

Die Hefe aus der Flasche

von MiKa - Montag, August 12, 2019

<https://mikablog.de/genuss/die-hefe-aus-der-flasche/>



Das Ergebnis nach neun Tagen Gärung: Nun kann die super-leckere Wildhefe in eine neue Flasche umziehen.

Im Verlauf der vergangenen Woche habe ich erstmals Wildhefe gemacht.

Seit ich vor einiger Zeit mal gelesen habe, wie die bekannten 42-Gramm-Würfel aus dem Supermarkt [hergestellt werden](#) und sich mir der Magen umgedreht hat, dachte ich: Das muss auch anders gehen. [Und das tut es auch.](#)

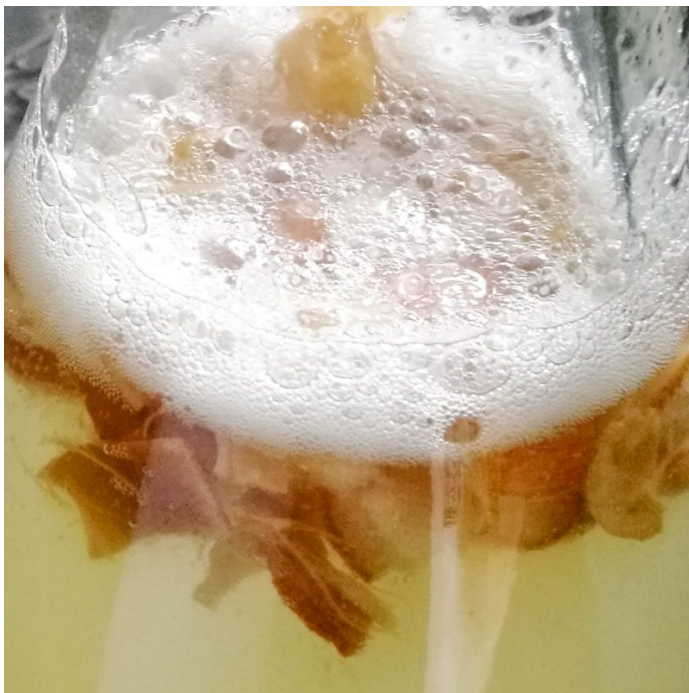
Zwar backe ich ohnehin kaum Teige mit Hefezusatz, aber ich finde es immer angenehm, Optionen zu haben. Wir reden hier sowieso nur über richtige Hefeteige. Für alles andere baue ich weiterhin auf meine eigenen Sauerteige.

Die eine Möglichkeit ist: Biohefe. Die Meinungen dazu gehen, gelinde gesagt, sehr weit auseinander. Einfach mal im Netz suchen.

Die zweite Möglichkeit ist: Hefewasser oder Fermentwasser. Cooler klingt natürlich "Wildhefe". Ist aber dasselbe. Die praktische Anwendung steht noch aus, aber ich verspreche mir davon für gewisse Teige einiges.

Dann existiert - wie ich von einer Russlanddeutschen neulich gehört habe - eine dritte Möglichkeit, bei der Kartoffeln, Zucker und Bier zusammenspielen. Das wird hier demnächst auch mal getestet.

Zurück zur Wildhefe. Mein Ansatz bestand aus 600 Gramm nicht zu kaltem Wasser (stilles Mineralwasser), zwei kleingeschnittenen Datteln und 50 Gramm braunem Zucker. Das Zauberwort für eine backfähige flüssige Hefe mit Hilfe von `$wwtj(document).ready(function() { add_wiki_box(1, "3362077", "Backhefe", "", "https://de.wikipedia.org/w/api.php", "https://de.wikipedia.org/wiki/Backhefe", "default"); });` [Saccharomyces cerevisiae](https://de.wikipedia.org/wiki/Saccharomyces_cerevisiae) heißt: Gärung. ((Es gehen auch andere Früchte, solange sie nicht geschwefelt sind: Rosinen, Äpfel, Quitten. Holunderblüten sollen auch funktionieren.))



Alles gut. Kein Schimmel, keine Schlieren, nur schöner Schaum nach dem Schütteln.

Ich habe die Zutaten in eine mit kochendem Wasser ausgespülte Flasche mit Bügelverschluss verfrachtet und dann im Heizungsraum auf den Warmwasserspeicher gestellt. Der ist zwar natürlich isoliert, aber oben neben dem Zulauf herrschen dort stets so um die 25 Grad.

Die Flasche wurde täglich zweimal sanft geschüttelt und kurz geöffnet, damit die Gärgase entweichen können. Das Schütteln erschwert die Entstehung von Schimmel. Falls der doch entsteht oder der Ansatz unangenehm riecht, weg damit und neu ansetzen!

