

- **Die 7-Tage-Kur**
- **Rezepte**
- **Milchprodukte**
- **Gemüse**
- **Fleisch, Fisch und Eier**
- **Zum Würzen**
- **Getränke**

## Die 7-Tage-Kur

### Tag 1:

- Frühstück: 250 Gramm Joghurt mit gehackten Walnüssen und Heidelbeeren; auf Wunsch: Kaffee oder schwarzer Tee
- Mittags: gegrillter Lachs mit eingelegten Zitronen, dazu grünes Blattgemüse mit Balsamicoessig und Olivenöl; auf Wunsch: Kombucha oder grüner Tee
- Abends: 90 Gramm Steak mit Salsapickles, dazu grünes Blattgemüse und anderes Gemüse, in Butter und Knoblauch geschmort; auf Wunsch: ein Glas Rotwein
- Dessert: zwei bis drei Stücke Bitterschokolade

### Tag 2:

- Frühstück: 250 Gramm Joghurt mit Heidelbeerminzsauce; auf Wunsch: Kaffee oder schwarzer Tee
- Mittags: gemischter grüner Salat mit 90 Gramm gegrilltem Hähnchenfleisch und zwei Soleiern mit Balsamicoessig und Olivenöl; auf Wunsch: Kokoswasserlimonade oder Wasserkefir
- Abends: 90 Gramm Steak mit Salsapickles, dazu grünes Blattgemüse und anderes Gemüse, in Butter und Knoblauch geschmort; auf Wunsch: ein Glas Rotwein
- Dessert: 100 Gramm Beeren mit ungesüßter Schlagsahne

### Tag 3:

- Frühstück: zwei Rühreier, dazu kurz angebratene Zwiebeln, Pilze und Spinat und ein Viertelliter Vollmilchkefir; auf Wunsch: Kaffee oder schwarzer Tee

- Mittags: gebratenes Gemüse mit eingelegter Schweinelende; auf Wunsch: gefiltertes Wasser mit einem Esslöffel Gummi arabicum oder Kombucha
- Abends: Pökelfisch, dazu grünes Blattgemüse und anderes Gemüse, in Butter und Knoblauch geschmort; auf Wunsch: ein Glas Rotwein
- Dessert: 100 Gramm Quark mit Honig

#### Tag 4:

- Frühstück: 250 Gramm Joghurt mit frischen Früchten und einer Prise gemahlenem Leinsamen, dazu eine halbe Avocado, mit Olivenöl beträufelt; auf Wunsch: Kaffee oder schwarzer Tee
- Mittags: gegrilltes Steak mit süßen Cipolini-Zwiebeln und gebackenes Gemüse als Beilage; auf Wunsch: Kombucha oder Wasserkefir
- Abends: 90 Gramm Kaltwasserfisch nach Wahl aus Wildfang, dazu Kimchi und gedünsteter Spargel; auf Wunsch: ein Glas Rotwein
- Dessert: eine ganze Frucht, wahlweise mit etwas Stevia oder Zimt bestreut

#### Tag 5:

- Frühstück: drei bis vier Scheiben Räucherlachs mit Ricotta und ein weiches Ei; auf Wunsch: Kaffee oder schwarzer Tee
- Mittags: gemischter grüner Salat mit Löwenzahnblättern, gewürfeltem Hühnchen und eingelegtem Spargel, mit Balsamicoessig und Olivenöl angemacht; auf Wunsch: Kombucha, grüner Tee oder Kokoswasserlimonade
- Abends: gegrilltes oder gebratenes Fleisch nach Wahl, dazu grünes Blattgemüse und anderes Gemüse, in Butter und Knoblauch geschmort; auf Wunsch: ein Glas Rotwein
- Dessert: zwei Stückchen Bitterschokolade, in einen Esslöffel Mandelmus getunkt

#### Tag 6:

- Frühstück: zwei Eier beliebiger Zubereitung, dazu gebratenes Gemüse (zum Beispiel Zwiebeln, Pilze, Spinat oder Brokkoli) in beliebiger Menge und ein Viertelliter Vollmilchkefir; auf Wunsch: Kaffee oder schwarzer Tee
- Mittags: gebratenes Huhn mit eingelegtem Knoblauch, dazu grüner Blattsalat mit Löwenzahn und acht Esslöffel gegarter Wildreis; auf Wunsch: gefiltertes Wasser mit einem Esslöffel Akazienpulver oder grüner Tee
- Abends: Corned Beef und Sauerkraut, dazu gedünstetes Gemüse mit etwas Olivenöl beträufelt; auf Wunsch: ein Glas Rotwein

- Dessert: eine ganze Frucht nach Wahl, in einen Esslöffel geschmolzene Bitterschokolade getupft

## Tag 7:

- Frühstück: 250 Gramm Joghurt mit gemischten frischen Beeren, Kokosraspel und gehackten Walnüssen, dazu ein hart gekochtes Ei; auf Wunsch: Kaffee oder schwarzer Tee
- Mittags: gemischter grüner Salat mit Topinamburraspel und 120 Gramm Thunfisch, angemacht mit Balsamico-Essig und Olivenöl; auf Wunsch: Wasserkefir oder grüner Tee
- Abends: gebeizter Lachs auf gemischtem grünem Salat, dazu in Butter und Knoblauch sautiertes Gemüse und acht Esslöffel Naturreis; auf Wunsch: ein Glas Rot-wein
- Dessert: heute nicht

## Für zwischendurch:

- Eingelegte Yambohnen,
- Hummus mit eingelegtem Knoblauch und Selleriestangen,
- Shrimps mit Salsapickles,
- Soleier,
- eingelegte Sardinen,
- Rohkost (Spargel, Lauch, Paprika, Brokkoli, grüne Bohnen) mit Guacamole, Ziegenkäse, Tapenade oder Nussbutter,
- Räucherlachsstreifen mit Ricotta,
- eine halbe Avocado mit Olivenöl, Salz und Pfeffer,
- Nüsse und Oliven.

## Rezepte

### Grundrezepte

### Molke

*Ergibt etwa 1 Liter*

Molke ist die Flüssigkeit, die übrig bleibt, wenn Milch geronnen ist und abgegossen wurde. Sie wird gern als Starterkultur für die Gärung eingesetzt. Wenn ungekühlte Rohmilch sauer wird, bilden sich normalerweise quarkige Klumpen und eine säuerliche Flüssigkeit. Nach dem Abtropfen dieses Frischkäses bleibt nährstoffreiche Molke zurück.

Auch Joghurt aus Biovollmilch sondert beim Abgießen noch Molke ab. Zurück bleibt eine dicke, frischkäseartige Masse, die man gut als Aufstrich verwenden kann. Ebenso entsteht Molke bei der Eigenproduktion von Ricotta oder anderem Frischkäse. Auch diese Molke kann man zum Fermentieren nehmen. Molke unterstützt die Bildung von Mikroorganismen, die vergorene Speisen so gesund machen, und mindert die erforderliche Salzmenge.

Zu ihrer Gewinnung kann man selbst gemachten oder gekauften Joghurt einsetzen, solange dieser aus Biomilch (von Schafen, Ziegen oder Kühen) mit natürlichem Fettgehalt hergestellt ist und viele Probiotika enthält. Bei stichfestem Joghurt mit hohem Fettgehalt "griechischer Joghurt") ist die meiste Molke bereits entzogen. Zur Herstellung braucht man ein großes, feinmaschiges Sieb und ein Passiertuch aus Musselin.

### **So geht's:**

2 kg selbst gemachter oder gekaufter Joghurt von Weidetieren (Schaf, Ziege oder Kuh), zimmerwarm

Das Tuch anfeuchten und einen Durchschlag oder ein feinmaschiges Sieb damit auskleiden. Alle Löcher müssen vollständig abgedeckt sein. Das ausgekleidete Sieb über eine große Glasschüssel hängen. Zwischen dem Boden des Siebes und dem Schüsselboden sollen einige Zentimeter Raum bleiben.

Den Joghurt in das Sieb löffeln und bei Zimmertemperatur rund vier Stunden abtropfen lassen, bis sich eine größere Menge Molke in der Schüssel gesammelt hat. Die Molke in ein sauberes Schraubglas umgießen, gut verschließen und beiseitestellen. (Sie muss nicht in den Kühlschrank.)

Die Ecken des Passiertuchs hochziehen, um die feste Creme schlingen, die im Sieb noch übrig ist, die Enden verknoten und die Masse gut ausdrücken. Das Bündel weitere acht Stunden oder über Nacht abtropfen lassen, bis keine Flüssigkeit mehr austritt.

