Tagsüber ans sonnige Fenster. Alternativ auch überhalb eines Heizkörpers.

Perfekt wäre es, wenn du die Temperatur mit eine Thermometer überprüfen könntest ... Denn zu heiß darf es auch nicht sein - ab 45°C sterben sonst die sorgsam gezüchteten Hefezellen wieder ab ....

Tag 2 (24 Stunden später)

100 g vom Ansatz oben
50 g Wasser
100 g Weizenmehl 550 / Dinkelmehl 630

Ansatz und Wasser in einer Schüssel auflösen, dann Mehl dazu geben und alles wieder gut verkneten, zu einer Kugel formen und in das (saubere) Weckglas geben.

Bitte macht euer Glas vor dem zurückfüllen wieder sauber - so kann die Lievito Madre schöner klettern.

Tag 2 - Teil II (nach 12 Stunden)

100 g vom Ansatz
50 g Wasser
100 g Weizenmehl 550 / Dinkelmehl 630

Alles wieder gut verkneten, zu einer Kugel formen und in das Weckglas geben.

Wieder 12 Stunden stehen lassen.

Tipp:
Die Reste vom auffrischen könnt ihr sammeln morgen zu. B. in einen Teig für einen Zopf geben. Er hat noch nicht viel Triebkraft - daher bitte die Hefe nicht oder nur gering reduzieren :-)
Aber wegschmeißen muss man es ja auch nicht

Kontaktdaten:

Beate Sing
☎0151/11 22 71 21
✉beate@sauguad-und-lecker.de
www.sauguad-und-lecker.de
https://www.pamperedchef.eu/pws/sing/

Tag 3 (12 Stunden nach der letzten Auffrischung)

100 g vom Ansatz
50 g Wasser
100 g Weizenmehl 550 / Dinkelmehl 630

Alles wieder gut verkneten, zu einer Kugel formen und in das Weckglas geben.

24 Stunden stehen lassen.

Tag 4 (24 Stunden später)

100 g vom Ansatz
50 g Wasser
100 g Weizenmehl 550 / Dinkelmehl 530

Wieder gut verkneten, zu einer Kugel formen und in das Weckglas geben.

12 Stunden stehen lassen.

Tag 4 - Teil II (nach 12 Stunden)

100 g vom Ansatz
50 g Wasser
100 g Weizenmehl 550 / Dinkelmehl 630

Alles wieder gut verkneten, zu einer Kugel formen und in das Weckglas geben.

12 Stunden stehen lassen.

Tag 5 (12 Stunden nach der letzten Auffrischung)

100 g vom Ansatz oben
50 g Wasser
100 g Weizenmehl 550 / Dinkelmehl 630

Alles wieder gut verkneten, zu einer Kugel formen und in das Weckglas geben. Noch 6 Stunden warm stehen lassen. Dann sollte er um das 2-3fache vergrößert sein und große Poren haben.

Wenn das nicht der Fall ist, einfach in dem obigen Tempo weiter füttern!

Also
24 Stunden
12 Stunden
12 Stunden
24 Stunden
12 Stunden
.....

Kontaktdaten:

Beate Sing
☎0151/11 22 71 21
✉beate@sauguad-und-lecker.de

💻www.sauguad-und-lecker.de
https://www.pamperedchef.eu/pws/sing/

Füttern wenn die LM aktiv ist

Den Ansatz aus dem Kühlschrank nehmen, Mehl und Wasser dazu geben, immer im Mischungsverhältnis 2:2:1 – 2 Teile LM, 2 Teile Mehl und 1 Teil Wasser!

Wenn du z.B. 100 g Lievito im Kühlschrank hast nimmst du den Ansatz, fütterst ihn mit 100 g Mehl und 50 g Wasser. Dann hast du 250 g Ansatz. Davon kannst du bis zu 200 g zum backen verwenden.

Wenn du mehr brauchst dann fütterst du nach Bedarf mehr.

