

# Lievito Madre (Weizensauerteig)



Lievito Madre, auch Pasta Madre oder Mutterhefe genannt, ist ein milder Sauerteig, üblicherweise aus Weizenmehl. Die lange Fermentationszeit und die enthaltenen Milchsäurebakterien führen zu besserem Geschmack, Textur, Verdaulichkeit und Haltbarkeit.

## Lievito Madre ansetzen

### Apfelwasser

#### Zutaten

- 1 Bioapfel
- Wasser

#### Zubereitung

Bioapfel (ruhig schon etwas angeschrunpelt, auf der Oberfläche leben wilde Hefen) gar nicht oder nur sehr kurz waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Apfelstücke in eine Schüssel legen und mit Wasser bedecken.

Die Schüssel so abdecken, dass keine Fruchtfliegen eindringen können. Die Schüssel **drei Tage** auf der Fensterbank stehen lassen. Das Apfelwasser sollte nach drei Tagen süßlich und leicht alkoholisch duften.

## Grundsauer

### Zutaten

- 120 g Weizenmehl 550
- 75g Apfelwasser

### Zubereitung

Das Mehl und das Apfelwasser zu einem festen, klebrigen Teig verrühren.

Den Teig in ein Glas geben. Das Glas mit lose aufgelegtem Deckel an einen warmen Ort stellen (konstant 26-28°C). Den Teig nun **ca. 24 Stunden** lang ruhen lassen, bis er sich mindestens verdoppelt hat.

## Lievito Madre-Ansatz

### Zutaten

- 80 g Weizenmehl 550
- 80 g Grundsauer
- 40 g lauwarmes Wasser

### Zubereitung

Die Zutaten zu einem festen Teig verkneten und in ein sauberes Glas geben. Die Lievito Madre wieder so lange reifen, **bis sie sich mindestens verdoppelt hat**.

Die Lievito Madre nach der vorliegenden Anleitung **7 bis 10 Tage** lang täglich wieder auffrischen.

## Aktivierung der Lievito Madre

### Zutaten

- ca. 50 - 100 g Lievito Madre (Ansatz)
- 100 g Weizenmehl 550
- 50 g Wasser

## Zubereitung

Die Zutaten zur Aktivierung der Lievito Madre zu einem festen Teig verkneten und **12 bis 24 Stunden** an einem warmen Ort bei etwa **25 bis 28 Grad** ruhen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.

## Backen mit Lievito Madre

Durch die Zugabe von Lievito Madre müssen dem Rezept für den Teig die entsprechende Mengen an Mehl und Wasser abgezogen werden, die man durch die Lievito Madre hinzufügt. Außerdem verhält sich Lievito Madre bei der Gare unterschiedlich. Gärzeiten fallen dadurch üblicherweise länger aus.

Mengenrechner für Mehl- und Wasseranpassung bei der Verwendung von Lievito Madre: [Teigrechner](#)

### Frischhefe auf Lievito Madre umrechnen



Die direkte Umrechnung von Frischhefe zu Lievito Madre ist leider nicht so einfach. Der Grund liegt darin, dass Lievito Madre ein lebendiger Hefestart ist, dessen Aktivität stark von seiner Fütterung, Alter und Temperatur abhängig ist.

Eine grobe Umrechnung kann folgendermaßen erfolgen: Frischhefe kann durch ungefähr die 12-fache Menge Lievito Madre (mit 50% Hydratation) ersetzt werden. Für 1 g Frischhefe wird also ca. 12 g aktive Lievito Madre benötigt. Voraussetzung ist, dass die Lievito Madre vorab gefüttert wurde und aktiv ist.

## Weitere Links

- Pizzateig: [Grundrezept mit Lievito Madre](#)
- Quelle: [Lievito Madre – Weizensauerteig, der Spaß macht!](#)

From:  
<https://fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:  
[https://fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:fermentieren:lievito\\_madre\\_weizensauerteig](https://fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:fermentieren:lievito_madre_weizensauerteig)

Last update: **29.03.2025 10:15**

