

SPICKZETTEL 01

Bäckerprozent verstehen

Wie Profibäcker rechnen — die universelle Sprache des Brotbackens.

Das Grundprinzip

Beim Bäckerprozent ist das **Mehl immer 100%**. Alle anderen Zutaten werden im Verhältnis zur Mehlmenge angegeben. Das macht Rezepte unabhängig von der Brotgröße — du kannst sie beliebig hoch- oder runterskalieren.

Die Formel:

$$\text{Zutat in \%} = (\text{Zutat in g} \div \text{Mehl in g}) \times 100$$

Empfohlene Standardwerte für Sauerteigbrot

Zutat	Bäckerprozent	Beispiel bei 500 g Mehl	Wann variieren?
Mehl	100 %	500 g	Immer 100 — Bezugsgröße
Wasser (Hydration)	70 – 80 %	350 – 400 g	Höher = offenere Krume
Anstellgut	15 – 25 %	75 – 125 g	Höher = schnellere Gare
Salz	1,8 – 2,2 %	9 – 11 g	Selten anpassen

Beispiel: 500 g Mehl, 78 % Hydration, 20 % Anstellgut, 2 % Salz

Mehl	500 g × 1,00	= 500 g Mehl
Wasser	500 g × 0,78	= 390 g Wasser
Anstellgut	500 g × 0,20	= 100 g Anstellgut
Salz	500 g × 0,02	= 10 g Salz

Wichtig zu wissen

- **Wasser im Anstellgut zählt mit:** 100 g Anstellgut bei 100% Hydration = 50 g Mehl + 50 g Wasser. Bei Gesamt-Hydratation vom Wasser abziehen.
- **Salz präzise wiegen:** Schon 1 g Abweichung verändert Geschmack und Gärung deutlich.
- **Hydratation hängt vom Mehl ab:** Vollkorn nimmt mehr Wasser auf als Type 405, Roggen noch deutlich mehr.

SPICKZETTEL 02

Sauerteig-Starter ansetzen

In 7 Tagen vom Mehl-Wasser-Gemisch zum aktiven Anstellgut.

Was du brauchst

- **Bio-Roggenvollkornmehl** (Roggen geht am leichtesten an. Weizenvollkorn klappt auch.)
- **Lauwarmes Leitungswasser** (oder gefiltert, falls dein Wasser stark gechlort ist)
- **Weckglas oder Schraubglas** (mindestens 500 ml, transparent — damit du das Wachstum sehen kannst)
- **Holz- oder Plastiklöffel** (Metall ist nicht ideal für Mikroorganismen)
- **Küchenwaage** (genaue Mengen sind in den ersten Tagen wichtig)

Der 7-Tage-Plan

Tag	Was du machst	Mengen	Beobachtung
Tag 1	Mehl und Wasser im Glas verrühren. Lose abdecken. Bei 24–28 °C stehen lassen.	50 g Mehl 50 g Wasser	Noch nichts sichtbar. Normal.
Tag 2	Nur ansehen, nicht füttern . Wenn nichts passiert, ok — kann länger dauern.	—	Erste Bläschen? Leicht säuerlich? Gut.
Tag 3	Erste Fütterung: Hälfte wegwerfen, Mehl + Wasser dazu, umrühren.	50 g entnehmen +50 g Mehl +50 g Wasser	Volumen hebt sich leicht.
Tag 4	Wie Tag 3 — Hälfte entnehmen, gleiche Mengen Mehl + Wasser dazu.	50 g entnehmen +50 g Mehl +50 g Wasser	Mehr Bläschen, säuerlicher Geruch.
Tag 5	Jetzt 2x füttern: morgens und abends, alle 12 Stunden.	Je 50 g entnehmen +50 g Mehl +50 g Wasser	Volumen verdoppelt sich in 6–12 h.
Tag 6	Weiter 2x täglich füttern. Hebt sich der Teig nach 6–8 h?	Wie Tag 5	Deutlich aktiv. Sonst Tag 6/7 wiederholen.
Tag 7	Letzter Test: Schwimmt ein Teelöffel Anstellgut in Wasser? Dann backfertig!	Backfütterung 1:5:5 ansetzen	Schwimmtest positiv = bereit fürs Brot.

