



# ZIA FERMENTINA

dein Einstieg in die Welt des Lievito Madre

CHRISTINA E. JOST  
[WWW.CUCINAMIA.CH](http://WWW.CUCINAMIA.CH)

Lievito  
Madre

# ZIA FERMENTINA

## dein Einstieg in die Welt des Lievito Madre



EIN KLEINES GESCHENK  
AUS MEINER KÜCHE -  
FÜR DICH UND DEIN  
ERSTES BROT-  
ABENTEUER.

### WAS IST LIEVITO MADRE (LM)?

Lievito Madre ist ein milder, fester Weizensauerteig italienischer Herkunft. Er besteht nur aus Mehl und Wasser - sonst nichts. Keine Hefe, keine Zusätze, keine Abkürzungen.

Im Gegensatz zu flüssigen Sauerteigen wird LM eher fest geführt. Das macht ihn stabil, sanft im Aroma und sehr zuverlässig. Er arbeitet langsam, aber mit Charakter.

Mein LM ist über ein Jahr alt, kerngesund und top in Form - und er bäckt seit jeher ganz ohne zusätzliche Hefe.

### LM VS. KLASSISCHER SAUERTEIG

In der Schweiz kennt man oft den eher sauren, flüssigeren Sauerteig - kräftig im Geschmack, manchmal dominant.

Lievito Madre ist anders:

- deutlich milder und runder im Aroma
- kaum säuerlich, eher leicht joghurtig
- ideal für Brot, Brötli, Focaccia, Zopf, Pizza, Panettone
- sehr gut verträglich
- perfekt für Einsteiger

Kurz gesagt: weniger sauer, mehr Eleganz.

# ZIA FERMENTINA dein Einstieg in die Welt des Lievito Madre

## LIEVITO MADRE ODER LICOLI - WAS IST DER UNTERSCHIED?

In vielen Rezepten stolpert man früher oder später über den Begriff Licoli.

Licoli bedeutet: Lievito in cultura liquida - also ein flüssig geführter Sauerteig.

DER UNTERSCHIED ZU LIEVITO MADRE:

- Licoli: weich bis flüssig, meist 100 % Hydratation (gleich viel Wasser wie Mehl)
- Lievito Madre: fest, kompakt, ca. 45-50 % Hydratation

BEIDE BESTEHEN AUS MEHL UND WASSER, BEIDE ARBEITEN OHNE HEFE - ABER SIE VERHALTEN SICH UNTERSCHIEDLICH.

LICOLI:

- reift schneller
- ist etwas säuerlicher
- wird oft für offene, grobporige Brote verwendet

LIEVITO MADRE:

- arbeitet ruhiger und stabiler
- bleibt mild im Geschmack
- ist sehr einsteigerfreundlich
- ideal für Alltagsbrote und Feingebäck

Wenn ein Rezept Licoli verlangt und du nur LM hast, lässt sich das meist anpassen - mit etwas mehr Wasser im Teig.

## WER IST ZIA FERMENTINA?

Zia Fermentina ist meine italienische Tante im Glas.

Sie ist zuverlässig, geduldig und ein bisschen eigen - aber sehr grosszügig.

Ein Goldschatz quasi.

Man muss ihr zuhören, sie pflegen und nicht stressen.

Dann schenkt sie dir wunderbares Brot.



# ZIA FERMENTINA dein Einstieg in die Welt des Lievito Madre

## WIE FÜTTERE ICH MEINEN LM?

GRUNDREGEL:

LM wird gefüttert, nicht gemästet.

STANDARD-FÜTTERUNG

- 1 Teil Lievito Madre (100gr)
- 1 Teil Mehl (Weissmehl oder Farina 00) (100gr)
- ca. 45-50 % kaltes Wasser (bezogen aufs Mehl) (50gr)

Alles zu einem glatten, festen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, leicht einschneiden, locker abgedeckt bei Zimmertemperatur 3h reifen lassen.

## WIE OFT FÜTTERN?

- bei regelmässigem Backen: alle 3-4 Tage
- bei wenig Gebrauch: 1x pro Woche

Nach dem Füttern darf Zia Fermentina zuerst 2-3 Stunden bei Raumtemperatur anspringen und kommt danach in den Kühlschrank.

