MICRO-FERMENIERTE KORNELKIRSCHENLIMONADE

Die Kornelkirsche, auch Herlitze, Dürlitze, Hirlnuss, in Österreich auch Dirndl, Dirndling, Dirndlstrauch oder Gelber Hartriegel, in der Deutschschweiz Tierlibaum genannt, ist eine Pflanzenart und gehört zu den Hartriegeln. Die Blütezeit dieses Strauchs liegt in Deutschland im März/April, in der Regel sogar noch vor der Forsythie.

ZUTATEN:

- 300 g Kornelkirschen
- ¾ Tasse reine Melasse
- 2 ML Micro-Fermentations-Beschleuniger (Millivital)
- 1 Liter Fermentationsglas (z. B.: Micro-Fermentations-Glas, Millivital)
- Gefiltertes Wasser zum Füllen des Glases

Zubereitung:

- Gib die Kornelkirschen, die Melasse und den Beschleuniger in ein Fermentationsglas und fülle es bis auf ein paar Zentimeter mit Wasser auf.
- Verschließe das Glas mit der Membran, schüttle es vorsichtig und stelle es für 3 Tage an einen warmen Ort in deinem Haus. Wenn es besonders warm/feucht ist, brauchst du vielleicht nur 2 Tage.
- Je länger du die Limonade stehen lässt, desto mehr Melasse fressen die Bakterien auf – du kannst jeden Tag probieren, ob sie süß ist.
- Stelle deine fermentierte Limonade in den Kühlschrank.
- Wir füllen unsre Limonade gerne in Bügelflaschen um, damit sie frischer bleibt – und weil wir sie gerne ein zweites Mal fermentieren lasse, damit sie sprudelt!
- Dazu lässt du deine fermentierte Limonade noch etwa 3 Tage in den Bügelflaschen stehen. Füge einfach einen weiteren Teelöffel Melasse zu jeder Flasche hinzu, um die Bakterien zu füttern.
- Die zweite Gärung kann länger dauern, wenn die Temperatur in deinem Haus nicht sehr warm ist. Teste einfach nach ein paar Tagen, ob sie dort ist, wo du sie haben möchtest.

MICRO-FERMENIERTE WEISSDORNLIMONADE

Die Weißdorne sind eine Pflanzengattung der Kernobstgewächse innerhalb der Familie der Rosengewächse. In den gemäßigten Klimazonen der Nordhalbkugel gibt es 200 bis 300 Arten. Der Verbreitungsschwerpunkt liegt in Nordamerika, insbesondere im östlichen Teil.

ZUTATEN:

- 300 g Weissdornbeeren
- ¾ Tasse reine Melasse
- 2 ML Micro-Fermentations-Beschleuniger (Millivital)
- 1 Liter Fermentationsglas (z. B.: Micro-Fermentations-Glas, Millivital)
- Gefiltertes Wasser zum Füllen des Glases

Zubereitung:

- Gib die Weissdornbeeren, die Melasse und den Beschleuniger in ein Fermentationsglas und fülle es bis auf ein paar Zentimeter mit Wasser auf.
- Verschließe das Glas mit der Membran, schüttle es vorsichtig und stelle es für 3 Tage an einen warmen Ort in deinem Haus. Wenn es besonders warm/feucht ist, brauchst du vielleicht nur 2 Tage.
- Je länger du die Limonade stehen lässt, desto mehr Melasse fressen die Bakterien auf – du kannst jeden Tag probieren, ob sie süß ist.
- Stelle deine fermentierte Limonade in den Kühlschrank.
- Wir füllen unsre Limonade gerne in Bügelflaschen um, damit sie frischer bleibt – und weil wir sie gerne ein zweites Mal fermentieren lasse, damit sie sprudelt!
- Dazu lässt du deine fermentierte Limonade noch etwa 3 Tage in den Bügelflaschen stehen. Füge einfach einen weiteren Teelöffel Melasse zu jeder Flasche hinzu, um die Bakterien zu füttern.
- Die zweite Gärung kann länger dauern, wenn die Temperatur in deinem Haus nicht sehr warm ist. Teste einfach nach ein paar Tagen, ob sie dort ist, wo du sie haben möchtest.

