

HEFEWASSER / FERMENTWASSER SELBST HERSTELLEN | ANLEITUNG, PFLEGE & TIPPS

Posted on 27. Januar 2018



Heute habe ich für euch die Anleitung zur Züchtung von Hefewasser. Es wird auch als Wildhefe oder Fermentwasser bezeichnet und ist ein natürlicher Ersatz für industriell hergestellte, gekaufte Hefe. Auch als Ersatz für Sauerteig oder Lievito Madre kann es eingesetzt werden. Natürliche Wildhefe ist für viele Menschen auch wesentlich bekömmlicher, als die gekaufte hergestellte

Zuchthefer.



HEFEWASSER

Fermentwasser

selbst

züchten

Hefewasser ist vielfältig einsetzbar

Eigentlich wollte ich das Hefewasser gar nicht erst züchten. Denn ich hatte schon immer wieder mal davon gelesen und dachte eigentlich, das brauche ich gar nicht mit meinen drei wunderbaren Sauerteigen im Kühlschrank. Aber das war ein Irrtum und zum Glück hat meine Neugier gesiegt! Denn Hefewasser ist wirklich etwas ganz tolles und bringt einen tollen Ofentrieb sowie ein sehr leckeres Aroma in eure Brote, Brötchen und sogar auch in süßes Gebäck. Meine leckeren und einfache [No-Knead-Brötchen](#) habe ich zum Beispiel mit meinem selbst gezüchteten Hefewasser gebacken.

Hier findest du [Brot Rezepte mit Hefewasser](#) und hier Rezepte für [Brötchen mit Hefewasser](#).

Fermentwasser lässt sich einfach selbst herstellen

Ihr solltet euch unbedingt auch euer eigenes Hefewasser züchten, falls ihr noch keins habt. Mit dem Hefewasser ist man im Prinzip auch nicht mehr unbedingt auf die industriell hergestellte Hefe angewiesen, die auch immer wieder mal in der Kritik steht. Die Gehzeiten sind allerdings mit dieser natürlichen Wildhefe sehr viel länger und der Teig sollte dabei auch generell eher an einem warmen Ort ruhen. Aber gerade die langen Gehzeiten bringen ja auch zusätzliches Aroma, Frischhaltung und Bekömmlichkeit mit sich.

Im Übrigen könnt ihr euch mit diesem Fermentwasser auch eine [Biga](#) ansetzen und damit wunderbar Lievito Madre ersetzen. Die Anleitung dazu findet ihr weiter unten.

Anleitung Hefewasser selbst herstellen



Wildhefe züchten als Ersatz für industriell hergestellte Hefe

Gesamtzeit:

2-5 Tage

Portionen:

Stück

Zutaten

- 500 g Wasser (30 °C)
- 100 g Trockenfrüchte: Rosinen / Feigen o. Ä. (ungeschwefelt & ungeölt)
- 50 g Rohrzucker / inaktives Backmalz (pastös)

Zusätzlich: große, verschließbare Flasche mit mindestens 1 Liter Fassungsvermögen (z. B. leere Milchflasche, Kunststoffflasche von SodaStream oder Saftflaschen, beispielsweise von WECK*)

Tipp: Auch getrocknete Tomaten, Blütenblätter (z. B. von unbehandelten Rosen), Bio-Getreide oder Apfelschalen können stattdessen verwendet werden.