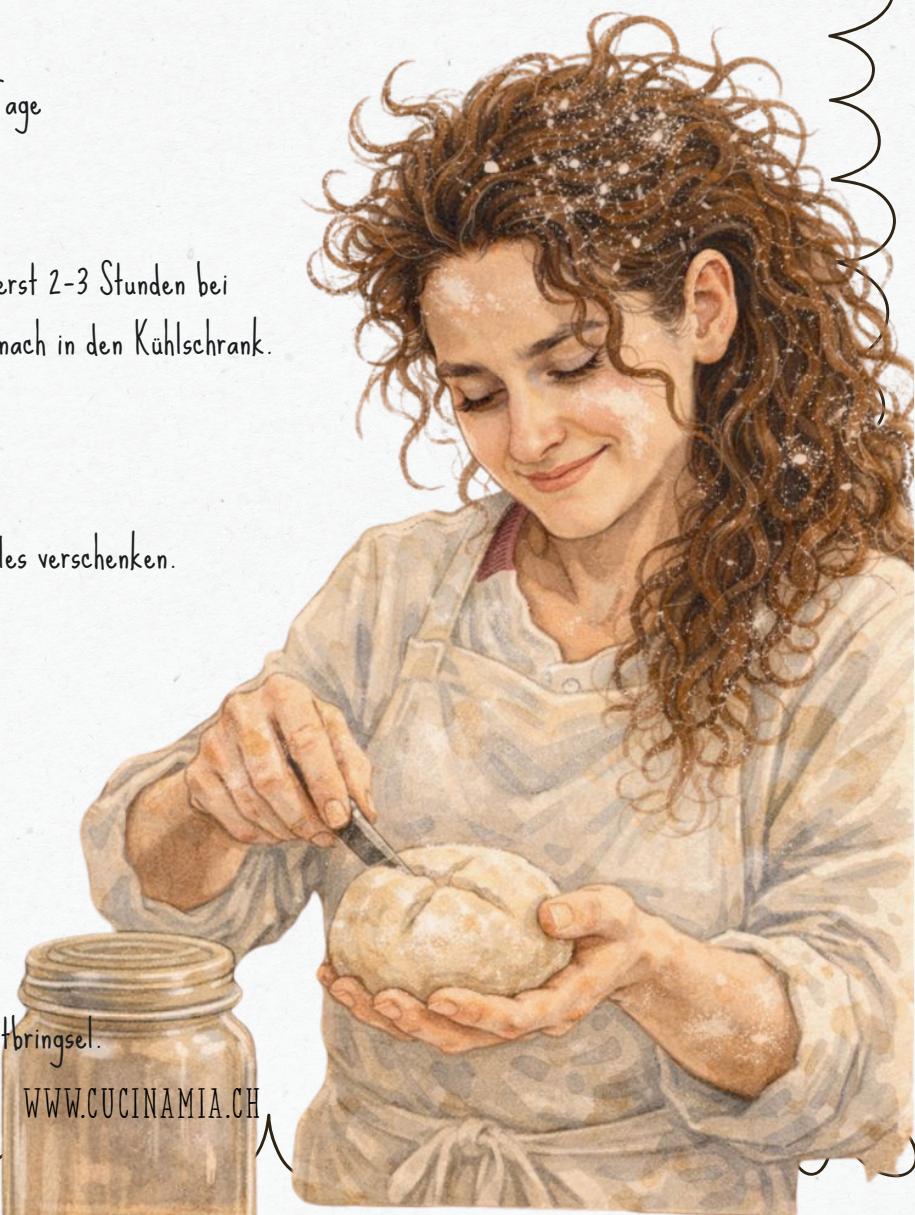
## MUSS ICH ETWAS WEGWERFEN?

Nein. Bei mir gilt: nichts verschwenden, alles verschenken.

ZU VIEL LM?

- weitergeben
- mit jemandem teilen
- verschenken wie jetzt
- backen was das Zeug hält

LM ist kein Abfallprodukt, sondern ein Mitbringsel.



# ZIA FERMENTINA

dein Einstieg in die Welt des Lievito Madre

## WAS, WENN ICH IHN ZWEI WOCHEN NICHT FÜTTERE?

Keine Panik.