Die nachträglich gewonnene Molke zu der Molke im Glas gießen, fest verschließen und bis zu zwei Monate im Kühlschrank lagern. Molke lässt sich auch bis zu drei Monate einfrieren, danach jedoch sterben die Mikroben allmählich ab.

Der restliche Joghurt erinnert jetzt an Frischkäse. In einen sauberen Behälter umfüllen und als Aufstrich oder Dip verwenden. Zugedeckt hält er sich im Kühlschrank maximal eine Woche.

## **Molkenkefir**

*Ergibt rund Liter*

Kefir ist ein joghurtähnliches Milchprodukt, allerdings deutlich dünnflüssiger. Der auffälligste Unterschied ist, dass die Kefirstarterkultur aus Körnchen besteht, die verschiedene Bakterien und Hefen enthält, welche sich von Milchbestandteilen ernähren. Diese Mikroorganismen gedeihen am besten bei Zimmertemperatur. Joghurt hingegen entsteht durch bakterielle Milchgärung, und Joghurtbakterien mögen am liebsten Temperaturen um die 38 Grad. Im Gegensatz zu Joghurt wird Kefir auch meist getrunken.

### **So geht's:**

1/2 Hausgemachter oder gekaufter reiner Kefir aus Biomilch

Passiertuch anfeuchten und ein feinmaschiges Sieb doppellagig damit auskleiden. Alle Löcher müssen vollständig abgedeckt sein. Das ausgekleidete Sieb über eine große Glasschüssel hängen. Zwischen dem Boden des Siebes und dem Schüsselboden sollen einige Zentimeter Raum bleiben.

Den Kefir in das Sieb gießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen. Acht Stunden oder über Nacht abtropfen lassen, bis die gesamte Molke herausgesickert ist und der Kefir angedickt ist.

Die Molke in ein sauberes Schraubglas umfüllen, verschließen und bis zu einen Monat im Kühlschrank lagern. Frisch zubereitet ist sie allerdings am wirkungsvollsten. Den eingedickten, quarkigen Kefir in eine saubere Dose umfüllen, verschließen und maximal einen Monat im Kühlschrank lagern. Er eignet sich als Käse oder Aufstrich. Den Kefir nicht einfrieren.

## **Salzlake, Grundrezept**

*Ergibt etwa 1 Liter*

Da viele Lebensmittel beim Gären auf Salzlake (Pökellake) angewiesen sind, sollte man immer welche zur Hand haben. Das nachfolgende Rezept ist für eine kleine Menge berechnet und lässt sich nach Bedarf vervielfachen. Im Kühlschrank ist die Lake unbegrenzt haltbar.

Weil Wasser für die Gärung so wichtig ist, braucht man zum Ansetzen unbedingt destilliertes Wasser. Leitungswasser ist häufig mit Chlor versetzt, das auch die erwünschten Keime abtötet. Brunnen- oder Quellwasser kann chemische Substanzen oder Salze enthalten, welche die Gärung beeinträchtigen. Gefiltertes Wasser kann immer noch Spuren von Chemie tragen, und auch in gekauftem, nicht destilliertem Trinkwasser können unerwünschte Stoffe stecken. Ich empfehle für Salzlake und alle Gärprozesse immer reines Meersalz. Tafelsalz kann mit Jod und anderen Zusatzstoffen angereichert sein, welche die Gärung behindern. So kann der ganze Ansatz verderben.

### **Zutaten**

1 l kaltes, destilliertes Wasser

3 EL reines, fein gemahlenes Meersalz (oder 4 1/2 EL grobes Meersalz)

Das Wasser und das Salz in einen fest verschließbaren Behälter geben und gründlich umrühren (das Salz löst sich mit der Zeit auf). Abgedeckt bis zum Gebrauch kaltstellen. Wenn die Lake sofort benötigt wird, das Salz in einem Viertelliter sehr warmem, destilliertem Wasser auflösen und erst dann mit kaltem Wasser auf einen Liter aufgießen.

### **Gewürzlake**

*Ergibt etwa 1 Liter*

Gewürzte Pökellake wird gern zum Marinieren von Fleisch und Fisch verwendet, die durch die Gewürze und etwas Süße einen ganz besonderen Geschmack annehmen. Man kann dafür beliebige Gewürze und Kräuter aus Bioanbau verwenden, ganz nach persönlichem Geschmack. Die Herstellung verläuft wie beim Grundrezept.

### **Zutaten**

1l kaltes, destilliertes Wasser 3 EL reines, fein gemahlene Meersalz (oder 4 1/2 EL grobes Meersalz)

2 EL Rohhonig 2 Lorbeerblätter (bio)

1/2 TL schwarze Pfefferkörner (bio)

1/2 TL Pimentkörner (bio)

1/2 TL Wacholderbeeren (bio)

1/2 TL Koriandersamen (bio)

1/2 TL Senfkörner (bio)

Ganze getrocknete scharfe Chilis oder Chiliflocken (bio) (Menge nach persönlicher Vorliebe)

Das Wasser und das Salz in einem großen Topf mit dem Honig, den Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Pimentkörnern, Wacholderbeeren, Koriandersamen und Senfkörnern verrühren. Wer eine schärfere Lake wünscht, gibt noch Chili hinzu. Auf mittlerer Stufe zum Sieden bringen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

## **Milchprodukte**

### **Vollmilchkefir**

*Ergibt etwa 1 Liter*

Kefir ist ein altes Sauermilchgetränk aus dem Kaukasus, das ursprünglich aus Kamelmilch hergestellt wurde. Heute wird Kefir in erster Linie aus Kuhmilch gewonnen; man kann aber auch Ziegenmilch oder Schafsmilch sowie ungesüßte Kokosmilch oder Mandelmilch als Ausgangsbasis verwenden. Mäßig vergoren schmeckt Kefir leicht säuerlich und erinnert an leicht prickelnden, flüssigen Joghurt. Kefir gilt als Geheimtipp für ein langes Leben und robuste Gesundheit.

### **Zutaten**

4 EL Kefirkörner

1l Vollmilch von Weidetieren (bio)

Die Kefirkörner in einen sauberen, sterilisierten Behälter geben, zum Beispiel in ein ausgekochtes Einmachglas von einem Liter Inhalt mit sterilisiertem Deckel. Die Milch hinzufügen, den Deckel fest verschließen und 24 Stunden bei Zimmertemperatur gären lassen. Nach der ersten Gärung kann der Kefir wochenlang bei Zimmertemperatur stehen bleiben, wird dabei aber immer saurer

und erscheint irgendwann vermutlich ungenießbar. Im Kühlschrank hält sich Vollmilchkefir über Monate.

Nach 24 Stunden Gärzeit den Deckel öffnen und die Flüssigkeit durch ein feines Sieb in einen sauberen Behälter umfüllen. Die Kefirkörner aufheben. Den Kefir in das Einmachglas zurückgießen, gut verschließen und in den Kühlschrank stellen.

Er ist jetzt verzehrfertig, kann aber bis zu einem Jahr im Kühlschrank aufbewahrt werden. Je länger man ihn aufhebt, desto saurer wird er.

Wer seinen Kefir geschmacklich verändern möchte, kann im gleichen Glas einen zweiten Gärprozess einleiten. Dafür die gewünschten Geschmacksgeber hinzufügen, zum Beispiel frische Beeren, Zimtstangen, ganze Muskatnüsse, Kardamomsamen, Chai-Mischungen oder Orangenschale. Die genauen Mengen sind schwer festzulegen, weil die Geschmäcker verschieden sind. Je mehr Gewürze, desto intensiver ist der Geschmack. Für den Anfang reichen 25 Gramm frische Beeren, ein bis zwei Stücke von einem Gewürz, ein Teelöffel Chaittee oder die Schale einer Orange.

Die Gewürze oder Früchte unterrühren, fest verschließen und zwölf bis 24 Stunden bei Zimmertemperatur gären lassen. Je länger die Gärzeit, desto mehr Geschmack nimmt der Kefir auf. Er ist jetzt verzehrfertig, kann aber bis zu einem Jahr im Kühlschrank aufbewahrt werden. Aber nicht vergessen: Je länger man ihn aufhebt, desto saurer wird der Kefir.

**Anmerkung:** Kefirkörner oder -knollen sind eine Mischung aus Hefen und Bakterien, die in Milchproteinen und komplexen Zuckerformen aneinanderhaften. Sie sind reiskorn- bis haselnussgroß und geben während der Gärung verdauungsfreundliche Mikroben in die Milch ab. Da es sich um lebende Organismen handelt, brauchen sie ständig Nahrung. Das bedeutet, dass sie nach der Verwendung zugedeckt und gekühlt in frischer Vollmilch aufgehoben werden. Bei einem Verhältnis von einem Esslöffel Kefirkörner auf einen Viertelliter Milch bleiben sie eine Woche aktiv. Wer sie länger lagern möchte, gibt pro zusätzliche Lagerwoche einen Viertelliter Milch hinzu. Das hört sich so an, als würde man dabei Milch in Kefir verwandeln, doch die Kälte hemmt die Gärung. Aber auch bei großer Hitze — zum Beispiel in einem sehr heißen, frisch sterilisierten Glas — sterben Kefirkörner schnell ab.

