

«Ein Pilz zum Teilen»**Martina Gsoell, Nr. 5/2024, S. 24-25****Quellen:**

- Oetker A. (2024). *Grundrezept Hermann- Teig*. Verfügbar unter <https://www.oetker.de/rezepte/r/grundrezept-hermann-teig>
- Mihm H. (2016). *Ein Sauerteig namens Hermann*. Verfügbar unter <https://fermentationspace.de/sauerteig-hermann-teig-siegfried-teig/>
- Pödt Stoldt M. (2019). *Der Sauerteig – Das unbekannte Wesen. Herstellen, Führen, Pflegen und Backen leichtgemacht*. Ulmer Eugen Verlag.

Hinweis für und Veganerinnen und Veganer sowie für Menschen mit Gluten-Unverträglichkeiten: Das Rezept für die Startkultur ist laktosefrei, es wurde mit Hafermilch angesetzt, das funktioniert prima.

Das Prinzip «Hermann» funktioniert auch glutenfrei: bereits für die Startkultur das Weizenmehl mit glutenfreiem Mehl ersetzen. Und im Anschluss mit glutenfreiem Mehl füttern.

Hallo, mein Name ist
Hermann!



Liebe Eltern

Wir haben mit den Kindern einen Hefepilzteig gezüchtet. Sein Name ist Hermann. Beim Hermann handelt es sich um einen süssen Weizenmehl-Sauerteig, der lebende Kulturen enthält und sich selbst immer weiter vermehrt, wenn man ihn regelmässig füttert und pflegt. Hermann wird auch Glückskuchen oder Freundschaftskuchen genannt, da er immer weitergegeben werden kann. Er ist eine tolle Alternative zu herkömmlichen Backtriebmitteln und gibt Kuchen, Brot und Brötchen einen besonderen Geschmack. Und das Beste daran: Jeder kann einen Hermann selber machen und anschliessend samt Pflegeanleitung portionsweise weiter verschenken! Die Pflegeanleitung finden Sie auf der Rückseite. Bei Fragen dürfen Sie sich gerne bei uns melden!

Viel Spass mit Hermann!

Pflegeanleitung

Hermann braucht eine spezielle Pflege. Zu Beginn gibt es drei verschiedene Möglichkeiten für die Verwendung des Startteigs:

- a) Hermann wird eingefroren und geht für eine Weile schlafen. Wird er aus dem Gefrierfach genommen, geht es mit der Möglichkeit 2 weiter.
- b) Hermann wird 10 Tage gepflegt und kann dann gebacken, vermehrt und weitergegeben werden. Die Pflegeanleitung steht unten
- c) Hermann wird gleich gebacken und nicht weiter vermehrt, dazu jedoch nur die halbe Zutatenmenge des nachfolgenden Rezepts verwenden!

Pflegeanleitung

1. Tag: Heute braucht Hermann Ruhe. In der Küche oder an einem anderen warmen Ort fühlt er sich wohl.
2. bis 4. Tag: Hermann möchte einmal am Tag kräftig umgerührt werden, am besten mit einem Holz- oder Plastiklöffel. Metall verträgt Hermann schlecht. Er darf nun im Kühlschrank leben. Dass Hermann sehr flüssig ist, ist normal.
5. Tag: Hermann hat Hunger. Als Futter braucht er:

50 g Weizenmehl, 75 g Zucker und 75 ml Milch.

Achtung: Herman braucht jetzt mehr Platz und eine grössere Schüssel! Am besten eine Plastik- oder Glasschüssel mit Deckel. Hermann mag Metall und frische Luft nicht gerne.
6. bis 9. Tag: Hermann brauche jeden Tag einmal kräftig Bewegung und muss umgerührt werden.
10. Tag: Heute ist Backtag, aber vorher möchte Hermann nochmal mit 50 g Weizenmehl, 75 g Zucker und 75 ml Milch gefüttert werden. Der dickflüssige Hermann kann in 2-3 gleich grosse Portionen (je etwa 200g) geteilt werden. Eine Portion wird zum Backen verwendet und die anderen können weitervermehrt (wieder bei Tag 1 beginnen), eingefroren oder verschenkt werden.

Backanleitung für einen Hermann-Kuchen

- 200g Hermann-Teig
- 200g Weizenmehl
- 100g Zucker
- 200ml Milch
- 100ml Öl
- 3 Eier
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 Teelöffel Backpulver
- optional: 100g geriebene oder gehackte Nüsse, Rosinen, Schokostreusel

Alles vermischen, in eine Backform geben und bei 180°C (160°C Umluft) für 40-45 Minuten backen.
Tipp: Im Internet finden sich viele weitere Rezepte, welche man mit Hermann backen kann.