

Mein Sauerteig-Starter-Tagebuch

Fütterung 1 bis 10

Mein Starter: ☐ Roggen ☐ Weizen ☐ Dinkel Name: _____ Angesetzt am: _____

Füttern 1 : 1 : 1, zum Beispiel 50 g Ansatz + 50 g Mehl + 50 g Wasser. Nach dem Füttern das Gummiband auf die Füllhöhe setzen und im Glas unten einzeichnen, wie hoch dein Ansatz gestiegen ist.

Nr.	Datum · Uhrzeit	Mehl	Wärme	Anstieg — Gummiband x2 verdoppelt	Höhepunkt nach	Blasen	Geruch * normal, weiterfüttern	Bemerkung
1	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
2	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
3	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
4	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
5	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
6	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
7	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
8	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
9	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
10	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____

Backbereit? Wenn er sich 2- bis 3-mal hintereinander in 3 bis 5 Stunden verdoppelt: ☐ ☐ ☐

Nur dann wegwerfen: flaumiger Schimmel oder Verfärbungen in Orange, Rosa, Schwarz oder Grünlich.

Mein Sauerteig-Starter-Tagebuch

Fütterung 11 bis 20

Mein Starter: ☐ Roggen ☐ Weizen ☐ Dinkel Name: _____ Angesetzt am: _____

Füttern 1 : 1 : 1, zum Beispiel 50 g Ansatz + 50 g Mehl + 50 g Wasser. Nach dem Füttern das Gummiband auf die Füllhöhe setzen und im Glas unten einzeichnen, wie hoch dein Ansatz gestiegen ist.

Nr.	Datum · Uhrzeit	Mehl	Wärme	Anstieg — Gummiband x2 verdoppelt	Höhepunkt nach	Blasen	Geruch * normal, weiterfüttern	Bemerkung
11	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
12	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
13	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
14	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
15	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
16	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
17	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
18	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
19	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____
20	_____	☐ Vollkorn ☐ Type _____	_____ °C		_____ h	☐ keine ☐ wenige ☐ viele	☐ mild säuerlich ☐ Nagellack · Aceton* ☐ Obst · Bier ☐ stinkt richtig*	_____

Backbereit? Wenn er sich 2- bis 3-mal hintereinander in 3 bis 5 Stunden verdoppelt: ☐ ☐ ☐

Nur dann wegwerfen: flaumiger Schimmel oder Verfärbungen in Orange, Rosa, Schwarz oder Grünlich.