

# DA STECKT LEBEN DRIN.

## Warum fermentieren?

Fermentation ist die uralte Kunst Lebensmittel natürlich lange haltbar zu machen. Und das ist nicht alles. Durch Fermentation entstehen auch fantastische neue Geschmacksaromen. Käse, Salami, Bier, Wein und Kefir sind alles fermentierte Lebensmittel. Zudem werden die Lebensmittel durch die beteiligten Mikroorganismen vorverdaut, was deren Bekömmlichkeit verbessert. Fermentation ist wieder voll im Trend, denn es ist nachhaltig, günstig und durch die aktive Auseinandersetzung mit dem Lebensmittel, schafft sich so ein neues Bewusstsein für unsere Ernährung.

## Unsere Mission!

Wir haben fairment 2015 ins Leben gerufen mit der Mission wieder Leben auf die Teller zu bringen und Menschen zu helfen, ihre Ernährung auf günstige und nachhaltige Art und Weise zu verbessern. Unsere Produkte dienen dem Zweck allen Menschen einen einfachen und spielerischen Zugang zu der Welt der Fermentation zu bieten.

Werde Teil der Fairmilie und erfahre mehr über Sauerteig auf unserem Blog: [fairment.de/blog](https://fairment.de/blog)

---

### —> Aufbewahrung & Lagerung:

Lagere deinen Sauerteig im gut verschlossenen Mason Ball Glas im Kühlschrank. Nach etwa 7 Tagen ist es wieder Zeit zum Füttern oder wenn du einen Teil des Sauerteigs zum Backen verwendet hast. Wichtig ist, dass du immer genug Sauerteig übrigbehältst, den du wieder füttern kannst



# SAUERTEIG ANLEITUNG

## Zutaten:

→ 8g Sauerteigstarter

→ 100g Wasser

→ 80g Roggenvollkorn Mehl

## Erster Schritt:

Gib den Sauerteig zusammen mit Mehl und Wasser in dein Mason Ball Glas.



## Zweiter Schritt:

Rühre alles gut um, sodass keine trockenen Stellen von Mehl mehr zu sehen sind.

## Dritter Schritt:

Schraube das Glas zu und lasse den Sauerteig bei Raumtemperatur 8-10 Stunden gehen, bis der Starter sich etwa verdoppelt hat



## Vierter Schritt:

Ist der Starter aufgegangen, kannst du ihn nun direkt zum Backen verwenden oder fest verschlossen mit Deckel im Kühlschrank aufbewahren

## Tipp:

Markiere direkt nach dem Füttern die Teighöhe außen an deinem Glas mit einem Gummiband oder einem Stift. So kannst du gut erkennen, wann der Starter sich verdoppelt hat.