Bei der Herstellung von Kefir aus Kokos- oder Mandelmilch müssen die Körner zwischendurch in Vollmilch gelagert werden, denn sie brauchen die Laktose aus der tierischen Milch für ihren Stoffwechsel.

## Joghurt

*Ergibt etwa 1 Kilogramm*

Joghurt lässt sich schnell und einfach herstellen. Man braucht dafür nur Milch, Starterkulturen und etwas Zeit. Die Joghurtherstellung wurde vermutlich von asiatischen und osteuropäischen Nomaden entdeckt, die feststellten, dass die Milch in ihren Beuteln aus Schafs- oder Ziegenhaut unter der Wärme der Sonne unweigerlich zu gären begann. Wie dem Kefir wird auch Joghurt ein Anteil an der hohen Lebenserwartung der Menschen im Kaukasus und in Bulgarien zugeschrieben.

Zur Herstellung braucht man zu Hause ein gutes Lebensmittelthermometer und eine Joghurtmaschine oder einen Ort, an dem relativ konstant 43 bis 45 Grad herrschen, oder eine Wärmequelle mit Kontrolllämpchen, die auf permanente 43 Grad einstellbar ist. Sobald der erste eigene Joghurt erzeugt ist, sollte man jedes Mal vier Esslöffel für den nächsten Ansatz abnehmen.

### **Zutaten**

1 L Vollmilch von Weidetieren (Kuh, Schaf, Ziege) (bio)

4 EL Joghurt mit natürlichem Fettgehalt von Weidetieren (bio)

Die Milch in einen Topf mit Sandwichboden geben und auf mittlerer Stufe auf etwa 85 Grad erhitzen - auf das Thermometer achten und die Milch nicht zum Kochen bringen. Sobald die Zieltemperatur erreicht ist, vom Herd nehmen und beiseitestellen. Die Milch auf 43 Grad abkühlen lassen. Falls Sie unter Zeitdruck sind, können Sie den Topf in ein Eiswasserbad stellen und umrühren, damit die Milch schneller kalt wird.

Den Joghurt in die warme Milch rühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Die Mischung in saubere, sterilisierte Portionsbecher oder ein großes Einmachglas oder aber in die Behälter der Joghurtmaschine gießen.

Glas oder Becher fest verschließen und an einem warmen Ort (43 bis 45 Grad) acht bis zwölf Stunden reifen lassen, bis die gewünschte Festigkeit und Säure erreicht sind. In den Kühlschrank stellen und innerhalb von zwei Wochen verbrauchen. Wer eine Joghurtmaschine benutzt, befolgt die jeweiligen Herstellerangaben.

**Anmerkung: Joghurt aus Ziegen- oder Schafsmilch ist oft lockerer als Joghurt aus Kuhmilch.**

### **Quark**

*Ergibt etwa 250 Gramm*

Quark (auch Weißkäse oder Topfen) ist in ganz Europa verbreitet und letztlich eine spezielle Sorte Frischkäse. Die Konsistenz hängt von der verwendeten Milch und von der Dauer der Gärung ab. Quark kann locker wie saure Sahne oder so fest wie Frischkäse sein. Man kann ihn mit Kräutern, Gewürzen oder Zitronenschale abrunden. Quark ist relativ sauer und lässt sich zu Saucen, Dips, Salaten oder Desserts verarbeiten. Wie Ricotta kann man ihn mit etwas Honig, Früchten oder Beeren verfeinern.

Sobald Sie Quark einmal selbst hergestellt haben, sollten Sie von jeder fertigen Portion vier Löffel für den nächsten Ansatz abnehmen. Dann brauchen Sie nächstes Mal keine Buttermilch mehr.

### **Zutaten**

1 l Vollmilch von Weidetieren (Kuh oder Schaf) (bio)

3 EL Buttermilch von Weidetieren (Kuh oder Schaf) (bio)

Die Milch in einen Topf mit Sandwichboden geben und auf mittlerer Stufe auf etwa 85 Grad erhitzen - auf das Thermometer achten und die Milch nicht zum Kochen bringen. Sobald die Zieltemperatur erreicht ist, vom Herd nehmen, mit einem gut schließenden Deckel abdecken und

mindestens eine Stunde beiseitestellen (oder bis die Milch Zimmertemperatur erreicht, also circa 21 Grad).

Deckel abnehmen und die Buttermilch einrühren. Wieder zudecken und 18 Stunden stehen lassen, bis die Milch gerinnt (es bilden sich dicke, säuerliche Klumpen) und in eine säuerliche, joghurtartige Masse übergeht.

Passiertuch anfeuchten und ein feinmaschiges Sieb doppellagig damit auskleiden. Alle Löcher müssen vollständig abgedeckt sein. Das ausgekleidete Sieb über eine große Glasschüssel hängen. Zwischen dem Boden des Siebes und dem Schüsselboden sollen einige Zentimeter Raum bleiben.

Die Sauermilch mit einem Metalllöffel in das ausgekleidete Sieb umfüllen, mit Frischhaltefolie abdecken und acht Stunden — oder bis zum Erreichen der gewünschten Konsistenz — in den Kühlschrank stellen. Eventuell gelegentlich umrühren, damit die Molke sich nicht zu sehr absetzt. Die Molke nicht weggießen! Man kann sie trinken oder für andere Rezepte verwenden.

Zugedeckt hält sich der Quark im Kühlschrank maximal einen Monat.

## **Ricotta**

*Ergibt etwa 350 bis 400 Gramm*

Dieses Rezept ist ganz einfach und das Ergebnis viel cremiger als die meisten kommerziellen Ricottasorten. Daher gehört es bestimmt bald zu Ihren Standardrezepten. Der Ricotta eignet sich als Aufstrich, Salatzutat und als Dessert (mit Beeren, etwas Honig oder Heidelbeerminzsaucen). In Norditalien mag man keinen gesalzenen Ricotta, wohingegen die Südtaliener die salzige Variante bevorzugen. Wenn der Ricotta allein für Desserts gedacht ist, kann man die Milch bereits beim Abkochen mit ein bis zwei Esslöffeln Honig süßen.

### **Zutaten**

1/2 l Vollmilch von Weidetieren (bio)

1/2 l Schlagsahne von Weidetieren (bio)

1/2 TL fein gemahlene Meersalz (auf Wunsch)

1 1/2 EL frischer Zitronensaft, durch ein feines Sieb gegossen

Passiertuch anfeuchten und ein feinmaschiges Sieb doppellagig damit auskleiden. Alle Löcher müssen vollständig abgedeckt sein. Das ausgekleidete Sieb über eine große Glasschüssel hängen. Zwischen dem Boden des Siebes und dem Schüsselboden sollen einige Zentimeter Raum bleiben.

In einem Topf mit Sandwichboden die Milch mit der Sahne und eventuell dem Salz verrühren und auf mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen. Eine Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen und den Zitronensaft unterrühren.

Abseits vom Herd vier Minuten stehen lassen, bis sich die Mischung in sichtbare Klumpen und Molke trennt. Die Klumpen mit einem Schlitzlöffel in das ausgekleidete Sieb umfüllen, mit Frischhaltefolie abdecken und zwei Stunden - oder bis zum Erreichen der gewünschten Konsistenz — beiseitestellen. Je länger die Mischung abtropfen darf, desto fester wird der Käse. Die Molke nicht weggießen! Man kann sie trinken oder für andere Rezepte verwenden.

Den Ricotta aus dem Tuch schaben und in eine Frischhaltedose oder einen Glasbehälter umfüllen. Zugedeckt hält er sich im Kühlschrank maximal fünf Tage.

## Gemüse

### Sauerkraut, Grundrezept

*Ergibt etwa 1 Kilogramm*

Das ist das vielleicht einfachste Rezept, um mit Gärprozessen warm zu werden. Man braucht dazu lediglich biologisch erzeugten Kohl, Meersalz und Zeit. Die Kohlsorte ist dabei egal — ob Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Rosenkohl, das ist allein Ihre Sache. Frisches Sauerkraut ist nicht nur leicht gemacht, sondern auch überaus gesund. Es enthält gesunde Milchsäurebakterien, welche die Verdauung unterstützen, und liefert gleichzeitig unverzichtbare Nährstoffe und Fasern. Gekühlt bleibt Sauerkraut ohne Geschmackseinbußen lange frisch (bis zu einem Jahr). Frisches Sauerkraut isst man am besten roh, wohingegen gut gereiftes Kraut mit seinem intensiven Geschmack besser gekocht werden sollte.

