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, Vogelmiere, 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 Lievieto 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!