

Wildhefe – Hefewasser – Fermentwasser ansetzen, pflegen und damit backen



Ausarbeitung und Foto zur Verfügung gestellt von Carmen Fischer

1. Flaschen Empfehlung

Ich nehme seit fast einem Jahr die leeren Tomaten-Sugo Flaschen wegen großer Öffnung, dickem Glas und oft nicht 100% dichtem Deckel (mein HW Überdruck macht auch mal zwischendurch am Deckel mal „sssssst“ und lässt Gas ab

2. Menge

Setzt ruhig mehr an, trinken von übrigem Hefewasser schmeckt mit Saft verdünnt gut und ist gesund für das Gedärm 😊 ☐

3. Grundzutaten für den Neuansatz, sowie bei jeder Fütterung

-Wasser entweder gefiltert, still aus der Flasche oder abgekocht und abgekühlt. (Auch ein Rest Federweißer mit dem Hefesatz kann hineingegeben werden, sowie frisch gepresster Bio Apfelsaft) Wobei ich das NICHT abgekochte Wasser aus dem Bauchgefühl heraus bevorzuge, es lebt noch für mich und hat andere Strukturen sagt mein Gefühl.

– Süßes Futter in Form von kalt geschleudertem Bio Honig, Melasse, natürlichem Sirup wie Rübe, Ahorn... **Ergänzungen willkommen**

4. Grundzutaten, variabel, jeder nach Geschmack, Vorliebe, Vorhandensein, UNGEWASCHEN

denkt aber an die Geschmacksbeeinflussung für eure Backwaren! Dies sind die Träger, die Starter der natürlichen Hefebakterien

– Schalen von Obst, ruhig schrumpeligen Bio-Äpfeln, Bio-Bananen... **Ergänzungen willkommen**

– Schalen von Bio-Gemüse wie Karotte, Kürbis... **Ergänzungen willkommen**

– Kräuter und Blätter wie z.B. Zitronenmelisse, Zitronenverbene, Blattpetersilie, Rucola, Spitzwegerich, Vogelmilch, nur um die Fantasie anzuregen 😊 ☐ **Ergänzungen willkommen**

– Blütenblätter von Rose, Sonnenblume, Ringelblume, Löwenzahn, Malve, Kornblumen, Rotkleeblüten... weiter mit viel Fantasie 😊 ☐ **Ergänzungen willkommen**

-Trockenfrüchte, alles ungeölt, ungeschwefelt, ungewaschen! Die Bakterien sollen ja noch leben... + Trockenpflaumen sollen hocharomatisch und sehr aktiv sein + Rosinen, Korinthen, Sultaninen + Aprikosen + Datteln + Feigen + Cranberries **Ergänzungen willkommen**

5. Allgemeine Tipps und Empfehlungen für Neuansatz und Fütterung

Füllmenge incl. aller Zutaten sollte 2/3 des Flascheninhaltes nicht überschreiten. Erst zimmerwarmes Wasser mit der Süße auflösen, schütteln, dann die auf ihrer Oberfläche Naturhefe enthaltenen Zutaten hinein, nochmals schön Luft hinein schütteln und Flasche zudrehen.

Empfohlene Gärtemperaturen sind 24-30°.

Gute Standorte sind Fensterbrett, beschattet, über der Heizung

aber nicht zu heiß, Kühlschrank-Luftauslass, FritzBox oder sonstige Geräte die dauernd Wärme abgeben. Als "Gewächshaus-Effekt" gerne eine Klarsicht-Tüte darüber stülpen als Wärmespeicher und Verteiler.

HEFEWASSER MÖGLICHST NICHT IN DIE SONNE STELLEN!

6. Tägliche Routine vom Aufwachen bis zu Bett gehen

2-4 mal täglich Flasche mit Geschirrtuch bedecken, ganz vorsichtig Deckel andrehen, aufdrehen, entlüften. Flasche zudrehen und gut schütteln. Nochmal aufdrehen und entlüften und wieder zudrehen.

Wieder in Ruhe stehen lassen und sich über wachsende Aktivität freuen, wenn die Zutaten beginnen zu steigen, wieder abzusinken, zu tanzen 😊 ☐

Irgendwann sieht man einen trüben Bodensatz, das ist ein Zeichen für Qualität.

Nach 4-6 Tagen ist das Hefewasser fertig gereift, aber noch schwach triebfähig und darf nun in den Kühlschrank. Die Triebfähigkeit erhöht sich mit jeder Fütterung, die dann alle 2-3 Tage stattfinden kann. Nicht zu viel Süße verwenden, sonst werden die Teige süß!