Damit das Verhältnis zwischen Kohl und Salz stimmt, sollte man den Kohl zunächst putzen (welke oder beschädigte Blätter und den Strunk entfernen), dann wiegen.

#### Zutaten

1 kg Kohl (bio), geputzt

3 TL feines Meersalz

Den Kohl mit der Küchenmaschine oder der Handreibe grob raspeln oder mit dem Küchenmesser in Streifen schneiden.

Die Kohlraspel in eine große Schüssel geben und mit dem Salz bestreuen. Das Salz mit den Händen in den Kohl einarbeiten, bis sich problemlos Flüssigkeit aus dem Kohl ausdrücken lässt. Das kann bis zu 30 Minuten dauern, je nachdem, wie frisch der Kohl ist und wie kräftig man knetet.

Den Kohl mit der ausgetretenen Flüssigkeit in einen sauberen, sterilisierten Behälter geben, zum Beispiel ein Einmachglas mit sterilisiertem Deckel. Die Raspel mit den Fingerspitzen oder einem kleineren Glas, das in die Öffnung passt, so fest wie möglich nach unten drücken, damit der Kohlsaft bis über die Raspel aufsteigt und diese bedeckt. Zwischen dem Kohl und dem Glasrand sollten noch drei bis fünf Zentimeter Raum sein, damit er sich beim Gären ausdehnen kann. Wenn nicht ausreichend Saft ausgetreten ist, so viel kaltes, destilliertes Wasser dazugießen, dass die Raspel vollständig bedeckt sind.

Etwas kaltes Wasser in einen kleinen Zipbeutel füllen und alle Luft ausdrücken. Das Wasser dient nur als Gewicht, um den Kohl unterhalb des Flüssigkeitsspiegels zu halten. Den Beutel schließen, auf den Kohl setzen und als Beschwerung nach unten drücken. Das Glas fest verschließen und an einem kühlen, dunklen Ort fünf Tage ruhen lassen. In dieser Zeit täglich prüfen, ob der Kohl noch von Flüssigkeit bedeckt ist. Wenn nicht, etwas destilliertes Wasser nachgießen.

Das Sauerkraut nach zwei Tagen erstmals probieren. Den Beutel herausnehmen und beiseitelegen. Falls sich Schimmel oder Schaum gebildet hat, wird dieser jetzt abgeschöpft. Er ist nicht schädlich, aber unappetitlich. Das Kraut mit einer Gabel etwas auflockern und eine kleine Menge zum

Probieren herausholen, damit Sie wissen, wann der Säuregrad so ist, wie Sie es mögen. Anschließend das Kraut wieder unter die Flüssigkeit drücken, mit dem Wasserbeutel herunterdrücken, fest verschließen und wegstellen.

Je nach der Temperatur am Gärort müsste das Kraut nach einer Woche leicht prickeln und einen scharfen, säuerlichen Geschmack angenommen haben. Sobald Geschmack und Konsistenz den eigenen Wünschen entsprechen, kommt das Glas in den Kühlschrank, um den Gärprozess zu verlangsamen. Die Gärung hört nicht völlig auf, verläuft aber viel langsamer.

Das Sauerkraut ist während des gesamten Prozesses essbar. Zu Beginn ist es noch relativ knackig und kohllartig, später wird es immer weicher und saurer. Gut verschlossen und gekühlt hält es sich bis zu sechs Monate, wird dabei aber langsam saurer.

Anmerkung: Kohl gärt bei Zimmertemperatur (etwa 21 Grad) sehr schnell und ist normalerweise innerhalb von einer Woche verzehrfertig. Man kann ihn gleich von Anfang an in den Kühlschrank stellen, doch dann dauert die Reifung sehr lange (etwa doppelt so lange wie bei Zimmertemperatur). Das Resultat ist allerdings knackiger. Bei einer Lagerung über 27 Grad wird das Kraut rasch dunkelbraun und verdirbt. Dann gehört es nur noch auf den Kompost.

Zur geschmacklichen Abrundung eignen sich Kümmel, Dill oder Senfkörner sowie mehr Salz.

## **Eingelegter Spargel**

*Ergibt etwa 1 Kilogramm*

Spargel, der auf diese Weise zubereitet wird, passt wunderbar zu Salaten, zum Anrichten von kalten Platten und ergibt ein pikantes Horsd'muvre. Vor allem aber ist er sehr gesund! So kann man dieses Frühjahrsgemüse preisgünstig lange haltbar machen.

### **Zutaten**

500 g Spargel (bio)

4 Knoblauchzehen, geschält und in Scheiben 1,11 Gewürzlake, zimmerwarm

Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden oder ganz lassen.

Die kürzeren Stücke in einer Schüssel mit dem Knoblauch vermengen. In ein sauberes, sterilisiertes Einmachglas mit sterilisiertem Deckel oder einen entsprechenden Steinguttopf geben (mit fest schließendem, sterilisiertem Deckel). Den Spargel vollständig mit Lake aufgießen.

Ganze Spargelstangen stehend mit der Spitze nach oben in ein sauberes, sterilisiertes Einmachglas mit sterilisiertem Deckel oder einen entsprechenden Steinguttopf geben (mit fest schließendem, sterilisiertem Deckel). Die Knoblauchscheiben um den, Spargel stecken. Den Spargel vollständig mit Lake aufgießen.

Wenn die Lake nicht ausreicht, so viel kaltes, destilliertes Wasser dazugießen, dass der Spargel vollständig bedeckt ist. Zwischen dem Spargel und dem Glasrand sollten noch drei bis fünf Zentimeter Raum sein, damit er sich beim Gären ausdehnen kann.

Etwas kaltes Wasser in einen kleinen Zipbeutel füllen und alle Luft ausdrücken. Das Wasser dient nur als Gewicht, um den Spargel unterhalb des Flüssigkeitsspiegels zu halten. Den Beutel

schließen, auf den Spargel setzen und als Beschwerung nach unten drücken. Bei ganzen Stangen nicht zu fest drücken, damit die Spitzen nicht zermatschen. Das Glas fest verschließen und an einem kühlen, dunklen Ort zwei Wochen ruhen lassen.

Zwischendurch immer wieder prüfen, ob der Spargel noch vollständig mit Wasser bedeckt ist. Wenn der Spiegel zu tief ist, den Wasserbeutel herausnehmen und beiseitelegen. Falls sich Schimmel oder Schaum gebildet hat, wird dieser jetzt abgeschöpft. Er ist nicht schädlich, aber unappetitlich. Etwas destilliertes Wasser nachgießen, bis alles bedeckt ist. Anschließend den Spargel wieder unter die Flüssigkeit schieben, mit dem Wasserbeutel herunterdrücken, fest verschließen und wegstellen.

Der Spargel ist nach etwa einer Woche verzehrbereit. Je länger er gären darf, desto pikanter wird er. In den Kühlschrank stellen und innerhalb von drei Monaten verbrauchen.

## Süße Cipollini-Zwiebeln

*Ergibt etwa 1 Kilogramm*

Für diese Zubereitung eignen sich kleine, relativ flache, weiße oder rote Cipollini-Zwiebeln, Silberzwiebeln, kleine rote oder gelbe Zwiebeln oder Schalotten. Dasselbe gilt für das rosa Himalayasalz, das in gut sortierten Supermärkten oder im Spezialitätengeschäft erhältlich ist. Man kann natürlich auch anderes feines Meersalz verwenden, das den fertigen Zwiebeln aber nicht den gewünschten Hauch Farbe verleiht.

Die Zwiebeln schmecken nach dem Einlegen direkt aus dem Glas, profitieren aber von kurzem Grillen und passen dann perfekt zu gegrilltem Steak oder Kotelett.

### Zutaten

10 ganze Nelken

10 Cipollini-Zwiebeln (etwa 700 g), geschält und ohne Grün

1 fingerdickes Stück frischer Ingwer, geschält und in Scheiben

2 Zimtstangen

1 EL feines rosa Himalayasalz

Etwa 1/2 L destilliertes Wasser

In jede Zwiebel eine Nelke stecken. Die Hälfte der Zwiebeln in ein sterilisiertes Einmachglas von einem Liter Inhalt geben. Die Hälfte des Ingwers um die Zwiebeln stecken und die Zimtstangen hinzufügen. Die restlichen Zwiebeln in das Glas füllen und den restlichen Ingwer hinzugeben.

