

Tipp 19: Hefe selber herstellen

Aufgrund der derzeitigen Situation findet man Hefe beim Einkaufen nur selten. Eine Alternative ist es, Hefe selber herzustellen.

1. Methode

2 frische Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und raspeln. 1 TL Zucker und 1 TL helles Bier mit den Kartoffeln verrühren und in ein verschließbares Glas füllen. 3-4 Tage bei Zimmertemperatur gehen lassen. Selbst hergestellte Hefe reicht für 100 g Mehl.

2. Methode

1 EL Mehl, 1 TL Zucker mit 100 ml Bier in ein verschließbares Glas füllen, umrühren und über Nacht bei Zimmertemperatur gehen lassen. Die Masse entspricht ca. 50 g Hefe.

3. Methode

80 g Trockenobst, 10 g Honig und 500 ml Wasser in ein verschließbares Glas füllen. Deckel leicht auflegen und an einem warmen Ort 3-6 Tage ruhen und gären lassen. Während des Gärvorgangs steigt das Trockenobst nach oben und es bilden sich Bläschen. Wenn sich keine Bläschen mehr bilden und das Trockenobst wieder zu Boden sinkt und die Flüssigkeit nach Wein riecht, ist die Wildhefe gelungen. Beim Brotbacken ersetzt die Wildhefe einen Teil des Wassers im Teig. Für 500 g Mehl benötigt man 250-350 g Wildhefe. Von der jungen Hefe benötigt man etwas mehr, da sie noch keine starke Triebkraft hat. Nach mehrmaligem auffrischen braucht man weniger.

Auffrischen

Resthefe mit aufgelegtem Deckel im Kühlschrank lagern. Sie kann mit Zugabe von 20 g neuem Trockenobst und 500 ml frischem Wasser aufgefrischt werden. Dazu 1-2 Tage an einen warmen Ort stellen bis sich keine Bläschen mehr bilden. Nach 3-4 Auffrischungen muss das alte Trockenobst komplett entfernt und durch neues ersetzt werden. Außerdem nochmals 10 g Honig zugeben.

Bei der Herstellung des Teiges sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Flüssigkeit im Rezept durch Hefewasser ersetzen
- Hefewasser kräftig schütteln, bevor es zu den restlichen Zutaten gegeben wird
- Backwaren mit Wildhefe müssen etwas länger gehen
- Riecht das Hefewasser verdorben oder hat Schimmel angesetzt: entsorgen

4. Methode (Vermehrung von Hefe-Vorteig)

½ Würfel Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe, 1 EL Zucker, 100 g lauwarmes Wasser und 100 g Mehl (Weizenmehl Typ 405 oder Dinkelmehl Typ 630) verrühren. Den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdreifacht hat. Dann nochmal gut durchrühren, in Eiswürfelbehälter einfüllen und abgedeckt einfrieren. Der Vorteig ist im Gefrierfach etwa 5 Monate haltbar. Für 500 g Mehl wird eine Eiswürfel-Portion Vorteig benötigt. Eventuell kann sich die Aufgehzeit verlängern.