MICRO-FERMENTIERTE QUITTE

Birnen und Äpfel sind die bekanntesten Herbstfrüchte ... aber sie haben einen wenig bekannten Cousin, die Quitte. Mit einem scharfen Beigeschmack ist diesmal etwas Neues für unsre Geschmacksknospen. Probier es einmal aus.

Zubehör:

1 Liter Fermentationsglas (z.B. Micro-Fermentations-Glas (Millivital))

ZUTATEN:

- 300 g Quitten, entkernt und gewürfelt
- Schale und Saft von 1(2 Zitrone
- 1/2 TL Salz
- 1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer
- 1/4 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/4 Teelöffel Chiliflocken
- 1/4 Teelöffel fein gemahlener weißer Pfeffer
- 2 ML Micro-Fermentations-Beschleuniger

Zubereitung:

- Zerkleinere die Quitten in einer Küchenmaschine zu erbsengroßen Stücken. Zusammen mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft, Salz, Ingwer, Zimt, Chiliflocken, Micro-Fermentations-Beschleuniger und weißem Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- Fülle die Mischung in ein 1 L Fermentationsglas.
- Gib den Beschwerer darauf.
- Setze die Membran darauf.
- Stelle das Glas zum Fermentieren in eine Ecke der Küche.
- Lasse das Ferment ca. 5 Tage lang gären. Er ist fertig, wenn du einen angenehmen säuerlichen Geruch wahrnimmst und der Geschmack auf eine zitronige Art sauer wird, mit einem starken Zimtaroma. Du kannst sie länger gären lassen, damit sie noch saurer und kräftiger wird.
- Schraube den Deckel auf und bewahre das Ferment im Kühlschrank auf, wo es bis zu 12 Monate haltbar ist.

VOGELMIERE-PESTO

Die Gewöhnliche Vogelmiere, auch Vogel-Sternmiere, Hühnerdarm, Hühnerscherbe, Mäusegedärme oder Hustdarm genannt, ist eine Pflanzenart der Familie der Nelkengewächse. Die Gewöhnliche Vogelmiere ist als Kosmopolit weltweit verbreitet

ZUTATEN:

- 400 g Vogelmiere
- 1/4 l gutes Olivenöl
- 100 g Walnüsse
- 80 g Veganer Parmesan/oder Hefeflocken
- 1/2 TL Salz

Zubereitung:

- Vogelmiere waschen, trocken schleudern und fein schneiden.
- Nüsse hacken
- Veganen Käse oder Hefeflocken unterrühren
- Alle Zutaten in der Küchenmaschine od. mit dem Stabmixer gut vermixen, bis eine sämige Soße zustande kommt, wenn es noch zu fest ist, noch etwas Olivenöl hinzufügen
- In saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, obendrauf noch Olivenöl geben, damit das Pesto gut bedeckt ist.

MICRO-FERMENTIERTER NUSSKÄSE

Milch freier micro-fermentierter Nusskäse macht Spaß zu machen und ist eine spannende Mahlzeit! Dieses Rezept kann für Weichkäse (am einfachsten und schnellsten) oder für schnittfesten, festen Käse (ziemlich magisch) verwendet werden.

ZUBEHÖR:

- Einmachglas (Micro-Fermentations-Glas (Millivital))
- Käsetuch und Sieb (optional)
- Dehydrator (optional)
- Micro-Fermentations-Beschleuniger (Millivital)

Zutaten:

- 2 Tassen rohe Walnüsse oder rohe andere Nüsse oder Samen
- 2 ML Micro-Fermentations-Beschleuniger
- ¼ Tasse Olivenöl oder Kokosnussöl, wenn du einen schnittfesten Käse machen willst
- 2 Esslöffel Tahini
- 1 Esslöffel Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Knoblauchzehe gepresst oder gehackt
- ½ Teelöffel Meersalz