Das Salz in das Wasser einrühren, bis es sich auflöst. Das Salzwasser über die Zwiebeln gießen. Die Zwiebeln sollen vollständig davon bedeckt sein. Wenn das Salzwasser nicht ausreicht, mit kaltem, destilliertem Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist. Zwischen den Zwiebeln und dem Glasrand sollten noch drei bis fünf Zentimeter Platz sein, damit Raum zum Gären bleibt.

Etwas kaltes Wasser in einen kleinen Zipbeutel füllen und alle Luft ausdrücken. Das Wasser dient nur als Gewicht, um die Zwiebeln unterhalb des Flüssigkeitsspiegels zu halten. Den Beutel schließen, auf die Zwiebeln setzen und als Beschwerung nach unten drücken. Das Glas mit dem

sterilisierten Deckel fest verschließen und an einem kühlen, dunklen Ort drei Wochen (oder bis zum gewünschten Geschmack) stehen lassen.

Zwischendurch immer wieder prüfen, ob die Zwiebeln noch vollständig mit Wasser bedeckt sind. Wenn der Spiegel zu tief ist, den Wasserbeutel herausnehmen und beiseitelegen. Falls sich Schimmel oder Schaum gebildet hat, wird dieser jetzt abgeschöpft. Er ist nicht schädlich, aber unappetitlich. Etwas destilliertes Wasser nachgießen, bis alles bedeckt ist. Anschließend die Zwiebeln wieder unter die Flüssigkeit schieben, mit dem Wasserbeutel herunterdrücken, fest verschließen und wegstellen.

Nach drei Wochen sind die Zwiebeln verzehrfertig. Man kann sie aber problemlos noch zwei Wochen bei Zimmertemperatur weitergären lassen. In den Kühlschrank stellen und innerhalb von neun Monaten verbrauchen.

## **Kimchi**

*Ergibt etwa 1 Kilogramm*

Kimchi ist in Korea so beliebt, dass jeder auf das Rezept der eigenen Großmutter schwört. Früher wurde Kimchi in glasierten Tontöpfen zubereitet und tief im Boden vergraben, wo er lange reifen durfte, doch diese Zeiten sind vorbei.

Frischer Kimchi wird als Salat gegessen, reifer Kimchi hingegen ist eine Beilage oder dient zum Würzen. Vollreifer Kimchi ist nur etwas für Hartgesottene, denn er ist sehr sauer und zugleich ziemlich scharf gewürzt. Bei diesem Gericht kann man über den Schärfegrad oder Variationen beim Gemüse leicht ein eigenes Rezept erfinden. Unabhängig von der gewählten Kombination ist zu beachten, dass eine Birne oder ein Apfel dabei sein sollte, weil der Fruchtzucker die Gärung unterstützt.

Damit das Verhältnis zwischen Kohl und Salz stimmt, sollte man den Kohl zunächst putzen (welke oder beschädigte Blätter und den Strunk entfernen), dann wiegen.

### **Zutaten**

900 g Chinakohl oder Wirsing (bio), in 5 cm großen Stücken

5 EL feines Meersalz  
Destilliertes Wasser

4 EL Gochugaru oder reines, scharfes Chilipulver (bio) (siehe Anmerkung)

1 große Nashi-Birne, Flaschenbirne (Bosc) oder ein knackiger Apfel mit Schale, aber ohne Kerngehäuse, gehackt

2 EL Knoblauch, gehackt

1 EL Ingwer, fein gehackt

1 EL natürliche Anchovispaste

2 Stangen Lauch (bio), das Weiße und etwas Grün, gut gewaschen und gehackt

1 großer Daikonrettich (bio), geputzt und in Stifte geschnitten

1 Möhre (bio), geschält und in Stifte geschnitten

1 Zichorienwurzel, gut gewaschen, geschält und in Stifte geschnitten

1 Handvoll (etwa 90 g) Topinambur, gehackt

Den Kohl mit vier Esslöffeln Salz in eine große Schüssel geben. Mit ausreichend warmem, destilliertem Wasser bedecken. Den Kohl mit beiden Händen mit dem Salz und dem Wasser mischen. Beiseitestellen und offen vier bis acht Stunden ziehen lassen.

Den gesalzenen Kohl in ein Sieb gießen und unter fließendem kaltem Wasser ausspülen. Überschüssiges Wasser abschütteln. Den Kohl in eine große Schüssel geben.

Das Gochugarupulver mit der Birne, dem Knoblauch, dem Ingwer und der Anchovispaste in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben. Einen Viertelliter warmes, destilliertes Wasser hinzugießen und zu weichem Püree verarbeiten. Beiseitestellen.

Lauch, Rettichstifte, Möhrenstifte, Zichorienwurzel und Topinambur in den Kohl mischen. Das Chilipüree mit einem Teigschaber zum Gemüse geben. Einmalhandschuhe überstreifen (damit die Chilis nicht die Haut verbrennen) und die Chilipaste mit dem Salz gründlich in das Gemüse reiben.

Immer noch mit Handschuhen die ganze Masse mit der ausgetretenen Flüssigkeit in einen sauberen, sterilisierten Behälter geben, zum Beispiel ein Einmachglas mit sterilisiertem Deckel. All es mit den Fingerspitzen oder einem kleineren Glas, das in die Öffnung passt, so fest wie möglich nach unten drücken, damit der Saft das ganze Gemüse bedeckt. Wenn nicht ausreichend Saft ausgetreten ist, so viel kaltes, destilliertes Wasser dazugießen, dass all es vollständig bedeckt ist. Zwischen dem Gemüse und dem Glasrand sollten noch drei bis fünf Zentimeter Platz sein, damit Raum zum Gären bleibt.

Etwas kaltes Wasser in einen kleinen Zipbeutel füllen und alle Luft ausdrücken. Das Wasser dient nur als Gewicht, um das Gemüse unterhalb des Flüssigkeitsspiegels zu halten. Den Beutel schließen, auf den Kimchi setzen und als Beschwerung nach unten drücken. Das Glas fest verschließen und an einem kühlen, dunklen Ort drei Tage ruhen lassen. In dieser Zeit täglich prüfen, ob der Kimchi noch von Flüssigkeit bedeckt ist. Wenn nicht, etwas destilliertes Wasser nachgießen.

Die optimale Gärzeit für Kimchi beträgt angeblich drei Tage, aber viele Köche lassen ihn weitaus länger ziehen. Es kommt wirklich darauf an, wie sauer und wie scharf er werden soll. Nach drei Tagen kann man zum ersten Mal den Geschmack prüfen. Anschließend wieder mit dem Wasserbeutel herunterdrücken, fest verschließen und erneut ruhen lassen.

Sobald Geschmack und Konsistenz den eigenen Wünschen entsprechen, kommt das Glas in den Kühlschrank, um den Gärprozess zu verlangsamen. Die Gärung hört nicht völlig auf, verläuft aber viel langsamer.

Anmerkung: Gochugaru, ein klassischer Bestandteil der koreanischen Küche, ist ein Pulver aus getrockneten, zerdrückten roten Chilis aus Korea. Es ist relativ grobkörnig, tiefrot und sehr scharf mit einem ganz leicht süßlichen Nachgeschmack. In der original koreanischen Kochkunst ist es unersetzlich. Am Ähnlichsten ist es, wenn man getrocknete, scharfe rote Biochilis selber mahlt. Wenn Sie Gochugaru kaufen, sollte es zu 100 Prozent aus reinen roten Koreachilis bestehen; andernfalls nehmen Sie reines Biochili.

Zichorienwurzel ist ein ausgezeichnetes Antioxidans und putzt gut durch. Sie ist jedoch gar nicht so leicht zu finden, deshalb ist sie in diesem Rezept nur als Wahlzutat genannt. Geschmack oder Konsistenz von fertigem Kimchi leiden nicht, wenn man sie weglässt.

# Fleisch, Fisch und Eier

## Corned Beef

*Ergibt etwa 3 bis 3 1/2 Kilogramm*

In Amerika gehört zu Corned Beef normalerweise gekochter Kohl. Besonders gehirnfreundlich wird das Gericht jedoch mit selbst gemachtem Sauerkraut. Ein großer Rinderbraten muss etwa zwei Wochen eingelegt werden; ein Bruststück ist bereits nach fünf Tagen fertig mariniert.

