



Lievito Madre: So machst du die italienische Mutterhefe selber

30. Dezember 2021 von [Eva Seipel](#) Kategorien: [Ernährung](#)



Foto: CC0 / Pixabay / tombock1

Hast du schon mal von Lievito Madre gehört? Hier erfährst du, was diese Sauerteig-Variante ausmacht, wie du sie selbst herstellen kannst und was du Leckeres damit backen kannst.

- Anzeige -

Lievito Madre bedeutet auf Deutsch Mutterhefe. Er ist die italienische Variante des in Deutschland bekannten **Sauerteigs**. Du kannst ihn relativ einfach selbst herstellen und verschiedene Lebensmittel wie Brot, Brötchen oder Pizza mit seiner Hilfe backen. Ähnlich wie **Hefe** oder Backpulver sorgt Lievito Madre dafür, dass das Gebäck schön luftig und locker wird. Geschmacklich ist er deutlich milder als der deutsche Sauerteig, sodass du Lievito Madre sogar für süßes Gebäck verwenden kannst.

Der nächste Abschnitt zeigt dir beispielhaft ein Rezept, um deinen eigenen Lievito Madre zu züchten. Lass dich nicht entmutigen, wenn nicht gleich der erste Versuch perfekt gelingt. Es braucht Zeit und Erfahrung um zu lernen, wie der Teig reagiert und wie du am besten mit ihm umgehst.

Das Beispiel-Rezept ist so gestaltet, dass du nichts wegschmeißen musst. Viele Rezepte arbeiten mit relativ großen Zutatenmengen und sehen ein regelmäßiges Entsorgen entsprechend großer Teigreste vor, das ist jedoch eine **Verschwendung von Lebensmitteln**, die du ganz ein-

mit weniger gelingt er dir ebenso. Teigreste entstehen im Prozess jedoch immer. Diese sammelst du am besten in einem separaten Behälter im Kühlschrank und verarbeitest sie später beim Backen.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, einen Lievito Madre anzusetzen. Mit getrocknetem Lievito Madre als Grundlage kann man in nur einem Tag einen Ansatz zum Backen herstellen. Ohne dauert der gesamte Prozess bei Raumtemperatur bis zu 25 Tagen. Das kannst du aber ganz einfach beschleunigen, indem du den Teig an einen circa 28 bis 30 Grad Celsius warmen Ort stellst. Das kann im Winter zum Beispiel bei der Heizung sein, oder du nimmst dir eine Kühltasche und stellst den Teig mit einer Flasche heißem Wasser hinein, die du regelmäßig erneuerst. So kommst du in bestenfalls nur fünf Tagen mit den folgenden Schritten zu deinem eigenen Lievito Madre.

So stellst du den Lievito-Madre-Ansatz her

Zubereitung:
ca. 30 Minuten

Ruhezeit:
ca. 7200 Minuten

Zutaten:

225 g Bio-Weizenmehl

115 ml Wasser

0,5 TL Bio-Olivenöl

0,5 TL Bio-Honig

Zubereitung

1 Tag 1

Von den genannten Zutaten brauchst du heute:

30 g Mehl

15 ml lauwarmes Wasser

0,5 TL Honig

0,5 TL Olivenöl

Gib das Mehl in eine Schüssel und füge die übrigen Zutaten hinzu. Verrühre zuerst die Zutaten grob mit einem Löffel und knete sie dann gründlich von Hand, bis ein glatter Teig entsteht. Hierbei ist es wirklich wichtig, dass alles vermischt ist und es keine Klumpen gibt. Forme den Teig zu einer Kugel und schneide ihn oben mit einem Messer kreuzförmig ein. Lege ihn anschließend in ein leicht zu reinigendes Glas mit Deckel. Lege den Deckel aber nur locker auf. Stelle den Teig an einen warmen Ort und lasse ihn dort für 24 Stunden ruhen.