- Gib alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer. Etwa 50 Sekunden lang pürieren, bis die Mischung glatt ist.
- Füge etwas Wasser, oder Olivenöl hinzu, wenn die Mischung zu dick ist, um sie zu pürieren (und verarbeite sie erneut).
- Gieße den Inhalt in ein Glasgefäß, das fast doppelt so viel fasst wie die Menge, die du gerade hergestellt hast.
- Wenn du die Käsemischung eingefüllt hast, darfst du das Glas je nach Deckel nicht verschließen. Du kannst einen Metalldeckel (oder den Ring und den Einsatz) locker aufschrauben oder bestimmte Arten von Gläsern mit den mitgelieferten Gummideckeln abdecken (Membran von Micro-Fermentations-Glas (Millivital)).
- Stelle das Glas für etwa anderthalb Tage an einen warmen Ort (z. B. oben auf deinen Dörrautomaten, während er läuft). Bei niedrigeren Temperaturen dauert die Gärung länger.
- Dein Nusskäse ist fermentiert und bereit zum Verzehr, wenn das ganze Püree aufgegangen und mit vielen Luftblasen gefüllt ist, wie ein Schwamm, der aber lecker aussieht. Stelle den Käse jetzt in den Kühlschrank, damit er abkühlen und fest werden kann.

OPTIONALER WEITERER SCHRITT

MICRO-FERMENTIERTER NUSSKÄSE

... Wenn du dein Ferment dehydrieren oder kühlen möchtest, um einen geformten, schneidbaren Käse zu erhalten, wähle eine "Form"; eine kleine, niedrige Schüssel funktioniert gut. Auch kleine Schüsseln eignen sich gut, wenn du viele einzelne Käsestücke herstellen willst.

Für die Dörrmethode legst du die kleine(n) Schüssel(n) mit Mulltuch aus und besprühst das Mulltuch mit Kokosölspray oder reibst es einfach mit Olivenöl ein. Das Öl verhindert, dass der getrocknete Käse am Tuch kleben bleibt. Du willst, dass sich das Tuch leicht ablösen lässt, damit die äußere Rinde makellos aussieht.)

Stelle die Schüssel(n) für etwa 12 Stunden oder bis zu 24 Stunden in deinen Dörrschrank, bis sie ihre Form leicht halten können. Nimm den Käse aus der Schüssel, in der er sich befand, und zieh das Tuch ab.

Berühre die Außenseite, indem du leicht auf den Käse drückst, um zu entscheiden, ob du ihn noch fester oder innen sehr weich haben möchtest. Wenn du einen besser schneidbaren Käse haben möchtest, stellst du den Laib jetzt ohne Schüssel und ohne Tuch zurück in den Dörrschrank und lässt ihn weitere 12-24 Stunden trocknen. Wenn er zu deiner Zufriedenheit fertig ist, stell ihn zum Abkühlen in den Kühlschrank.

NOCH MEHR OPTIONEN

MICRO-FERMENTIERTER NUSSKÄSE

Wenn du keinen Dehydrator hast, möchtest du deinen Käse vielleicht abseihen, bevor du ihn fermentierst.

Gib das frische Püree in ein mit Käsetuch ausgekleidetes Sieb; es kann tatsächlich so gären, in das Tuch eingewickelt (mit den Klappen abgedeckt) und in eine entsprechend große Schüssel gestellt, um die Tropfen aufzufangen, und an einen warmen Ort gestellt!

Achte bei dieser Methode darauf, dass du Kokosnussöl oder Kokosnusscreme in dein Rezept einarbeitest, damit es beim Abkühlen fester wird.

.

Sobald das Rezept im Seihtuch fermentiert ist, gehst du wie oben beschrieben vor und legst es in eine mit Seihtuch ausgekleidete "Form", diesmal ungespritzt, aber mit Olivenöl.

Drücke den Käse in die Form, glätte die Oberseite, die zum Boden wird, mit einem Spatel und stelle ihn für mindestens 6 Stunden kalt. Entforme ihn auf einem Teller.

