

Anstellgut herstellen

Du brauchst:

- Roggenvollkornmehl (es geht auch mit Weizenvollkornmehl)
- Wasser
- Waage und evtl. Messbecher
- 2 saubere Schraubgläser
- Löffel, wenn möglich aus Plastik

1. Tag:

Mische 30 g Mehl und 30 ml warmes Wasser im Glas und lege den Deckel nur auf (nicht festschrauben). Stelle das Glas für 24 Stunden an einen gleichmäßig warmen Ort.

2. Tag:

Nach 24 Stunden im 2. Glas 30 g des Ansatzes vom ersten Tag mit 30 g Mehl und 30 ml Wasser wieder gut vermischen und erneut wie oben geschrieben für 24 Stunden warm stellen. Erschrick nicht, wenn der Ansatz vom 1. Tag sehr stinkt. Das ist normal! Rest des Ansatzes vom ersten Tag entsorgen (es sei denn, Du möchtest noch eine 2. Kultur anlegen).

3. Tag:

Wie am 2. Tag mischen mit 30 g Ansatz vom Vortag. Diesmal nur für 12 Stunden warm stellen.

3,5. Tag:

Wie am dritten Tag.

4. Tag:

Wie am 3,5ten Tag.

4,5. Tag:

Wie am vierten Tag.

5. Tag:

Wie am 4,5ten Tag.

Nach erneut 12 Stunden Wartezeit, sollte das Gemisch schön leicht säuerlich riechen. Nun ist es fertig. Du kannst direkt damit backen oder es im Kühlschrank lagern. Beim Lagern dran denken, den Ansatz anfangs jede Woche, später alle 14 Tage wie oben beschrieben zu füttern.