

## „Freddy“ - vom Anstellgut zum Haustier!

Vor einer Woche begann es: mein Experiment, aus Mehl und Wasser ein "Lebewesen" zu schaffen. Was sich so einfach anhört, war für mich eine echte Herausforderung. Jeden Morgen wollte Freddy zur gleichen Zeit gefüttert werden und sein Plätzchen sollte sich ja auch in sauberem Zustand befinden. Tja und das bedeutete, dass ich nach jeder Fütterung das Glas, dessen Öffnung eigentlich zu schmal für meine Hände und verschmiert war, von meinem ungeduldigen Mischen von zusätzlichem Mehl und Wasser reinigen musste. Abends, wenn ich heimkam, galt mein erster Blick - Ihr ahnt es schon - meinem Freddy! Ist er schon gewachsen? Wirft er schon Bläschen? - Zeichen, dass er zum Leben erwacht. Riecht er auch gut nach Sauerteig oder fängt er an zu müffeln? Was ich anfangs vernachlässigte war, dass Freddy Wärme liebt. So musste er dann kurzerhand vom Fensterbrett ins warme Badezimmer umziehen und zwei Tage später, welche Freude, erwachte Freddy zum Leben! Er blubberte fröhlich vor sich hin und war nun bereit für seinen ersten Einsatz. Etwas aufgereggt, dafür hochmotiviert, setzte ich das Brotrezept ganz genau um und das "visuelle" Ergebnis könnt Ihr auf dem Foto selbst beurteilen. Ob es auch geschmeckt hat? Tja, ein paar Krümel wären noch übrig! Freddy soll nun fester Bestandteil in unserer Familie werden und ich gelobe, ihn immer gut zu pflegen.

### Herstellen eines Anstellgutes für Sauerteigbrot

Ihr benötigt nicht viel, nämlich:

1. Ein sauberes Gefäß mit Deckel, entweder aus Glas oder aus Kunststoff, das jedoch ca. 600 ml fassen sollte.
2. Mehl: sehr geeignet sei Roggenmehl oder Weizenvollkornmehl
3. lauwarmes Wasser

#### **Wichtig:**

Immer zur gleichen Zeit „füttern“ und bei Zimmertemperatur am gleichen Ort stehen lassen. Den Deckel bitte nicht komplett schließen, sondern so auflegen, dass noch Luft in Euer Gefäß strömen kann.

#### **Tag 1 und Tag 2:**

Ihr mischt nun am Tag 1 **50 Gramm Mehl und 50 ml lauwarmes Wasser** mit den Händen in Eurem Gefäß zusammen. Die natürlichen Bakterien fördern das Wachstum. Ihr dürft daher Eure Hände nur gut mit Wasser waschen und nicht mit Seife. Am Tag 2 wiederholt Ihr den Vorgang mit den gleichen Mengen.

#### **Tag 3 bis Tag 5:**

Ab Tag 3 könnt Ihr das Ganze nun mit einem Löffel verrühren. Die Mengen der Zutaten bleiben gleich, also immer 50 Gramm Mehl und 50 ml lauwarmes Wasser zufügen. Mittlerweile solltet Ihr erkennen, dass der Teig zu arbeiten beginnt und er auch ein säuerliches Aroma entwickelt.

So erst einmal das Wichtigste geschafft! In einem zweiten Teil werden wir aus unserem Anstellgut nun versuchen ein schmackhaftes Brot zu backen!