Zia Fermentina ist beleidigt, aber nicht tot.

Sie schläft im Kühlschrank, zieht eine leicht graue Haut an und riecht vielleicht etwas streng.

WAS TUN:

- einmal auffrischen
- 3-4 Stunden warten
- nochmals füttern

Danach ist sie meist wieder ganz die Alte. Sie ist nachtragend, aber verzeihend.

WORAN MERKE ICH, DASS MEIN LM FIT IST?

- er geht nach dem Füttern sichtbar auf
- er riecht mild, leicht süßlich
- er hat eine feine, elastische Struktur

Wenn er das alles kann, darf er backen.



# ZIA FERMENTINA

## dein Einstieg in die Welt des Lievito Madre

### KLEINE BROT-LEGENDE - BEGRIFFE, ÜBER DIE MAN STOLPERT

EIN PAAR WÖRTER TAUCHEN IN BROT-REZEPten IMMER WIEDER AUF. HIER KURZ UND SCHMERZLOS ERKLÄRT.

#### AUTOLYSE

Autolyse ist eine Ruhepause für Mehl und Wasser. Mehl und Wasser werden kurz vermischt und dürfen dann 20-60 Minuten ruhen, ohne Salz und ohne LM.

WARUM DAS GUT IST:

- das Mehl kann Wasser aufnehmen
- das Gluten beginnt sich von selbst zu entwickeln
- der Teig wird geschmeidiger und lässt sich besser bearbeiten

Autolyse ist kein Muss, aber ein grosser Freund von gutem Brot.

#### FALTEN UND DEHNEN

Statt wildem Kneten wird der Teig sanft gestärkt.

Der Teig wird in Abständen gedehnt und über sich selbst gefaltet.

DAS BRINGT:

- Spannung
- Struktur
- Stabilität

Der Teig lernt dabei, Brot zu werden.



# ZIA FERMENTINA

dein Einstieg in die Welt des Lievito Madre

## STOCKGARE

Die Stockgare ist die erste Gärphase des ganzen Teiges. Sie beginnt nach dem Mischen und endet, wenn der Teig geformt wird.

IN DIESER ZEIT:

- entwickelt sich Geschmack
- arbeitet der LM
- wird der Teig mehrfach gefaltet

## KALTGARE

Kaltgare bedeutet: Gärung im Kühlschrank. Der Teig ruht bei 4-6 °C - meist über Nacht oder länger.

Vorteile:

- mehr Aroma
- bessere Bekömmlichkeit
- entspannter Zeitplan

Brot darf schlafen.

## SCHWADEN

Schwaden ist Dampf im Backofen. Dampf sorgt dafür, dass:

- die Oberfläche elastisch bleibt
- das Brot besser aufspringt
- eine schöne Kruste entsteht

Ohne Dampf wird Brot schnell hart und flach.



# ZIA FERMENTINA dein Einstieg in die Welt des Lievito Madre

## BACKEN IM BRÄTER

Der Bräter ist der beste Freund für Einsteiger.

Warum:

- er hält den Dampf im Innern
- ersetzt professionellen Schwaden
- sorgt für starken Ofentrieb

## BACKEN IM BRÄTER - MEIN KLEINER DAMPFTRICK

Der Bräter ist mein liebster Backhelfer. Er nimmt dem Brot die Nervosität

und mir gleich mit. Ich heize den Bräter immer gut vor. Kurz bevor das Brot in den Ofen kommt, lege ich das  
geformte Brot auf Backtrennpapier in den heißen Bräter. Dann kommt mein Trick:

Ich schiebe 4-5 Eiswürfel seitlich unter das Backtrennpapier, direkt an den Rand - nicht auf oder unters Brot.  
Deckel drauf. Ab in den Ofen.

Was passiert:

- die Eiswürfel schmelzen langsam
- es entsteht kräftiger Dampf
- das Brot kann aufspringen
- die Kruste wird schön rissig und rustikal

Der Bräter macht damit genau das, was ein Profi-Ofen auch macht:

Er hält den Dampf dort, wo er gebraucht wird.

Nach etwa 20 Minuten kommt der Deckel weg - jetzt darf die Kruste Farbe bekommen.