Zubereitung

- Alle Zutaten in die Flasche füllen, verschließen und kräftig oder mit einem langen Löffel verrühren schütteln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. (Die Flasche muss sehr sauber sein.)
- Den Hefewasseransatz warm stellen, möglichst zwischen 25–30 °C. Ist es kühler, kann der Prozess deutlich länger dauern. Der Hefewasseransatz sollte wärmer als 20 °C stehen.
- **Zweimal täglich umrühren oder kräftig schütteln.** Ist das Gefäß mit einem Deckel verschlossen und hat kein Überdruckventil, den **Deckel vor und nach dem Schütteln vorsichtig öffnen und möglichen Überdruck abzulassen.** Achtung Glasflaschen können auch platzen, daher den **Deckel nie fest zudrehen!** Es kann zu starker Schaumbildung kommen, daher ab besten über dem Spülbecken öffnen.
- Bis das Hefewasser fertig ist und damit gebacken werden kann, vergehen je nach Temperatur etwa 2–5 Tage.
- Durch das Schütteln wird der Bildung von Schimmel an der Oberfläche entgegengewirkt und die Hefe durch Gasaustausch gleichzeitig aktiviert.
- Die Stärke der Schaumbildung an der Oberfläche hat bezüglich der Treibkraft keine Aussagekraft.
- Das fertige Hefewasser sollte vom Geruch und Geschmack her fruchtig-gärig sein und etwas an Most bzw. Federweißer erinnern und nicht mehr süß schmecken.
- Nicht verwendetes Hefewasser wird im Kühlschrank bei möglichst 5 °C gelagert.
- Es wird aufgefrischt, wenn die Menge zu gering wird oder beginnt sehr säuerlich zu schmecken.

Hefewasser verwenden und Pflegen

1. Das fertige Hefewasser wird im Kühlschrank gelagert, sofern es nicht zum Backen gebraucht wird. Auch im Kühlschrank sollte es auch immer mal wieder geschüttelt werden.
2. Größere Trockenfrüchte entferne ich einfach so, mit Rosinen gieße ich es durch ein feines Sieb, bevor es in den Kühlschrank kommt oder bevor ich damit backe.
3. Wenn ein Teil des Hefewassers zum Backen verbraucht wurde, wird der Rest wieder mit Wasser auf knapp 1 Liter aufgefüllt und mit Trockenfrüchten und Honig (oder Zucker) gefüttert. Ich persönlich verwende **zum Füttern 20 g unbehandelte Rosinen + 15–20 g Rohrzucker und Wasser nach Bedarf.**
4. Je nach dem, wie viel vom Fermentwasser verbraucht wurde, muss es nach der Fütterung wieder 1-3 Tage bei Zimmertemperatur stehen. Wenn es etwas wärmer ist, geht es entsprechend schneller. Es kann auch gerne gleich an einen warmen Ort gestellt werden, z. B. in der Nähe der Heizung (aber nicht in die Sonne). Dabei wieder mindestens zweimal am Tag schütteln und vorsichtig öffnen.
5. WICHTIG ist, dass ihr das Hefewasser NIE ganz verbraucht und immer etwas von der bestehenden Kultur zurück behaltet. Sonst müsst ihr es wieder neues ansetzen.
6. Mit jedem weiteren Füttern wird die Triebkraft des Hefewassers gestärkt und es bildet sich immer mehr natürliche Hefe!
7. Mit der Zeit bildet sich am Boden in der Flasche eine Art Bodensatz, da sich immer mehr Hefe absetzt (und teilweise Reste der Trockenfrüchte).
8. Ab und zu sollte die Flasche unbedingt gewechselt und das Hefewasser in eine saubere Flasche umgefüllt werden, so wie beim Sauerteig auch.
9. Das Hefewasser kann beim Backen zwar als Schüttflüssigkeit im Teig verwendet werden, aber um genügend Triebkraft aufzubauen, sollte vorher eine Art **Vorteig, bzw. Sauerteig** angesetzt werden. Dazu wird das **Hefewasser 1:1 mit dem gewünschten Mehl vermischt und für etwa 16–18 Stunden bei Raumtemperatur stehen gelassen.**

Sichere Gefäße für die Fermentation von Hefewasser





BEWERTEN SIE DIE FASCHE NICHT
NACH DARIN
ALUMINIUM 100%

WICHTIG: NUR WENN SIE DIE FASCHE NICHT
NACH DARIN

• Die Flasche NICHT einfrieren (min. +1°C)
• KEINE beschädigte oder verformte Flasche
• SIE SIND MIT WACH DEM SPÄRUM HINZUGEFÜGT
• WASSER REINIGEN (NUR 20°C)
• NICHT IN DER SPÄRMASCHINE ODER MIT HEIßEM

WARUNGEN

sodaStream

BPA

100% ALUMINIUM

100% ALUMINIUM

100% ALUMINIUM

100% ALUMINIUM

SodaStream Flasche







Silikondeckel



Cookie und Co