Wenn man das Hefewasser nach 6 Tagen nicht benötigt, nochmal entlüften und im Kühlschrank aufbewahren!

7. Backen mit Hefewasser

Das Hefewasser ist über eine Woche direkt aus dem Kühlschrank, geschüttelt, abgesiebt, für das Ansetzen von Teigen verwendbar, danach sollte man alles bis auf 50g getrunken und verbacken haben, und eine Fütterung wie beim Neuansatz vornehmen. 2 Tage später ist es wieder verwendbar für Teige.

Meiner Erfahrung nach ist der Erstansatz, der nach 4 Tagen fertig ist, erst nach mehreren Fütterungen richtig backstark. und wird mit jeder Fütterung stärker.

Empfohlen wird Poolish – Vorteig mit HW=Hefewasser, im Hauptteig normales Wasser. Wenn nur Hauptteig, dann halb Wasser halb Hefewasser.

Die Gärzeit sollte lange und warm geführt werden, auch wenn danach kalte Kühlschrank-Gare kommt, den Teig mindestens anderthalb Stunden im Warmen anspringen lassen, bevor er in den Kühlschrank darf.

Hefewasser, wie Lieviato madre auch, entwickelt einen großen Teil seiner Aktivität erst beim Backen, also nicht wundern, wenn ein Teig nicht ganz so viel an Volumen entwickelt, wie man es gewohnt ist.

FINGERDRUCKTEST empfohlen: Bemehlter Finger, Delle in Teig, bei 3/4 Gare, wenn das Gebäck noch aufreißen aufspringen soll, muss die Delle in einer bis knapp 2 Sekunden wieder oben sein. Bei Vollgare nach drei Sekunden, die Oberfläche vom Brot bleibt dann glatter, reißt nicht mehr oder nur wenig auf.
UND NUN VIEL VERGNÜGEN!

Gemüsebratlinge



Rezept und Bild von Nicole Karagöl

Zutaten

Für 4 Portionen:

1 kleinen Sellerie

4 mittelgroße Möhren

1 Zwiebel

1 Ei

80 gramm Haferflocken

40 gramm Mehl

Salz, Pfeffer

Ich mach gern noch etwas Marsala oder Curry dran (max halber tl)

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln, Möhren und Sellerie im Multi reiben (Scheibe 3). Zwiebel glasig dünsten danach restliches Gemüse dazu geben und anschwitzen.

Masse etwas abkühlen lassen und dann mit den restlichen Zutaten vermengen.

Kleine Küchlein formen und in Olivenöl ausbraten

Brotlaibchen – LowCarb –



Fotos Dagmar Möller

Dieses Rezept und mehr von Dagmar gibt es hier: [Töpfele und Deckele](#)

Für 2 kleine Laibchen braucht Ihr folgendes:

Zutaten:

130 g Leinsamenmehl
40 g Süßlupinenmehl
40 g Flohsamenschalen (gemahlen)
17 g Weinstein-Backpulver
1,5 TL Salz
2 TL Südtiroler Brotgewürz
2 Eier
1/2 l Buttermilch

Topping:

2 EL Sesamsamen

Zubereitung:

Setzt den K-Haken (mit oder ohne Gummilippe – egal -) in die CC ein.

Eier und Buttermilch in den Kessel geben und auf Stufe 2 homogen vermischen.

Übrige Zutaten in einer separaten kleinen Schüssel abwiegen und und vorab schon mal gut durchmischen.

Dann esslöffelweise unter Rühren auf Stufe 1 zu der Eiermischung geben und anschließend ca. 3 Minuten weiter rühren, bis alles gut vermischt ist.

Währenddessen Backofen vorheizen: Heißluft 200 Grad!

Nun ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig in 2 Hälften teilen und zu Kugeln formen und mit jeweils einem EL Sesamsamen bestreuen – leicht andrücken. Dann die Brote nach Wunsch einschneiden.

Ich habe Rauten geschnitten – sieht gut aus!

Die Brote in den heißen Backofen schieben und ca. 50 min. backen. (Stäbchenprobe)

Ofen ausschalten und die Brote in der Resthitze 30 min. nachziehen lassen.

Joghurt selbstgemacht



Rezept und Bilder von Andrea Plaschitz

Zutaten

1 oder 1,5 l Milch (3,5%)

1,5 oder 2 EL Joghurt (natur)

3 Gläser mit Schraubverschluss (3 x 250 ml oder 3 x 450 ml)

(es kann jede Fettstufe verwendet werden sollte dann aber bei beidem gleich sein)

Zubereitung

Milch in der Rührschüssel auf 90 Grad erhitzen (Flexirührelement, Rührstufe 1), sobald die 90 Grad erreicht, bzw. die Milch kocht (beobachten, Achtung schäumt leicht über, besonders bei 1,5 l sehr gut aufpassen, 1,5 l Milch Maximalmenge) auf 0 Grad schalten, mit dem Flexi auf Rührstufe 1 weiterrühren und auf 40 Grad abkühlen lassen. (das Aufkochen dauert ca. 5 Minuten, Abkühlen ca. 35 Minuten).