Keine Hexerei.

Nur Brot, Dampf und ein bisschen Vertrauen.

Erst mit Deckel backen, dann ohne - so wird die Kruste goldbraun.



# ZIA FERMENTINA dein Einstieg in die Welt des Lievito Madre

## PAN PUGLIESE - ORIGINAL & PURISTISCH

Ein Brot aus Apulien: goldene Kruste, grobe Porung, viel Aroma.

Klassisch mit Hartweizen (Semola rimacinata) gebacken.

### ZUTATEN

- 400 g Semola rimacinata di grano duro
- 100 g Weissmehl (Typ 00 oder Weissmehl)
- 100 g Lievito Madre (aktiv, fest)
- 320-340 g Wasser (je nach Mehl)
- 10 g Salz

1. Mehl und Wasser mischen, bis kein trockenes Mehl mehr sichtbar ist.  
Wasser immer kalt verwenden (direkt aus dem Hahn). 30-45 Minuten Autolyse.
2. Lievito Madre in Stücken zugeben und 5-6 Minuten langsam kneten (von Hand oder Maschine), bis der Teig zusammenkommt.
3. Salz einarbeiten und weitere 2-3 Minuten kurz kneten. Der Teig bleibt weich und leicht klebrig - das ist richtig.
4. Stockgare ca. 3-4 Stunden bei Raumtemperatur, dabei 3-4 Mal dehnen und falten im Abstand von ca. 30 Minuten.
5. Locker rund formen, nicht fest kneten und nicht entgasen.
6. Mit Schluss nach oben ins gut bemehlte Gärkörbchen legen. Kein Gärkörbchen? Ein sauberes Küchentuch in ein Sieb oder eine Schüssel legen, gut bemehlen - funktioniert genauso.
7. Kaltgare 8-12 Stunden im Kühlschrank. Kein Anklimatisieren nötig: Das Brot wird direkt aus dem Kühlschrank gebacken. Ausnahme für Perfektionisten: Bei sehr langer Kaltgare (über 24 Stunden) den Teig 20-30 Minuten stehen lassen, damit die Oberfläche minimal entspannen kann - kein Muss, nur Feinschliff.
8. Ofen und Bräter gut vorheizen (mindestens 30 Minuten) auf 240 °C.
9. Brot einschneiden, in den heißen Bräter legen.
10. 20 Minuten mit Deckel backen, dann Deckel entfernen und weitere 20-25 Minuten bei 220 °C kräftig ausbacken.



# ZIA FERMENTINA

dein Einstieg in die Welt des Lievito Madre

TYPISCH FÜR PAN PUGLIESE:

- hoher Anteil Hartweizen
- rustikale, rösche Kruste
- saftige, unregelmässige Krume

Perfekt zum Toasten, zu Eintöpfen oder Bruschettas

## FOCACCIA-TEIG MIT LIEVITO MADRE

Weich, luftig, mediterran - der Einstieg in die süditalienische Küche.

### ZUTATEN

- 500 g Weissmehl oder Farina 00
- 120 g Lievito Madre
- 350 g Wasser
- 12 g Salz
- 30 g Olivenöl

### ABLAUF

1. Mehl und Wasser mischen, 30 Minuten ruhen lassen.
2. LM einkneten, Salz und Olivenöl unterarbeiten.
3. Teig 3-4 Stunden gehen lassen, dabei 2-3 Mal falten.
4. In gut geölte Form legen, vorsichtig auseinanderziehen.
5. 1-2 Stunden entspannen lassen.
6. Oberfläche eindrücken, Olivenöl, Salz, nach Wunsch Rosmarin.
7. Bei 230 °C ca. 20-25 Minuten goldbraun backen.



A woman with voluminous, curly brown hair is shown from the waist up. She has a surprised or excited expression, with her mouth wide open and eyes wide. She is wearing a light-colored, long-sleeved shirt. She is holding a large, round loaf of bread with a golden-brown crust in front of her. In the background, there is a small jar labeled "Lievito Madre" on a shelf. The lighting is warm and focused on her face and the bread.

# ZIA FERMENTINA

dein Einstieg in die Welt des Lievito Madre