

Carola De Marco
Im Wienäckern 49
45721 Haltern am See
Tel.: 02364 935330
Mobil: 0151 56964095
Email: carola.demarco@web.de

Haltern am See, Oktober 2022

Mein Hefe Pilz Experiment

Pilze umgeben und begleiten uns auf Schritt und Tritt: Sie sind im Boden, auf und in unserem Körper und in der Luft. Ihre Fruchtkörper sind mal giftig und mal essbar oder sogar medizinisch relevant. Sie sind Vertreter eines ganz eigenen Reiches: das der Pilze. Sie sind Symbionten, also Helferlein ihrer pflanzlichen oder tierischen Gefährten. Als Destruenten zersetzen sie Biomaterie um das Material für die nachfolgenden Organismen verdaulich zu machen. Neueste Forschungen zeigen, unser Wissen um die Pilze ist noch lange nicht umfassend genug...

Als begeisterte Hobby-Brotbäckerin arbeite ich nun schon seit Jahren mit einer selbst angesetzten Sauerteigmutter. Die Hefemutter kannte ich nur vom Hörensagen. Der Kurs zum Pilz-Coach gab den Anstoß es mal damit zu versuchen. Daher beschäftige ich mich in dieser Arbeit mit der altbekannten Nutzung von Hefepilzen beim Backen, hier besonders die Herstellung von Wildhefe.

Wer Lust und Zeit hat, kann sich gerne mein kleines Video-Tagebuch anschauen. Für diese Ausarbeitung mögen einige der Videos genügen:

- Tag 1: Mit 50 ml Wasser, 1 EL Mehl und 1 TL Zucker einen Teig anrühren und abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen. (Video 1) Abends noch einmal gut durchmischen.
- Tag 2: Die Mischung wieder gut durchmengen.
- Tag 3: Wieder gut durchmengen, etwas Wasser und Mehl hinzugeben. Die Dattel soll gut sein für die Hefebildung – ich hab's einfach mal probiert. (Video 4)
- Tag 4-6: Durchmengen, Wasser und Mehl hinzufügen und durchmengen. Dann in ein größeres Gefäß geben (Video 5)
- Tag 7: 1 TL des nun schon recht umfangreichen Teiges abnehmen, in ein TO-Glas geben und mit wenig Wasser und Mehl verrühren. Bei Zimmertemperatur aufbewahren. Den Teig mit Mehl gut durchkneten.
- Tag 8: Den Teig nochmals kneten und zu einer Pizza formen (Video 8), belegen und in den auf 250 Grad heißen Backofen schieben. Etwa 8-10 Minuten kross backen.
- Das leckere Ergebnis habe ich im Foto festgehalten.

Es geht also auch ohne Industrie-hefe. Die selbst angesetzte Hefemutter führe ich nun weiter, indem ich wöchentlich etwas Wasser und Mehl (ein TL) genügt, hinzufüge (Probe zum Verteilen bringe ich mit). Sobald ich das nächste Brot backe, wird diese Mutterhefe in einen Ansatz gegeben und nach einer kühlen, langen Gärung weiter verarbeitet. Das muss ich allerdings noch ausprobieren.