Alternativ kannst du den weichen, abgetropften Käse auch in eine traditionelle Form rollen, wie du es von vielen Ziegenkäsen kennst.

Garniere jeden Käse mit einem Spritzer Öl, kleinen, frischen, essbaren Blüten, grob gemahlenen schwarzen, grünen oder rosa Pfefferkörnern oder frischen oder getrockneten Kräutern. Wähle Garnierungen, die zu dem von dir gewählten Rezept passen.

KASTANIENWASCHMITTEL

Rosskastanien eignen sich hervorragend zur Herstellung eines umweltschonenden Waschmittels. Es wächst also gewissermaßen auf Bäumen bei Dir um die Ecke. Diese sind für die Waschwirkung verantwortlich. Um Waschmittel selber zu machen, kannst Du die Kastanien der Rosskastanie einfach bei einem Spaziergang im Herbst aufsammeln, wenn die Früchte im Wald und am Wegesrand zuhauf zu finden sind – und dann weiterverarbeiten. Das ist nachhaltig und kostenlos.

Das Nährgewebe der Kastanien enthält Saponine – gerne auch Seifenstoffe genannt. Das sind waschaktive Pflanzeninhaltsstoffe, wie sie auch in Efeu- und Birkenblättern konzentriert vorkommen. Sie haben einen ähnlichen chemischen Aufbau wie die in handelsüblichen Waschmitteln enthaltenen Tenside und machen die Wäsche geruchsneutral sauber. Die besonderen Inhaltsstoffe prägen sogar den Namen der botanischen Familie, der die Rosskastanie angehört – er lautet Seifenbaumgewächse (Sapindaceae).

Wenn Du ein Kastanienwaschmittel selber machen willst, musst Du in jedem Fall zunächst die Früchte zerkleinern. Entweder legst Du sie dazu in ein Geschirrtuch und zerstößt sie mit einem Hammer oder Du verwendest einen Nussknacker oder Mixer. Du kannst die Kastanien auch mit einem scharfen Messer vierteln, größere Früchte solltest Du in noch kleinere Stücke schneiden.

KASTANIENWASCHMITTEL

Variante 1:

Um einen Sud als Kastanienwaschmittel herzustellen, werden die Kastanien zerkleinert und in einem Schraubglas mit 300 Millilitern warmem Wasser übergossen.
Nach etwa acht Stunden kann man die Flüssigkeit filtern und die Wäsche mit dem Sud waschen.

Variante 2:

Um Kastanien-Pulver zum Waschen herzustellen, werden die Kastanien fein zermahlen.
Auf einem Baumwolltuch über einem Gitter lässt man das Mehl mehrere Tage trocknen.
Vor jedem Waschgang gießt man es mit heißem Wasser auf und lässt es eine halbe Stunde ziehen.
Dann filterst Du die Flüssigkeit durch ein Küchentuch oder Sieb ab.

Entweder nun die Wäsche in dem Auszug für ein paar Stunden gut einweichen, knete sie währenddessen wiederholt durch und spüle sie dann mit klarem Wasser wieder aus, oder Du schüttest das Waschmittel vorsichtig direkt in das Waschmittelfach der Waschmaschine und startest das Programm wie üblich.

Der Sud ist nicht allzu lange haltbar, sodass Sie keine zu großen Mengen vorproduzieren sollten. Im Kühlschrank hält er sich maximal eine Woche.

Tipps:

Der Sud ist gut geeignet, um dunkle Textilien aus Baumwolle und Wolle zu reinigen. Wer damit weiße Wäsche waschen möchte, der entfernt am besten die braune Schale der Früchte vorab mit dem Messer, bei Buntwäsche ist das nicht unbedingt erforderlich. Außerdem kann man bei heller, weißer oder sehr stark verschmutzter Wäsche zusätzlich Soda-Pulver in das Gemisch geben, damit die Kleidungsstücke nicht vergrauen und auch optisch richtig sauber wirken.

Ein paar Tropfen Lavendelöl im Kastanien-Sud sorgen für einen frischen Geruch der Wäsche nach dem Waschen