

Hefe – kleine Zutat, grosse Wirkung

Februar 2019

SUSANNE SPALTENSTEIN, STRICKHOF FACHLEHRERIN PRODUKTEVERARBEITUNG

Die Zeit ist ihre wichtigste Verbündete, wenn man schmackhaftes, gesundes und lang frisch bleibendes Brot backen möchte. Sie übernimmt die meiste Arbeit und ermöglicht, dass sich Geschmack und Textur des Brotes auf wundersame Art und Weise – still und leise – entwickeln.

Was ist Hefe?

Der für das Brotbacken verwendete Hefestamm *Saccharomyces cerevisia* (des Bieres) ist ein lebender Zellorganismus und gehört biologisch gesehen zu den Pilzen. Dieser Hefestamm produziert in kurzer Zeit grosse Kohlenstoffdioxidmengen – optimal für das Treiben von Teigen. Zuckerrüben-Melasse und -Dicksaft bilden zusammen mit assimilierbarem Stickstoff die Rohstoffe der Hefe.

Wie wirkt Hefe im Teig?

Hefe hat die besondere Eigenschaft, Zucker (aus Mehlstärke) in Alkohol und Kohlensäure umzuwandeln (Gärung). Die Kohlensäure wird vom Teigkleber (Gluten) zurückgehalten, es bilden sich Bläschen, die den Teig porös und locker machen. So entstehen feine, luftige Brote, Klein- und Süssgebäcke. Der Alkohol verdunstet beim Backen und bildet mit Teigsäuren wichtige Aromastoffe.

Langsame Teigführung

Es ist problemlos möglich, mit der Zugabe von viel Hefe ein Brot innerhalb von zwei Stunden aus dem Ofen zu ziehen, aber sehr zu Lasten des Geschmacks, der Aromavielfalt und der Frischhaltung. Schmackhaftes, gesundes und lang frisch bleibendes Brot braucht demzufolge neben guten, natürlichen Zutaten vor allem wenig Hefe und viel Zeit. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten:

Direkte Triebführung ohne Zwischenstopp: Alle Zutaten gelangen gleichzeitig in die Teigschüssel und werden zu einem fertig gekneteten Teig verarbeitet. Je weniger Hefe beigefügt wird, desto mehr Zeit wird dem Teig gelassen, sich zu einem hocharomatischen Hefeteig zu entwickeln. Diese lange, kalte Stockgare (unter 10°C) kann über mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank erfolgen.

Indirekte Triebführung mit einem oder mehreren Zwischenhalten: Am Vortag wird ein sogenannter Vorteig mit sehr wenig Hefe und ohne Salz angesetzt. Schrot, Körner und Co. werden zum Quellen eingelegt. Der Hauptteig (Vorteig und alle restlichen Zutaten) wird am zweiten Tag zubereitet. Diese Arbeitsschritte erfordern eine gezielte Planung, sind aber in kurzer Zeit erledigt und erzeugen ein sehr aromatisches Brot, das lange frisch bleibt. Je mehr Zeit der Teigreife eingeräumt wird, desto besser verträglich wird das Gebäck.



FrISChe Hefe und Mehl sind wichtige Grundzutaten für feines Brot.

Merkmale und Aufbewahrung frischer Hefe

FrISChe Hefe hat eine hellbeige Farbe, ist feucht und zusammenhängend und riecht angenehm säuerlich. Hefe sollte so frisch wie möglich verwendet werden, denn mit zunehmendem Alter (nachdunkeln, antrocknen, abbröckeln) sinkt die Triebkraft. Sie fühlt sich bei Temperaturen um 27°C am wohlsten, ab 40°C sterben die Hefepilze ab. Frischhefe wird während max.10-14 Tagen bei 2-5°C gelagert und sollte vom Originalpapier (schützt vor dem Austrocknen) umhüllt bleiben. Hefe kann bis zu sechs Monate tiefgekühlt werden (Bio-Hefe ist nicht geeignet). Zum Auftauen aus der Verpackung nehmen und in kalter Teigflüssigkeit langsam auflösen, sofort verwenden.

Ist Hefe gesund?

Hefe enthält viele für die menschliche Ernährung und Gesundheit wichtige Vitamine (B1, B2, B6), Pantothensäure, Folsäure und Spurenelemente (Zink, Magnesium, Mangan und Eisen). Ca. 10g Hefe pro Tag fördert das Wohlbefinden, unterstützt den Haarwuchs und stärkt brüchige Fingernägel (Zink). Zudem wird Hefe gegen Hautunreinheiten wie Pickel oder Mitesser eingesetzt.