### Zutaten

6 L Gewürzlake

500 g Rohhonig

1 Stück Rindfleisch aus der Oberschale (3 bis 3 1/2 kg, vom Weiderind)

12 schwarze Pfefferkörner (bio)

6 Stängel Petersilie (bio)

4 Lorbeerblätter

3 Knoblauchzehen, geschält und gehackt Destilliertes Wasser

6 Stangen Lauch (bio), das Weiße und etwas Grün, geputzt

4 Möhren, geschält und in Stücke geschnitten Sauerkraut

Scharfer Senf (zum Anrichten)

In einem großen Topf den Honig in die Gewürzlake rühren und auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Herunterschalten und auf kleiner Stufe fünf Minuten sieden lassen, bis der Honig sich aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Das Fleisch in die abgekühlte Marinade einlegen. Es muss vollständig von Flüssigkeit bedeckt sein. Wenn die Menge nicht ausreicht, etwas destilliertes Wasser nachgießen. Deckel aufsetzen und bis zu zwei Wochen im Kühlschrank marinieren. Währenddessen immer wieder prüfen, ob das Fleisch noch vollständig bedeckt ist (im Zweifelsfall destilliertes Wasser hinzugeben). Nach sieben Tagen erstmals prüfen, wie tief die Lake eingezogen ist. Hierzu das Fleischstück entnehmen und ein dünnes Endstück abschneiden. Das Stück kurz scharf anbraten (nur zum Probieren). Im Vordergrund sollten die Gewürze stehen, nicht das Salz. Wenn die Würze kräftiger ausfallen soll, das rohe Fleisch in die Lake zurückgeben, zudecken und noch maximal eine Woche im Kühlschrank lassen. Immer wieder prüfen, ob das Fleisch noch vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist, und jeden zweiten Tag ein Stück probieren.

Sobald der gewünschte Pökelgrad erreicht ist, das Fleisch aus der Lake entnehmen. Die Lake wegschütten.

Die Pfefferkörner, die Petersilie, die Lorbeerblätter und den Knoblauch in eine Bouquet-garni-Tasche geben und gut zuschnüren. Beiseitestellen.

Das Fleisch in einen großen gusseisernen Schmortopf legen (am besten einen klassischen Dutch Oven). Kaltes, destilliertes Wasser nachgießen, bis alles bedeckt ist. Die Gewürze, den Lauch und die Möhren hinzufügen. Auf hoher Stufe zum Kochen bringen, die Hitze zurückstellen und auf

kleiner Stufe etwa drei Stunden zart garen (mit einem spitzen, kleinen Messer prüfen). Bei Bedarf destilliertes Wasser nachgießen.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit dem Lauch auf einer Servierplatte anrichten. Dazu Sauerkraut und scharfen Senf anbieten.

## Eingelegte Schweinelende

*Ergibt etwa 2 Kilogramm*

Magere Schweinelende eignet sich gut zum Pökeln, weil Schweinefett nach dem Pökeln oft nicht so gut schmeckt und auch nicht unbedingt appetitlich aussieht. Dieses Rezept schmeckt sowohl heiß (mit Sauerkraut) als auch kalt (zu Salat) und kann obendrein für Suppen und Pfannengerichte verwendet werden.

### **Zutaten**

3 l destilliertes Wasser

12 EL feines Meersalz

1 EL Vollrohrzucker

6 Lorbeerblätter

5 ganze Sternanis

1 Zimtstange

1 TL Senfkörner

1 TL Wacholderbeeren

1 TL Koriandersamen

1 TL Pimentpfeffer (Körner)

1/2 TL rote Chiliflocken

4 EL grobes Salz (am besten rosa Himalayasalz)

1,8 bis 2 kg Schweinelende ohne Fettränder

4 Knoblauchzehen, geschält und längs halbiert 1,5 kg Sauerkraut

2 große Zwiebeln, geschält und in feinen Ringen Scharfer Senf oder Meerrettich (zum Anrichten)

In einem großen Topf drei Liter destilliertes Wasser mit dem Meersalz und dem Zucker verrühren. Lorbeerblätter, Sternanis, Zimtstange, Senfkörner, Wacholderbeeren, Koriandersamen,

Pimentpfeffer und Chiliflocken hinzufügen und auf starker Hitze aufkochen. Fünf Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, salzen und abkühlen lassen.

Die Schweinelende und den Knoblauch in einen ausreichend großen Zipbeutel oder einen Marinierbeutel stecken. Die kalte Marinade in den Beutel gießen, die Luft herausdrücken und gut

verschließen. Den Beutel in eine Schüssel legen, die so groß ist, dass das Fleisch ständig vollständig mit der Marinade bedeckt ist. Im Kühlschrank eine Woche marinieren, dabei immer wieder prüfen, ob das Fleisch noch vollständig bedeckt ist.

Aus dem Kühlschrank nehmen, abgießen und die Marinade entsorgen.

Das Fleisch in einen gusseisernen Schmortopf legen (am besten einen klassischen Dutch Oven). Das Sauerkraut, die Zwiebelringe und einen Viertelliter destilliertes Wasser hinzugeben. Auf hoher Stufe zum Kochen bringen, Die Hitze sofort herunterschalten, Deckel aufsetzen und rund 90 Minuten auf kleiner Stufe garen, bis das Fleisch ganz zart ist.

Die Schweinelende auf ein Schneidbrett legen und mit einem scharfen Küchenmesser quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einer großen Platte anrichten. Das Sauerkraut mit den Zwiebeln rundherum anrichten. Dazu scharfen Senf oder Meerrettich reichen.

## **Eingelegte Sardinen**

*Ergibt etwa 700 Gramm*

Dieses Rezept entspricht dem klassischen Matjeshering, nur nehmen wir hier statt Hering die nährstoffreichen Sardinen. Hering, Stinte und andere kleine Fische können natürlich auf die gleiche Weise zubereitet werden.

### **Zutaten**

700 g Sardinenfilets

Etwa 11 Gewürzlake, zimmerwarm

1/2 l destilliertes Wasser

1/2 l Essig

500 g Rohhonig

3 Lorbeerblätter

3 ganze Nelken

1 süße Zwiebel, geschält und in dünnen Ringen

1 Zitrone (bio), in dünnen Scheiben

Die Filets in einer flachen Schüssel ausbreiten. Mit Lake begießen, bis sie vollständig bedeckt sind. Die Schüssel mit Frischhaltefolie schließen und 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Das destillierte Wasser in einem kleinen Topf mit Essig und Honig verrühren und auf mittlerer Stufe einmal aufkochen, dann die Hitzezufuhr drosseln und fünf Minuten auf kleiner Hitze sieden lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Sardinen aus dem Kühlschrank holen. Folie abnehmen und die Marinade abgießen. Die Filets in einen sauberen, sterilisierten Behälter legen, zum Beispiel ein Einmachglas mit sterilisiertem Deckel, und dabei immer wieder Lorbeerblätter, Nelken, Zwiebelringe und Zitronenscheiben dazugeben. Das abgekühlte Essig-Honig-Wasser hinzufügen. Wenn der Fisch nicht vollständig

bedeckt ist, mit destilliertem Wasser auffüllen. Zwischen dem Fisch und dem Glasrand sollten noch drei bis fünf Zentimeter Platz sein, damit beim Gären Gase austreten können.

24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann vor dem Verzehr noch einen Tag in den Kühlschrank stellen. Zugedeckt halten sich die Sardinen im Kühlschrank maximal einen Monat.

Anmerkung: Wer es lieber cremig mag, entnimmt die fertigen Sardinen aus dem Glas und legt sie in eine Schüssel. Vier Esslöffel Marinade aus dem Glas mit 250 Gramm Quark verrühren und über die Sardinen gießen. Zwei süße Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und mit einem Esslöffel frisch gehacktem Dill mischen. Zugedeckt mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Aromen sich verbinden können. Gut verschlossen im Kühlschrank maximal zwei Wochen aufbewahren.

## **Gebeizter Lachs**

*Ergibt etwa 1 Kilogramm*

Dieses Rezept kommt mit einem Hauch Zitrus daher. Der Lachs eignet sich wunderbar als kleine Vorspeise und passt perfekt zu einem gemischten Blattsalat oder Gemüsesalat.

### **Zutaten**

750 ml Gewürzlake, zimmerwarm

4 EL Molke, zimmerwarm

1 EL Rohhonig

1 kg Wildlachs (ohne Haut und Knochen), in mundgerechten Stücken

6 Zweige frischer Dill (bio)

1 Zitrone (bio), in dünnen Scheiben

Die Gewürzlake gut mit Molke und Honig verrühren.

Die Lachsstücke in einen sauberen, sterilisierten Behälter legen, zum Beispiel ein Einmachglas mit sterilisiertem Deckel, und dabei immer wieder Dill und Zitronenscheiben dazugeben. Die Marinade hinzufügen. Wenn der Fisch nicht vollständig bedeckt ist, mit destilliertem Wasser auffüllen. Zwischen dem Fisch und dem Glasrand sollten noch drei bis fünf Zentimeter Platz sein, damit beim Gären Gase austreten können. 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann vor dem Verzehr noch mindestens vier Stunden oder maximal eine Woche in den Kühlschrank stellen.