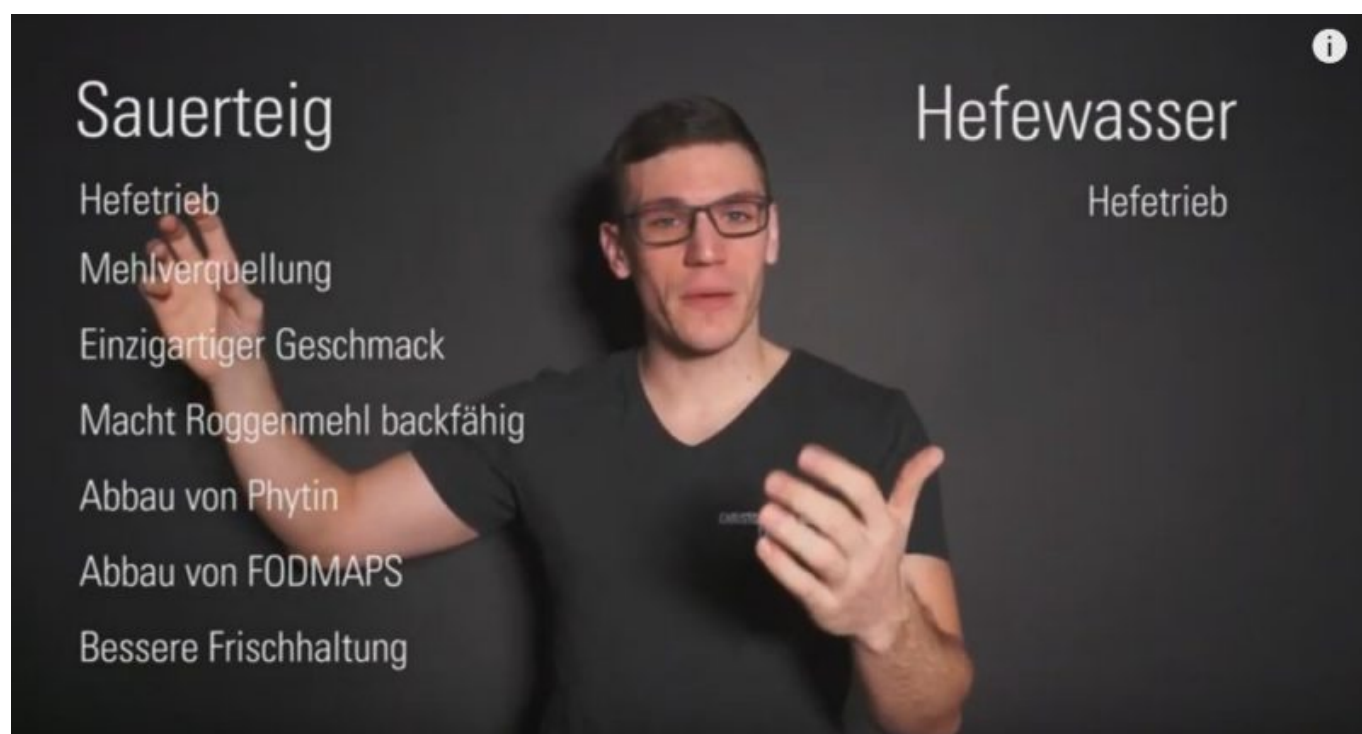
Bei mir ging alles gut. Schon nach einem Tag hatte die Gärung eingesetzt, und bald roch das Hefewasser so frisch und fruchtig wie es soll - jeden Tag ein wenig mehr. Ein Duft ein bisschen so wie Federweißer.

Heute, neun Tage später, habe ich den größten Teil des Hefewassers durch ein feines Sieb in eine wieder heiß ausgespülte Flasche umgefüllt und im Kühlschrank gelagert. Etwa 200 Gramm habe ich in eine weitere saubere Flasche gefüllt und wieder zwei zerschnittene Datteln und zwei gehäufte Teelöffel Zucker hinzugefügt. Das ist nun mein neuer Ansatz. Ähnlich wie Sauerteig wird die Wildhefe jedes Mal etwas potenter.

Nun kann ich meinen im Kühlschrank lagernden Wildhefe-Ansatz auf verschiedene Weise weiterverwenden. Ich kann einen Sauerteig daraus machen. Ich kann ihn direkt als Schüttwasser bei einem Brot verwenden. Und ich kann mir einen Lievito madre/Pasta madre daraus ziehen und diesen für meine hellen Teige verwenden. Ich habe mich noch nicht entschieden.

Diversen Berichten zufolge kann als Richtschnur gelten: Mit 100 bis 125 Millilitern Wildhefe kann man 500 Gramm Mehl zum Gehen bringen. Das wären, übersetzt auf Hefe alter Schule, ein Päckchen Trockenhefe oder ein halber Würfel (also 21 Gramm) frische Hefe. ([Immer frische Hefe auf Vorrat](#)) Nicht so schlecht, finde ich.

Variante Nr. 4 wäre: einfach trinken. Die Wildhefe ist - wenn nicht verunreinigt, versteht sich - supergesund und schmeckt wunderbar frisch. Geht so in die Richtung von Holunderblütensekt. Ich kann sie mir auch gut mit etwas Ingwer vorstellen. Selbstgemachte Limonade quasi.



Wie schon erwähnt, kann Wildhefe Sauerteig nicht wirklich ersetzen. Das kann man sich [hier](#) nochmals verdeutlichen lassen. Ich würde nicht wie dieser österreichische Youtuber nur von einem Hype reden, denn Wildhefe/Hefewasser/Fermentwasser hat sicher in einem bestimmten Bereich ihre Berechtigung - Hype hin oder her.

Wie gut die Wildhefe für mich als Ersatz für die Industriehefe aus dem Supermarkt taugt, werde ich bald herausfinden. Eine etwas längere Gärzeit des Teigs ist ein kleiner Preis für das Mehr an Gesundheit und das gute Gefühl, wieder mal etwas autarker geworden zu sein.

Zur Nachahmung empfohlen. ;)

PDF erzeugt von Kalin's PDF Creation Station