2 Tag 2

Heute brauchst du:

den Teig von gestern

25 ml lauwarmes Wasser

45 g Mehl

Verrühre deinen Teig mit dem Wasser, bis er sich auflöst. Gib dann das Mehl dazu und verknete alles wieder sehr sorgfältig. Lege den Teig in ein locker verschlossenes Glas und stelle ihn bis morgen warm.

Heute, und an jedem der folgenden Tage, ist es wichtig, dass du darauf achtest, dass der Teig nicht verdorben ist. Wenn sich Schimmel bildet, musst du ihn komplett entsorgen und leider von vorne beginnen. Guter Teig riecht angenehm nach Mehl, Hefe und leicht säuerlich. Auch ein leicht alkoholischer Geruch ist nicht schlimm.

3 Tag 3 bis 5

An jedem dieser Tage brauchst du:

50g Teig des Vortages (sammle den jeweiligen Rest in einem separatem Gefäß im Kühlschrank)

25 ml lauwarmes Wasser

50 g Mehl

Verrühre deinen Teig mit dem Wasser, bis er sich auflöst. Gib dann das Mehl dazu und verknete alles wieder sehr sorgfältig. Lege den Teig in ein locker verschlossenes Glas und stelle ihn am dritten und vierten Tag bis zum nächsten Tag warm. Am fünften Tag kommt der Ansatz für die weitere Lagerung mit geschlossenem Deckel in den Kühlschrank.

Der Lievito Madre sollte jetzt, am fünften Tag, seine Größe im Vergleich zum Vortag verdoppelt haben und schön mit Bläschen durchsetzt sein. Wenn das noch nicht der Fall ist, dann führe die Prozedur der letzten Tage noch etwas länger fort, manchmal braucht es einfach mehr Zeit.

- 4 Die gesammelten Teigreste der vergangenen Tage kannst du einfach für ein Gebäck verwenden. Sie sind sehr mild, passen also sowohl in ein Brot- oder Brötchenteig, als auch in süßen Hefeteig.

Wie du deinen Lievito Madre richtig pflegst



Dein Lievito Madre muss regelmäßig mit Mehl und Wasser gefüttert werden. (Foto: CC0 / Pixabay / kaboompics)

Du hast es geschafft und deinen ersten eigenen Lievito Madre gezüchtet. Damit du lange Freude damit hast, ist es wichtig, ihn beim Backen nie komplett zu verbrauchen und regelmäßig zu füttern. Je mehr Teig du hast, desto seltener musst du ihn füttern, allgemein gilt alle acht bis zehn Tage als empfehlenswert. Außerdem kannst du dich an der Intensität des Geruchs nach Alkohol orientieren: Je intensiver, desto dringender braucht der Teig Nachschub an **Mehl** und Wasser.

14 Tage ohne Fütterung sind im Normalfall kein Problem für den Lievito Madre. Wenn du noch länger weg bist, solltest du ihn aber besser vorher antrocknen. Gib dafür beim Auffrischen nur ganz wenig Wasser hinzu, sodass der Teig sehr zäh ist.

Das Füttern funktioniert ganz einfach. Nimm den Teig einige Zeit vorher aus dem Kühlschrank, damit er Raumtemperatur annimmt. Mit der Zeit hat sich an der Oberfläche eine härtere Schicht gebildet. Diese entfernst du und kannst sie beim Backen einfach untermischen. Den weichen Teil mischst du gründlich mit 50 g Mehl und 25 ml lauwarmes Wasser.

Wenn du schon planst ein bestimmtes Rezept zu backen, kannst du die Mehl- und Wassermenge so anpassen, dass du die benötigte Menge Lievito Madre plus eine kleine Reserve zum Aufbeahren erhältst. Wichtig ist nur, dass du immer doppelt so viel Mehl wie Wasser verwendest.

Gib den Teig dann in ein frisches Glas. Warte, bis der Teig seine Größe verdoppelt hat und stelle ihn dann wieder, mit geschlossenem Deckel, in den Kühlschrank.

- Anzeige -

Lievito Madre und Sauerteig – Was ist der Unterschied?

