

Was tun, wenn die Regale leer sind?

Nachdem nun Toilettenpapier wieder verfügbar ist, taucht ein anderes Problem auf: Fast nirgends ist Hefe zu bekommen, weder Trockenhefe noch frische Hefe. Hier nun zwei Möglichkeiten Hefe selbst herzustellen.

Vorhandene Hefe vermehren

Sollte man noch ein Stück Hefe im Kühlschrank haben, kann man diese selbst vermehren. Dies geschieht folgendermaßen und man braucht dazu:

½ Würfel	Hefe
1 EL	Zucker
100 g	Mehl (Weizen oder Dinkel, kein Vollkornmehl)
100 ml	lauwarmes Wasser

Zucker und Hefe in eine Schüssel geben und mit lauwarmen Wasser verrühren, so dass sich beides auflöst, anschließend das Mehl unterrühren. Diesen Hefeansatz kann man direkt verwenden oder die Schüssel abdecken und über Nacht ruhen lassen. Am anderen Morgen luftdicht portionieren und Kühl lagern. Hieraus kann man jeder Zeit neue Hefe ansetzen oder sie einfrieren.

Hefewasser

Diese Methode braucht etwas Zeit und Geduld, lohnt sich aber und funktioniert prima. Hierfür braucht man:

2	Datteln, ungeschwefelt (oder anderes Trockenobst oder frisches Obst)
50 g	Zucker
1 l	lauwarmes Wasser
1 Flasche	mit kleinem Flaschenhals

Alle Zutaten werden in die Flasche gefüllt und gut durchgeschüttelt. Das Hefewasser braucht jetzt für seine Reifung acht Tage. Die Flasche bei Raumtemperatur stehen lassen und zwei Mal am Tag schütteln, die Flasche kurz öffnen, um die Gase entweichen zu lassen, hierdurch wird verhindert, dass Schimmelbildung entsteht. Das fertige Hefewasser soll ähnlich wie Most riechen.

Danach wird das Hefewasser im Kühlschrank gelagert und ist mehrere Monate haltbar.

Verwendet wird dieses Wasser, in dem man die Flüssigkeitsmenge aus dem Rezept, durch Hefewasser ersetzt. Dieser Teig braucht allerdings eine längere Teigreifung, am besten über Nacht.

Bevor das ganze Hefewasser aufgebraucht ist, sollte man einen Teil aufbewahren und die Flasche mit zwei neuen Datteln, Zucker und lauwarmen Wasser auffüllen, dass die Flasche wieder gefüllt ist. Dadurch, dass bereits ein Teil des Wassers fermentiert ist, beträgt die Reifezeit jetzt nur noch 2 bis 4 Tage. Das fertige Hefewasser erkennt man am mostähnlichen Geruch.

