Sauerteigkurs – lebendiges Handwerk von Grund auf

Sauerteig ist mehr als ein Triebmittel: Er ist ein kleines, stabiles Ökosystem aus Hefen und Milchsäurebakterien, seit Jahrtausenden die Basis für aromatisches, haltbares und besser bekömmliches Brot. In unserem Sauerteigkurs tauchen wir praxisnah in diese traditionelle Welt ein und zeigen Schritt für Schritt, wie du Zuhause einen Starter ansetzt, ihn sicher führst und in deine Backroutine integrierst.

Datum & Zeit

Samstag, 18. April
14.00 Uhr bis ca. 19.00 Uhr

Bäckerei Kast

Kursinhalt (Praxis & Wissen)

- **Was ist Sauerteig?** Ursprung, Wirkung und warum er Brot so besonders macht
- **Mikroorganismen verstehen:** Hefen & Milchsäurebakterien – Symbiose, Aroma, Triebkraft
- **Starter ansetzen:** klassisch mit Mehl & Wasser (und Einblick in Hefewasser als Alternative)
- **Pflege & Auffrischung:** richtig füttern, lagern, „wecken“ – damit dein Sauerteig zuverlässig wird
- **Typische Probleme lösen:** Geruch, zu wenig Aktivität, zu sauer, Schimmel – und was dann zu tun ist
- **Anwendung in Rezepten:** vom Anstellgut bis zur praktischen Umsetzung (inkl. Rezeptideen)
- **Gesundheitsaspekte:** was lange Fermentation im Teig verändern kann (z. B. Aroma, Haltbarkeit, Verträglichkeit)

Das nimmst du mit nach Hause

- **Sauerteig-Wissen, das funktioniert** (inkl. übersichtlicher Kursunterlagen)
- **Ein Gefühl für Reife, Temperatur und Timing** – die drei Schlüssel im Sauerteig-Handwerk
- **Tipps & Merksätze aus der Backstube**, damit du zuhause sicher weiterführen kannst
- Deine frischgebackenen Brote

Für wen ist der Kurs?

Für alle, die Sauerteig **endlich verstehen und wirklich anwenden** möchten – vom neugierigen Einsteiger bis zur HobbybäckerIn, die mehr Konstanz und Aroma in ihre Brote bringen wollen.

Ort : in unserer Backstube in Reute (AR), Steingocht 1, Bäckerei Kast

Mitbringen

- Eine **Schürze** (falls du magst)
- Gute Laune – und **Fragen** sind ausdrücklich erwünscht.

GEPRÜFTER BROT SOMMELIER

Anmeldung

Bitte melde dich per Telefon oder per E-Mail an (Plätze sind begrenzt).

Tel. : 071 891 59 55 / Mail : info@baeckerei-kast.ch

Werner Kast

Kurskosten : Fr. 80.--