Du könntest also auch die 100 g LM mit 150 g Mehl und 75 g Wasser (immer im Verhältnis 2:1) füttern. Dann hast du 325 g LM und kannst nach 4-6 Stunden (oder über Nacht) 275 g verbacken.

Der Teig sollte sich dann mehr als verdoppeln.

Den Rest wieder in den Kühlschrank. So entwickelt er die optimale Triebkraft.

Bitte nie die ganze LM verbacken - sonst musst du wieder ganz von vorne beginnen

Verwendung

Wenn es mal schnell gehen muss, kann LM direkt aus dem Kühlschrank zum Brotteig gegeben werden. Sie hat dann jedoch nicht die gleiche Triebkraft wie eine 4 - 6 Stunden vorher aufgefrischte, daher muss bei dieser Variante immer Hefe mit in den Teig!

Bei Teigen mit Übernachtgare reicht LM direkt aus dem Kühlschrank.

Dosierung von Lievito Madre

Die Lievito-Menge, die zum Teig gegeben wird, ist abhängig von der Art, wie sie verwendet wird!

- **Als alleiniges Triebmittel**

  Zum Backen ganz ohne Hefe sollte sie auf jeden Fall am Vortag oder mindestens 4 Stunden vorher gefüttert und bei Raumtemperatur stehen gelassen werden. Dies kann man auch 2-3 mal im Abstand von 4 Stunden nacheinander wiederholen, wenn man besonders viel Triebkraft möchte.

  Dann nimmt man 20-30 % der Mehlmenge vom Rezept und gibt etwas mehr Salz in den Teig - sonst bleiben die Zutaten gleich.

  Ein Beispiel:

  bei 500 g Mehl ca. 100-150 g Lievito Madre und ca. 2-4 g mehr Salz dazugeben - sonst muss nichts am Rezept geändert werfen

  Das bedeutet allerdings dass man manchmal größere Backformen verwenden sollte oder die Gesamtmenge etwas runterrechnen muss

Kontaktdaten:

Beate Sing
☎0151/11 22 71 21
✉beate@sauguad-und-lecker.de

💻www.sauguad-und-lecker.de
https://www.pamperedchef.eu/pws/sing/

- **Als zusätzliches Triebmittel mit Hefe oder Hefewasser**

  Wenn man als Triebmittel noch eine kleine Menge Hefe oder Hefewasser oder anderen Sauerteig nimmt, reicht eine Menge von 10-15 % Lievito (bei 500 g Mehl also 50-75 g LM) völlig aus.

  Sie kann dann entweder für viel Triebkraft mindestens 4 Stunden vorher gefüttert oder bei langer Gare direkt aus dem Kühlschrank dazu gegeben werden.

---

meine Erfahrungen mit LM

Ich hab meine Lievito Madre bisher meist als zusätzliches Triebmittel eingesetzt. Direkt aus dem Kühlschrank wenn ich grad einen süßen Teig/Brötchenteig gemacht habe. Für den Teig habe ich dann max. die Hälfte der Hefe genommen. Oft aber auch nur 3-5 Gramm - je nachdem auch wie schnell der Teig fertig sein sollte.

Dann den Rest einfach wieder ganz normal füttern - etwas anspringen lassen bei Zimmertemperatur und dann wieder zurück in den Kühlschrank.

Was er gar nicht mag: Er darf nicht angefieren (das ist mir mit meinem alten passiert - der war im Kühlschrank zu weit hinten gestanden und hatte Kontakt mit der Rückwand - da ist er gefroren) und er mag es auch gar nicht, wenn er zu lange (so ab 3 Wochen) gar nicht mehr gefüttert wird.

Man kann auch nicht einfach die Mehlsorte wechseln - das bekommt ihm auch nicht.

Je älter euer LM ist desto mehr verzeiht er euch aber auch

Ich wünsche gutes Gelingen und freue mich immer über Fotos uns Erfolgsberichte!

Kontaktdaten:

Beate Sing
☎0151/11 22 71 21
✉beate@sauguad-und-lecker.de

💻www.sauguad-und-lecker.de
https://www.pamperedchef.eu/pws/sing/