



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Was ist eigentlich „Lievito Madre“?

Mon, 01/31/2022 - 09:45

„Lievito Madre“, zu Deutsch Sauerteig, Mutterhefe oder Naturhefe, ist ein milder Sauerteig, der aus fein gemahlenem Weizen- oder Dinkelmehl und Wasser hergestellt wird. In diesem Ansatz entwickeln sich bei Raumtemperatur spontan Milchsäurebakterien, andere Bakterien und Hefepilze in einem natürlichen, variablen Gleichgewicht. Die Herstellung von Naturhefe benötigt Zeit und Geduld, denn alle paar Tage muss der Teig aufgefrischt werden: dabei wird ein Teil des Teiges entnommen, mehr Mehl und Wasser werden hinzugefügt. Die fertige Naturhefe muss, ähnlich einem herkömmlichen Sauerteig, gepflegt und regelmäßig „gefüttert“ werden.

Naturhefe wird seit Jahrhunderten verwendet, um Brot und andere Lebensmittel bzw. Speisen aus Teig herzustellen. Sie eignet sich für die Zubereitung sowohl von hellen Brotteigen und Pizza als auch von dunkleren Brotteigen und süßen Hefeteigen. „Wird Naturhefe einem Teig zugegeben, „verdauen“ die enthaltenen Mikroorganismen einen Teil der im Mehl enthaltenen Kohlenhydrate und vermehren sich“, erklärt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Dabei entsteht das Gas Kohlendioxid, welches den Teig lockert und dessen Volumen vergrößert. Auch Aromastoffe, Vitamine, Antioxidantien und Proteinverbindungen werden gebildet.“ Teige mit Naturhefe gelten als geschmackvoll und gut bekömmlich. Da die genaue Zusammensetzung der Mikroorganismen von verschiedenen Umweltfaktoren während der Herstellung abhängt, ist Naturhefe nicht immer gleich, auch im Geschmack nicht.

Im Handel ist Naturhefe auch in getrockneter Form als Pulver erhältlich. Dieses kann wie herkömmliche Bäckerhefe für Teige verwendet werden. Zu berücksichtigen ist, dass die Teige Zeit brauchen, um aufzugehen – denn die Bakterien und Hefepilze benötigen Zeit für ihre Vermehrung und Stoffwechselforgänge. Für Teige mit reiner (getrockneter) Naturhefe empfiehlt ein Südtiroler Hersteller eine Gehzeit von 14 Stunden. Manchen Produkten wird zusätzlich etwas herkömmliche Trockenhefe zugegeben, dadurch verkürzt sich die Gehzeit auf etwa zwei Stunden.

Im Vergleich zur Naturhefe ist industriell hergestellte Bäckerhefe ein standardisiertes Produkt. Sie besteht aus der so genannten Bierhefe, *Saccharomyces cerevisiae*, welche traditionell für die Herstellung von Bier verwendet wird und auch für die Broterzeugung bestens geeignet ist. Bäckerhefe

kann frisch oder als Trockenhefe verwendet werden. Teige mit Bäckerhefe benötigen ebenfalls mehrere Stunden, um aufzugehen.