## **Pökelfisch**

*Ergibt etwa 700 Gramm*

Dieses Rezept ist letztlich das Sushi von einst, denn früher hat man Sushi nicht aus rohem Fisch hergestellt, wie wir es heute kennen, sondern den Fisch in Salzlake gären lassen. Im Gegensatz zu kräftigeren Fischgerichten, die meist länger durchziehen, entsteht bei dieser Zubereitung ein

milder Geschmack, der aber ebenso verdauungsförderlich und nährstoffreich ist wie traditionelle Varianten.

Ich bereite das Rezept mal mit Molke, mal mit Sauerkrautsaft zu, wobei mir persönlich die Sauerkrautvariante besser schmeckt.

### **Zutaten**

700 g Fischfilet aus Wildfang, in mundgerechten Stücken 5 dünne Scheiben Ingwerwurzel, geschält 1 Zwiebel, geschält und gehackt 350 bis 400 ml Sauerkrautsaft, gekauft oder aus selbst gemachtem Sauerkraut.

Den Fisch in einen sauberen, sterilisierten Behälter legen, zum Beispiel ein Einmachglas mit sterilisiertem Deckel, und dabei immer wieder Ingwer und Zwiebelwürfel dazugeben. Den Sauerkrautsaft hinzufügen. Wenn der Fisch nicht vollständig bedeckt ist, mit destilliertem Wasser auffüllen. Zwischen dem Fisch und dem Glasrand sollten noch drei bis fünf Zentimeter Platz sein, damit beim Gären Gase austreten können. Acht Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann vor dem Verzehr noch bis zu drei Tage in den Kühlschrank stellen.

Wer mag, kann etwas Olivenöl, Zitronensaft und Meersalz darüber geben.

### **Soleier**

*Für 12 Stück*

Soleier eignen sich als Zwischenmahlzeit oder für Salate. Eigentlich legt man sie mit der Schale ein; hier ist die Zubereitung ohne Schale vorgestellt. Noch interessanter schmeckt es, wenn man Gewürzlake zum Einlegen nimmt.

### **Zutaten**

12 hartgekochte Eier, gepellt 6 Knoblauchzehen, geschält und längs halbiert 3 Zweige frischer Dill (bio)

3 getrocknete, scharfe rote Chilis (bio)

4 EL Molke, zimmerwarm

1/2 l Salzlake, zimmerwarm

Drei Eier in einen sauberen, sterilisierten Behälter geben, zum Beispiel in ein Einmachglas mit sterilisiertem Deckel oder einen Steinguttopf mit sterilisiertem, gut schließendem Deckel. Beim weiteren Füllen mit den restlichen Eiern immer wieder Knoblauch, Dill und Chili hinzufügen. Zum Schluss die Molke dar-übergießen und mit so viel Salzlake auffüllen, dass die Eier vollständig bedeckt sind. Zwischen den Eiern und dem Glasrand sollten noch drei bis fünf Zentimeter Platz sein, damit beim Gären Gase austreten können.

Gut verschlossen an einem kühlen, dunklen Ort drei Tage ruhen lassen. Da die Eier bereits gekocht sind, entwickelt sich bei diesem Rezept nicht so viel Gas. Nach der Gärung in den Kühlschrank stellen und innerhalb von maximal drei Wochen verbrauchen.

## Früchte

### *Eingelegte Zitronen*

Ergibt etwa 500 Gramm

In Marokko sind eingelegte Zitronen (Salzzitronen) eine Standardzutat für Salate, Tajinen und Getreidegerichte. Ich mag sie gehackt in Salaten und Eintöpfen, in Scheiben zu gegrilltem Fisch und mit Kräutern zum Würzen von Brathähnchen. Sie sind leicht herzustellen und halten ewig.

### **Zutaten**

4 Zitronen (bio), gut gewaschen und abgetrocknet

4-8 EL feines Meersalz 3 kleine Zimtstangen (auf Wunsch)

Frischer Zitronensaft (bio, bei Bedarf)

Die Zitronen nacheinander auf einer Arbeitsfläche unter leichtem Druck herumrollen, damit sie weicher werden. Dabei nicht zu fest drücken - wenn sie aufplatzen, sind sie unbrauchbar.

Die Zitronen quer halbieren und jede Hälfte längs vierteln, ohne sie vollständig durchzuschneiden. Sie sollen sich nur wie eine Knospe leicht öffnen. Die Samen entfernen.

Die Schnittflächen leicht salzen. Ein sauberes, sterilisiertes Einmachglas passender Größe (1/2 bis 3/4 Liter) mit einer feinen Schicht Salz austreuen. Das Glas soll nur knapp ausreichend sein, denn bei diesem Rezept kommt es darauf an, die Zitronen sehr dicht zu packen. Die Zitronen dicht an dicht in das Glas stecken. Nach jeder Lage Zitronen folgt eine feine Schicht Salz. So lange fortsetzen, bis alle Zitronen im Glas sind und das ganze Salz verbraucht ist. Dabei werden die Zitronen automatisch zusammengedrückt und geben reichlich Saft ab. Die Zimtstangen beliebig dazwischenstecken. Wenn der bisher ausgetretene Saft nicht ausreicht, die Zitronen mit zusätzlichem Saft vollständig bedecken. Zwischen den Zitronen und dem Glasrand sollten noch zwei bis drei Zentimeter Platz sein, damit Raum zum Gären bleibt.

Etwas kaltes Wasser in einen kleinen Zipbeutel füllen und alle Luft ausdrücken. Das Wasser dient nur als Gewicht, um die Zitronen unterhalb des Flüssigkeitsspiegels zu halten. Den Beutel schließen, auf die Zitronen setzen und als Beschwerung nach unten drücken.

Das Glas fest verschließen und bei Zimmertemperatur eine Woche ziehen lassen. In dieser Zeit immer wieder überprüfen, ob die Zitronen noch vollständig mit Zitronensaft bedeckt sind. Wenn der Spiegel absinkt, die Zitronen mit etwas Gewalt nach unten drücken, damit der Saft aufsteigen kann. Mit dem Wasserbeutel beschweren, fest verschließen und vor Verwendung noch mindestens zwei weitere Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Nach erfolgter Gärung halten sich die eingelegten Zitronen bei Zimmertemperatur maximal ein Jahr. Falls sich während des Gärprozesses Schimmel oder Schaum bildet, wird dieser abgeschöpft. Er ist nicht schädlich, aber unappetitlich. Im Kühlschrank sind die Zitronen gut verschlossen sogar noch länger haltbar.

Anmerkung: Die meisten Biozitronen werden nicht gewachst. Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, können Sie die Zitronen vor dem Einlegen eine Minute in kochendem Wasser blanchieren. Gut abtropfen lassen, abtrocknen und vor der Verwendung vollständig abkühlen lassen.

## Heidelbeerminzsauce

*Für gut 1/2 Liter*

Der Honig verleiht dieser Sauce eine leichte, milde Süße, doch dank der Gärung und der Molke ist das Ergebnis trotzdem ziemlich sauer. Für die Zubereitung eignen sich alle Beeren außer Erdbeeren (die beim Gären irgendwie nicht gelieren mögen) und alle Kräuter oder Gewürze nach Wahl.

### **Zutaten**

500 g Heidelbeeren (bio)

2 EL Rohhonig

1 TL feines Meersalz

2 EL frische Minzblättchen, gehackt

1 TL frischer Zitronensaft (bio)

4 EL Molke 400 Gramm von den Beeren mit Honig und Salz in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Gerade eben zum Kochen bringen und die Beeren mit der Rückseite eines Holzlöffels langsam zerdrücken. Fünf Minuten leicht kochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die restlichen Heidelbeeren mit den Minzblättchen und dem Zitronensaft in die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben. In etwa einer Minute gründlich pürieren. Das Püree in die abgekühlte Beerenmasse gießen. Die Molke hinzugießen und gründlich unterziehen.

Die Mischung auf zwei saubere, ausgekochte Marmeladengläser (je 250 Milliliter Inhalt) verteilen und mit sterilisierten Deckeln fest verschließen. Bei Zimmertemperatur zwei Tage gären lassen. Die Sauce ist nach Abschluss der Gärung sofort verzehrfertig. Im geöffneten Glas hält sie sich im Kühlschrank bis zu einem Monat, tiefgekühlt bis zu drei Monaten.

## Zum Würzen

### **Eingelegte Yambohnen**

*Ergibt etwa 1 Kilogramm*

Die mexikanische Yambohne ist eine ausgesprochen probiotische Knollenpflanze. Ersatzweise kann man für dieses Rezept auch gut Topinambur verwenden. Die eingelegten Knollen sind leicht gemacht und schmecken als kleine Zwischenmahlzeit oder im Salat. Der Geschmack lässt sich mit anderen Kräutern, Gewürzen oder Chilis leicht abwandeln. Statt der Orangenschale eignet sich auch Zitronen- oder Limettenschale.