Häufige Probleme

- ! **Nichts tut sich nach 5 Tagen:** Zu kalt (unter 22 °C). Auf warmen Ort stellen (Kühlschrank obenauf, Heizungsnähe ohne direkte Hitze).
- ! **Rosa, orange oder schwarze Verfärbungen:** Schimmel. Sofort wegwerfen, Glas auskochen, neu starten.
- ! **Riecht nach Aceton oder ist sehr flüssig:** Anstellgut hat Hunger. Häufiger füttern (alle 8 Stunden).

SPICKZETTEL 03

Sauerteig füttern

Die richtige Routine für ein gesundes, aktives Anstellgut.

Drei Modi je nach Backrhythmus

<p style="text-align: center;">MODUS 01</p> <p style="text-align: center;">~</p> <p style="text-align: center;">Zimmertemperatur</p> <p>Wenn du oft backst (2–3x pro Woche).</p> <p>Bei 20–25 °C lagern. Alle 12 h füttern. Verhältnis 1:5:5.</p>	<p style="text-align: center;">MODUS 02</p> <p style="text-align: center;">*</p> <p style="text-align: center;">Kühlschrank</p> <p>Wenn du gelegentlich backst (1–2x pro Woche oder seltener).</p> <p>Bei 4–6 °C lagern. Alle 5–7 Tage füttern. Verhältnis 1:3:3.</p>	<p style="text-align: center;">MODUS 03</p> <p style="text-align: center;">↑</p> <p style="text-align: center;">Backfertig machen</p> <p>Vor dem Backen aus Kühlschrank holen.</p> <p>12–24 h vorher aufwärmen lassen. 1x füttern bei 24 °C. Verhältnis 1:5:5.</p>
--	--	---

Das Fütterungsverhältnis verstehen

1 : 5 : 5 bedeutet — **1 Teil Anstellgut** bekommt **5 Teile Mehl** und **5 Teile Wasser**. Beispiel: 20 g Anstellgut + 100 g Mehl + 100 g Wasser.

Je **höher die Mehlmenge im Verhältnis**, desto länger dauert die Reife — aber desto milder wird der Sauerteig. Je **niedriger**, desto schneller und säuerlicher.

Verhältnis	Reifezeit (bei 24°C)	Geschmack	Wann verwenden?
1:1:1	3–4 Stunden	Säuerlich	Wenn du sehr schnell backen willst
1:3:3	5–7 Stunden	Mittel	Standard für tägliches Füttern
1:5:5	8–12 Stunden	Mild	Standard für die Backfütterung
1:10:10	14–18 Stunden	Sehr mild	Über Nacht-Fütterung

Der Schwimmtest — ist mein Anstellgut backfertig?

So testest du:

1. Fülle ein Glas mit kaltem Wasser.
2. Nimm 1 Teelöffel deines reifen Anstellguts.
3. Lass ihn vorsichtig auf die Wasseroberfläche gleiten.

✓ **Schwimmt** = backfertig, viel Gas eingeschlossen

✗ **Sinkt** = noch nicht reif, 1–2 h länger warten oder erneut füttern

SPICKZETTEL 04

Fütterungsverhältnisse & Reifezeiten

Von 1:1:1 bis 1:10:10 — alle Verhältnisse, Reifezeiten und Verwendungszwecke auf einen Blick.

