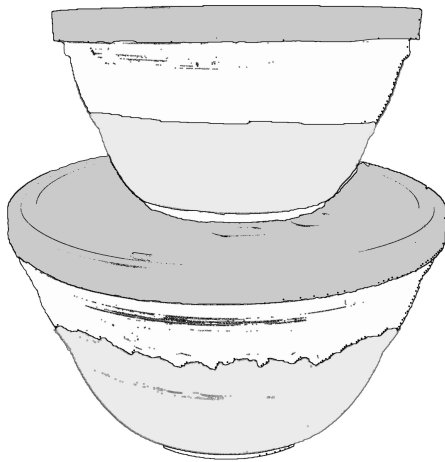


# Mein Name ist Hermann...

...und wenn du magst, ziehe ich bei Dir ein.



Ich bleibe für zehn Tage oder länger, wie Du es für mich einrichten kannst. Am Ende der zehn Tage darfst Du bis zu zwei Teile von mir wegnehmen und an Freunde verschenken, den Rest von mir kannst Du zum Backen verwenden. Du kannst mich natürlich auch behalten und nur einen Teil weitergeben, dann werden wir in den nächsten Wochen, Monaten oder auch Jahren viel Freude miteinander haben. Am liebsten mag ich es, wenn Du mich in einer Plastik- oder Glasschüssel aufbewahrst.

Wenn Du magst, kannst Du mir auch zwischendurch ein wenig Ruhe gönnen und mich in der Tiefkühltruhe einfrieren. Nach dem Auftauen, kannst Du dann so vorgehen, als ob ich den ersten Tag bei Dir wäre und wie es im Folgenden beschrieben wird:

1. Tag: Heute muss ich mich erst einmal eingewöhnen, Du brauchst Dich nicht um mich zu kümmern. Lass mir einfach in deiner Küche oder an einem warmen Ort ein wenig Ruhe.
2. bis 4. Tag: In den kommenden drei Tagen möchte ich einmal am Tag kräftig umgerührt werden, am besten mit einem Holz- oder Plastiklöffel.
5. Tag: Ich bin sehr hungrig, bitte füttere mich mit 100 g Weizenmehl Type 550, 100 g Zucker und 180 ml Milch 3,5%. Auch brauche ich jetzt mehr Platz, also fülle mich ggf. in eine größere Schüssel um.
6. bis 9. Tag: Ich brauche jeden Tag einmal kräftig Bewegung.
10. Tag: Heute ist Backtag, aber vorher möchte ich nochmal mit 100 g Weizenmehl Type 550, 100 g Zucker und 180 ml Milch 3,5% gefüttert werden. Anschließend kannst Du zwei Teile von mir weitergeben, weiterpflegen oder einfrieren. Den anderen Teil kannst zum Backen verwenden.

Mehr Infos auf: [www.fermentationspace.de](http://www.fermentationspace.de)