Wenn die Temperatur 40 Grad zeigt, mit Joghurt impfen – dh. Joghurt zugeben und nur kurz verrühren (habe gestartet mit bulgarischem Joghurt und nimm immer wieder von meinem letzten Joghurt für den neuen) und in die 3 mit heißem Wasser vorgewärmte Gläser füllen und zuschrauben (auf Sauberkeit achten).

Rührschüssel ausspülen und mit warmem Wasser füllen, Gläschen reinstellen (Wasser so nicht ganz bis zum Schraubverschluss,

evtl. zuerst weniger hinein und dann auffüllen), auf 40 Grad und Timer auf 2:59 Stunden stellen. Ohne Einsatz und Rührelement, die 3 Gläser halten sich gegenseitig gerade.

Wenn die Zeit abgelaufen ist, die Gläser rausnehmen und abkühlen lassen (stelle sie in den Keller). Sofort nach dem Kaltwerden genießen oder im Kühlschrank etwa 2 Wochen haltbar. Für das neue Joghurt dann wieder die 1,5-2 Esslöffel davon nehmen.

Chili Salbe



Bilder und Rezept auf CC geschrieben von Claudia Kraft (Rezept von Smarticular)

Zutaten

100 ml hochwertiges Pflanzenöl (Sonnenblume, Raps, Olive)
10-12 g Bienenwachs (Alternative: 5-6 g Carnaubawachs)
25-30 g frische Chili oder 10-15 g getrocknete Chili
10-15 Tropfen ätherisches Öl mit schmerzlindernder und durchblutungsfördernder Wirkung, zum Beispiel Thymian, Rosmarin, Eukalyptus, Latschenkiefer

Ich habe einen Öl Auszug gemacht, in dem ich die getrockneten Chilis zuerst in der GM gemahlen habe (geht auch im Mörser) und im Olivenöl auf 70-80 C erhitzt habe und 45min auf Kochstufe 3 mit der CC laufen lies. Wenn ihr frische Chili Schoten verwendet zuerst säubern und zerkleinern (dafür Handschuhe anziehen). Ihr könnt den Öl Auszug auch mit einem Schraubglas und 2-6 Wochen Wartezeit machen. Mindestens einmal am Tag leicht schütteln, um Schimmelbildung zu vermeiden.

Das fertige Chili-Öl zum Filtern durch ein Tuch oder einen Kaffeefilter gießen.

Zubereitung

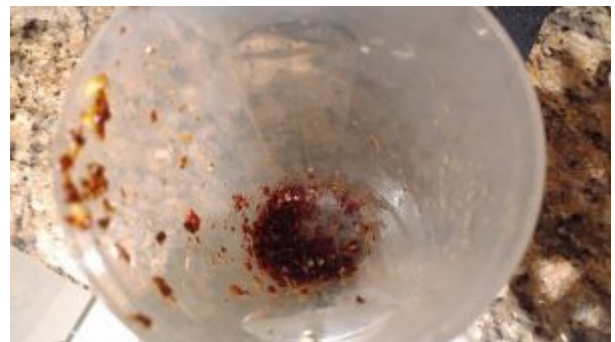
Zum Chili-Öl das Wachs und ggf. Lanolin dazu geben, dabei mit einem sauberen Holz- oder Glasstäbchen umrühren, bis alles geschmolzen ist. Flexi geht sicher auch, wollte ich aber dafür nicht verwenden.

Ein paar Tropfen auf einem Teller geben und kalt werden lassen und prüfen, ob die richtige Konsistenz erreicht ist. Falls die Salbe nicht fest genug ist, etwas mehr Wachs hinzugeben oder im umgekehrten Fall etwas Öl nachgießen, wieder umrühren und erneut testen.

Wenn die Konsistenz passt, die fertige Salbe in desinfizierte Tiegel abfüllen.

Beim Abkühlen 10-15 Tropfen ätherisches Öl hinzugeben und unterrühren.

Ich habe Eukalyptus dazu gegeben.





Anwendung:

gut bei akuten Beschwerden ein- bis zweimal am Tag auf die entsprechenden Stellen auftragen. Weil das Chili auch die Haut reizt, Anwendung nicht zu oft wiederholen. Nicht für Schwangere und Kinder geeignet.