

Füttern und Auffrischen ist dasselbe: Ein bisschen Anstellgut bekommt frisches Mehl und Wasser. So bleibt dein Starter fit, auch wenn er im Kühlschrank wohnt.

So fütterst du meine Wochenfütterung, 1 : 1 : 1

20 g

Anstellgut, direkt aus dem
Kühlschrank

+

20 g

Wasser, etwa 30 bis 35 °C

+

20 g

Mehl, dasselbe wie immer

- 1 Anstellgut in einer frischen kleinen Schüssel abwiegen. Aufwärmen musst du es nicht.
- 2 Das lauwarme Wasser dazu und grob verrühren.
- 3 Das Mehl dazu und mit einem Löffel glatt rühren. Roggen ist jetzt zäh wie fester Brei, Weizen eher wie dicker Pfannkuchenteig.
- 4 In ein sauberes Glas füllen und den Deckel nur locker auflegen.
- 5 1 bis 3 Stunden draußen stehen lassen, bis kleine Bläschen da sind. Dann den Deckel zudrehen, bis er greift, und ab in den Kühlschrank.
- 6 Den Rest aus dem alten Glas fütterst du **nicht** mit. Er kommt ins Discard-Glas.

Welches Verhältnis wann? Anstellgut : Mehl : Wasser

Verhältnis	Wann	Zum Beispiel	Höhepunkt nach
1 : 1 : 1	in einer ganz normalen Woche	20 g + 20 g + 20 g	3 bis 5 Stunden
1 : 2 : 2	wenn dein Starter schwach wirkt	20 g + 40 g + 40 g	5 bis 8 Stunden
1 : 5 : 5	nach zwei, drei Wochen ohne Futter (2 bis 3 Fütterungen, alle 12 Std.)	10 g + 50 g + 50 g	8 bis 12 Stunden

Mehr Futter macht ihn langsamer, nicht kaputt. Und die Wärme zählt mit: 5 °C wärmer, etwa halbe Zeit. 5 °C kühler, bis doppelt so lang.

Wie oft?

Im Kühlschrank: einmal pro Woche.

Bei Raumtemperatur: jeden Tag, bei Wärme oder wenn er früher einfällt alle 12 Stunden.

Vor dem Backen

Mit Vorteil: Die normale Fütterung am Tag davor ist das Auffrischen. Am Backtag kommt das Anstellgut direkt aus dem Kühlschrank in den Vorteil.

Ohne Vorteil: Die letzte Fütterung sollte höchstens zwei Tage her sein. Ist er eingefallen oder riecht nach Alkohol, vorher noch einmal füttern.

Wie geht's deinem Starter?

Satt

ein paar Stunden nach dem Füttern:
riecht nach Mehl und Hefe, leicht
nach Joghurt, mild säuerlich, leichte
Blasen

Alles gut.

Hungrig

grauer, kleinere Blasen, riecht stärker
sauer. Oft steht Flüssigkeit
obendrauf.

**Füttern. Flüssigkeit abgießen oder
unterrühren.**

Schwach

eingefallen, kaum Blasen, deutlich
sauer, manchmal leicht nach Alkohol

Beim nächsten Mal 1 : 2 : 2.

Vergessen? Ist er eingefallen, grau und ohne Blasen, füttere ihn alle 12 Stunden 1 : 5 : 5. Nach zwei bis drei Fütterungen ist er meist wieder fit.

Nur dann wegwerfen: pelziger Schimmel,
Verfärbungen in Grün, Rosa, Orange oder
Schwarz, oder er riecht faulig oder muffig.
Nagellack, Essig und Alkohol heißen nur: Hunger.

Der Rest (Discard) hält luftdicht im
Kühlschrank 2 bis 3 Wochen. Für Cracker,
Pancakes, Waffeln. Nie in den Ausguss.