Der Unterschied von Lievito Madre und Sauerteig liegt im Verhältnis von Mehl zu Wasser. Beim klassischen Sauerteig ist es 1:1, also genauso viel Mehl wie Wasser. Für Lievito Madre dagegen verwendest du doppelt so viel Mehl wie Wasser, sprich das Verhältnis ist 2:1 mit Mehl zu Wasser.

Ein weiterer Unterschied ist, dass man dem Ansatz für Lievito Madre Olivenöl und Honig hinzufügt, Sauerteig besteht immer nur aus Mehl und Wasser. Außerdem unterscheiden sich die Mehlsorten. Für Sauerteig verwendet man normalerweise Roggenmehl, für den Lievito Madre dagegen Weizenmehl.

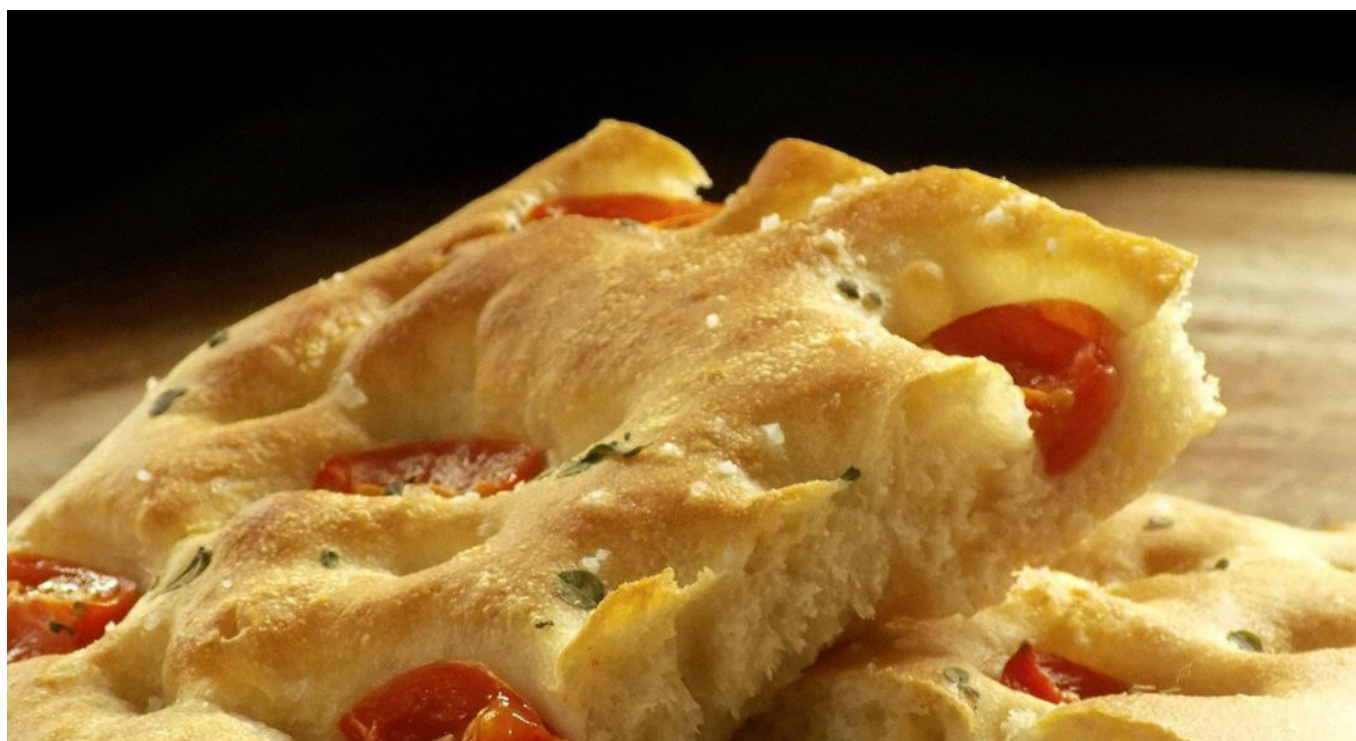
Im Endergebnis ist Lievito Madre weniger säuerlich und enthält mehr natürliche Hefen als ein klassischer Sauerteig, was in vielfältiger einsetzbar macht. Wenn du schon einen Sauerteig-Ansatz im Kühlschrank hast, kannst du daraus ganz einfach einen Lievito Madre machen. Die notwendigen Schritte sind:

1. Wiege den Sauerteig-Ansatz ab und füge genauso viel Mehl und die halbe Menge lauwarmes Wasser hinzu. Bei 20 Gramm Sauerteig zum Beispiel folglich 20 Gramm Mehl und 10 Milliliter Wasser.
2. Verknete alles gründlich und gib den Teig in ein sauberes, locker verschlossenes Gefäß.
3. Stelle den Teig für 12 Stunden an einen warmen Ort.
4. Wiederhole die Schritte 1 bis 3 mit angepasster Mehl- und Wassermenge noch zwei oder drei Mal. Der Teig sollte innerhalb von sechs Stunden sein Volumen verdoppeln.

Im weiteren Vorgehen, also der Verwendung, Lagerung und Fütterung, musst du nichts anderes beachten als beim direkt angesetzten Lievito Madre.

Wenn du jetzt richtig Lust aufs Backen bekommen hast, findest du im nächsten Abschnitt ein Rezept zum Ausprobieren.

So bäckst du Focaccia mit Lievito Madre





Lass dir deine mit Lievito Madre selbstgebackene Focaccia schmecken. (Foto: CC0 / Pixabay / arifarca)

Zubereitung:

ca. 30 Minuten

Ruhezeit:

ca. 150 Minuten

Koch-/Backzeit:

ca. 20 Minuten

Zutaten:

- 70 g Lievito Madre (am Vortag gefüttert)
- 350 g Bio-Weizenmehl
- 280 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 1,5 EL Bio-Olivenöl
- Kräuter, Oliven, Tomaten oder andere Lieblingszutaten

Zubereitung

- 1** Verknete das Mehl gründlich mit 230 Millilitern des Wassers zu einem Teig verkneten und lasse ihn 30 Minuten abgedeckt stehen.
- 2** Gib den Lievito Madre und das Salz hinzu und gib nach und nach das restliche Wasser hinzu, während du alles mindestens fünf Minuten lang verknetest. Das kannst du per Hand, oder mit einer Küchenmaschine mit Knethaken machen.
- 3** Fette eine flache Backform mit etwas Olivenöl ein.

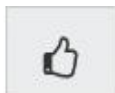
- 4 Verteile den Teig in der Form und lasse ihn abgedeckt an einem warmen Ort mindestens zwei Stunden gehen. Wenn du mehr Zeit hast kannst du ihn danach auch noch über Nacht in den Kühlschrank stellen. So wird das Ergebnis noch ein bisschen besser.
- 5 Drücke mit den Fingern von oben kleine Mulden in den Teig.
- 6 Pinsel den Teig mit dem Olivenöl ein und verteile die Oliven, Tomaten, oder was auch immer du dir ausgesucht hast auf dem Teig.
- 7 Backe die Focaccia im Ofen bei 180 Grad Celsius für 20 bis 30 Minuten. Sie sollte leicht gebräunt sein. Die tatsächliche Backzeit ist je nach Ofen unterschiedlich.

Weiterlesen auf Utopia.de:

- **[Pinsa Romana: So gelingt die bekömmliche Pizza-Alternative](#)**
- **[16 Dinge, die du nicht kaufen musst – sondern einfach selber machen kannst](#)**
- **[Sauerteig trocknen: So machst du ihn lange haltbar](#)**

** Links zu Bezugsquellen sind teilweise [Affiliate-Links](#): Wenn ihr hier kauft, unterstützt ihr aktiv Utopia.de, denn wir erhalten dann einen kleinen Teil vom Verkaufserlös.

Gefällt dir dieser Beitrag?



- Anzeige -