VERHÄLTNIS	BEISPIEL (g)	REIFEZEIT	AM BESTEN FÜR
1:1:1	50 : 50 : 50	3 – 5 h	Same-Day-Backen
1:2:2	25 : 50 : 50	4 – 6 h	Tägliche Fütterung
1:3:3	25 : 75 : 75	5 – 7 h	Standard / ausgewogen
1:4:4	15 : 60 : 60	6 – 8 h	Über-Nacht-Boost
1:5:5	10 : 50 : 50	7 – 9 h	Schwächeren Starter stärken
1:6:6	10 : 60 : 60	8 – 10 h	Lange Reife
1:7:7	10 : 70 : 70	9 – 11 h	Milderes Aroma
1:8:8	10 : 80 : 80	10 – 12 h	Warme Küche / Sommer
1:9:9	10 : 90 : 90	11 – 13 h	Wartungs-Fütterung
1:10:10	10 : 100 : 100	12 – 16 h	Maximale Stabilität

TEMPERATUR-ANPASSUNG

- ↓ Kühler (18 – 20 °C): **+1 bis +2 Stunden**
- ↑ Wärmer (24 – 27 °C): **–1 bis –2 Stunden**
- Standard (21 – 23 °C): Reifezeit wie Tabelle

WANN IST DER STARTER AM AKTIVSTEN?

- ✓ Gewölbte, leicht eingefallene Oberfläche
- ✓ Volumen hat sich mindestens verdoppelt
- ✓ Geruch: mild-süßlich, leicht säuerlich
- ✓ Bläschen an Oberfläche und an Glaswand

Quick Picks — schnelle Entscheidungshilfe

Du backst in 4–6 Stunden ?	1:2:2
Du backst über Nacht ?	1:4:4 oder 1:5:5
Dein Starter ist schwach ?	Versuche 1:5:5
Warme Küche (Sommer)?	Höhere Verhältnisse (1:7:7 +)

PRO-TIPP 01

Zutaten **immer wiegen**, nie schätzen — Konsistenz ist alles.

PRO-TIPP 02

Füttere **zur gleichen Uhrzeit** — dein Starter mag Routine.

PRO-TIPP 03

Ein **glücklicher Starter** backt besseres Brot.

SPICKZETTEL 05

Die Starter-Stärke-Skala

Wo steht dein Anstellgut? Und was ist der nächste richtige Schritt?

LEVEL	ZUSTAND DEINES STARTERS	WAS DU BEOBACHTEST	STARTE HIER
<p>1</p> 	<p>Schlafend oder verwaht</p> <p>Kaum Aufgang, alter Kühlschrank-Starter, sehr scharfer Geruch, dunkler Flüssigkeitsfilm oben.</p>	<p>Geringes Volumen, kaum Bläschen, riecht nach Essig oder Aceton.</p>	<p>Rettung</p> <p>Pflege geben. Konstanz aufbauen.</p>
<p>2</p> 	<p>Lebendig aber träge</p> <p>Etwas Bläschen, langsamer Aufgang, unregelmäßiger Rhythmus.</p>	<p>Wenig Volumenzuwachs, Bläschen klein und spärlich.</p>	<p>Aufbauen</p> <p>Stärke aufbauen mit regelmäßiger Fütterung.</p>
<p>3</p> 	<p>Aktiv aber schwach</p> <p>Geht auf, aber Brote fallen flach oder Starter kollabiert zu früh.</p>	<p>Sichtbare Bläschen, leichter Aufgang, aber kein verlässlicher Peak.</p>	<p>Stärken</p> <p>Konstanz erhöhen. Leistung verbessern.</p>
<p>4</p> 	<p>Funktioniert, aber nicht optimal</p> <p>Backt Brot — aber Timing, Geruch oder Ergebnis schwanken.</p>	<p>Deutliche Bläschenstruktur, verdoppelt sich, aber Peak nicht punktgenau.</p>	<p>Optimieren</p> <p>Routine verfeinern für bessere Ergebnisse.</p>
<p>5</p> 	<p>Verlässlich und backbereit</p> <p>Verträgt große Fütterungen, geht vorhersehbar auf, riecht ausgewogen.</p>	<p>Gewölbte Oberfläche, dichte Bläschenstruktur, klarer Peak nach erwarteter Zeit.</p>	<p>Halten</p> <p>Weitermachen, was funktioniert. Genieße konsistente Brote.</p>

Starter-Stärke ist ein Verhalten, kein Foto. Nutze diese Skala, um deinen Starter ohne Panik einzuordnen — und dann den nächsten richtigen Schritt zu gehen.