

Germ selbst vermehren

Derzeit gibt es viele Beiträge zum Thema „Germ selbst herstellen“, „Wilde Hefen züchten“ und über die Verwendung von Hefewasser. Eine schnellere Variante ist Germ selbst **zu vermehren**.

Zutaten

100 g glattes Weizenmehl, 100 ml lauwarmes Wasser, 15 g Zucker, ½ Würfel Germ oder 1 Packerl Trockengerm

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und an einem warmen Ort aufgehen lassen.



Ideale Temperatur für das Wachstum liegt bei **28- 34 °C**. Diese Temperatur sollte nicht überschritten werden, da die Hefe bei 45-60°C abstirbt.

Wenn sich das Volumen deutlich vergrößert hat (1-2 Stunden), den Teig fünfteln und die portionierten Teile tiefkühlen. 1 Fünftel entspricht ca. 1 Würfel Germ.

Weiterverarbeitung

Die Germ auftauen und einen Vorteig (Dampfl) herstellen. Dafür die Germ mit 1 Esslöffel Zucker, etwas warmer Flüssigkeit (38 °C) verrühren. Mehl in die Schüssel geben, in eine gebildete Mulde die aufgelöste Germ gießen und mit etwas Mehl abdecken. Durch die Wärme und verfügbaren Nährstoffe wird die Triebkraft wieder angeregt.

Wenn das „Dampfl“ gut aufgegangen ist, alle weiteren Zutaten ergänzen und den Germteig zu einem glatten Teig kneten.

Vor der Weiterverarbeitung dem Germteig **viel Zeit geben**. Die Triebkraft der selbstvermehrten Germ ist nicht standardisiert. Der Teig „geht“ länger als mit handelsüblicher Germ.