### **Zutaten**

1 große Orange (bio, siehe Anmerkung)

500 bis 600 g Yambohnen, ersatzweise Topinambur, geschält und fingerdick gewürfelt 6 Zweige frischer Dill (bio)

6 Zweige frische Minze (bio)

1/2 l Salzlake, zimmerwarm

Die Orange mit einem kleinen, scharfen Messer sorgfältig schälen (ohne das Weiße!). Die Hälfte der Schale in einen sauberen, sterilisierten Behälter geben, zum Beispiel in ein Einmachglas mit sterilisiertem Deckel oder einen Steinguttopf mit sterilisiertem, gut schließendem Deckel. Die Hälfte der Yambohnen und die Hälfte des Dills und der Minze hinzufügen. Danach eine zweite Lage Orangenschale, Yambohnen, Dill und Minze hinzufügen. Die Salzlake dazugießen. Zwischen den Yambohnestücken und dem Glasrand sollten noch drei bis fünf Zentimeter Platz sein, damit Raum zum Gären bleibt.

Etwas kaltes Wasser in einen kleinen Zipbeutel füllen und alle Luft ausdrücken. Das Wasser dient nur als Gewicht, um die Yambohnen unterhalb des Flüssigkeitsspiegels zu halten. Den Beutel schließen, auf die Yambohnestücke setzen und als Beschwerung nach unten drücken. Das Glas fest verschließen und an einem kühlen, dunklen Ort drei Tage gären lassen. In dieser Zeit täglich prüfen, ob die Yambohnen noch von Flüssigkeit bedeckt sind. Wenn nicht, etwas destilliertes Wasser nachgießen.

Nach drei Tagen das Glas öffnen. Den Beutel herausnehmen und beiseitelegen. Die Kräuter entnehmen und wegwerfen, da sie sonst verderben. Anschließend die Yambohnen wieder unter die Flüssigkeit schieben, mit dem Wasserbeutel herunterdrücken, fest verschließen und wegstellen.

Geschmack und Konsistenz täglich prüfen. Je nach Umgebungstemperatur müssten die Yambohnen nach etwa zehn Tagen verzehrfertig sein. Sobald Geschmack und Konsistenz den eigenen Wünschen entsprechen, kommt das Glas in den Kühlschrank, um den Gärprozess zu verlangsamen. Zugedeckt im Kühlschrank bis zu sechs Wochen haltbar.

Anmerkung: Zitrusfrüchte aus Bioanbau werden normalerweise nicht gewachst. Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, können Sie die Früchte vor dem Einlegen eine Minute in kochendem Wasser blanchieren. Gut abtropfen lassen, abtrocknen und vor der Verwendung vollständig abkühlen lassen.

## **Eingelegter Knoblauch**

*Ergibt etwa 500 Gramm*

Diese aromatischen Knoblauchzehen passen zu zahllosen Gerichten und schmecken auch mal zwischendurch. Man kann damit Salate, Hummus, Suppen oder Eintöpfe abrunden oder eine Zehe mit einem Zahnstocher auf ein Stückchen rohes Rindfleisch stecken und als Vorspeise reichen.

### **Zutaten**

50 Knoblauchzehen (etwa vier Knollen), geschält und ohne braune Stellen

1/2 l Salzlake, zimmerwarm

Den Knoblauch in einen sauberen, sterilisierten Behälter geben, etwa in ein ausgekochtes Einmachglas mit sterilisiertem Deckel. Vollständig mit Salzlake aufgießen. Wenn die Menge nicht ausreicht, etwas destilliertes Wasser nachgießen.

Etwas kaltes Wasser in einen kleinen Zipbeutel füllen und alle Luft ausdrücken. Das Wasser dient nur als Gewicht, um den Knoblauch unterhalb des Flüssigkeitsspiegels zu halten. Den Beutel

schließen, auf die Knoblauchzehen setzen und als Beschwerung nach unten drücken. Das Glas fest verschließen und an einem kühlen, dunklen Ort einen Monat durchziehen lassen. Nach zwei Wochen den Gärprozess überprüfen. Sind alle Zehen noch von Lake bedeckt? Wenn nicht, etwas Salzlake nachgießen.

Normalerweise weicht der kräftige Geschmack des frischen Knoblauchs nach einem Monat einem eher süßlichen. Dann sind die Zehen fertig. In der Zwischenzeit gelegentlich probieren und so lange gären lassen, bis Geschmack und Konsistenz den eigenen Wünschen entsprechen.

Gut verschlossen ist eingelegter Knoblauch im Kühlschrank nahezu unbegrenzt haltbar.

## **Salsapickles**

*Ergibt etwa 1 Kilogramm*

Diese Zubereitung ergibt eine gute Grillsauce zu Fisch und Fleisch, passt aber auch anstelle der üblichen Cocktailsauce zu einem Muschelcocktail. Mittags kann man sie schnell in eine Schale selbst gemachten Joghurt einrühren; das ist eine vollständige Mahlzeit.

### **Zutaten**

500 g Tomaten (bio), gehäutet, entkernt und gewürfelt (etwa 10 Stück)

1 große, rote Zwiebel, geschält und gewürfelt

2 Handvoll Yambohnen oder Topinambur, gewürfelt

1 Handvoll frischer Koriander, gehackt

1 EL Knoblauch, fein gehackt

1 EL scharfe, rote Chili, fein gehackt (auf Wunsch)

Saft von 1 Limette (bio), auf Wunsch auch mehr

3 EL Molke

1 TL feines Meersalz

Die Tomatenwürfel in einer großen Schüssel mit dem restlichen Gemüse und Gewürzen mischen. Mit Limettensaft, Molke und Salz würzen. Abschmecken und eventuell mit Limettensaft und Salz nachwürzen.

Gleichmäßig auf drei saubere, sterilisierte Einmachgläser mit passenden sterilisierten Deckeln verteilen. Zwischen der Salsa und dem Glasrand sollten noch drei bis fünf Zentimeter Platz sein, damit Raum zum Gären bleibt. Das Glas fest verschließen und an einem kühlen, dunklen Ort bei Zimmertemperatur bis zu drei Tage (oder bis zum gewünschten Geschmack) gären lassen.

In den Kühlschrank stellen, nach jedem Gebrauch wieder verschließen und innerhalb von drei Monaten verbrauchen.

# Getränke

## Kombucha

*Ergibt etwa 3 Liter*

Kombucha ist ein traditionelles Getränk aus Asien, das seit einigen Jahren auch im Westen populär ist. Es gilt als stark entgiftend und enthält verschiedene Vitamine und Aminosäuren. Kombucha gibt es im Reformhaus, in Bioläden und im Supermarkt, aber man kann das Getränk auch selbst herstellen.

Dazu benötigt man ein großes Glasgefäß von drei bis vier Litern Inhalt, ein sauberes Tuch und eine Starterflüssigkeit mit symbiotischen Bakterien und Hefe, die man im Reformhaus oder im Naturkostladen erhält. Die Starterflüssigkeit (Teepilzkultur) gilt als Herz des Getränks und enthält den gallertartigen Kombuchapilz, der sich aus Hefen und Bakterien zusammensetzt und im Getränk tatsächlich an einen flachen, schlaffen Pilz erinnert. Alles in allem kann Kombucha optisch etwas ab-schreckend erscheinen, denn der "Pilz" kann gepunktet, gestreift oder einfach merkwürdig aussehen. Das äußere Erscheinungsbild beeinträchtigt den Geschmack jedoch nicht, solange sich kein Schimmel bildet. Wenn auf dem Kombuchapilz schwarzer oder blauer Schimmel wächst, müssen die Kultur und der Pilz umgehend entsorgt werden. In diesem Fall das Gefäß gründlich sterilisieren und das Getränk mit einem frischen Pilz neu ansetzen.

### Zutaten

3 l destilliertes Wasser

200 g Rohrzucker

6 Beutel grüner Tee (bio)

1 Kombuchapilz in Starterflüssigkeit

gegorene Kombucha oder roher Apfelessig

Das Wasser auf hoher Stufe in einem großen Topf mit dem Zucker aufkochen. Nach fünf Minuten Kochzeit die Teebeutel hinzugeben. Vom Herd nehmen und 15 Minuten ziehen lassen.

Die Teebeutel anschließend entnehmen und wegwerfen. Den Tee auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Den kalten Tee in ein sterilisiertes Gefäß ausreichender

Größe füllen. Den Kombuchapilz hinzufügen. Kombucha oder Rohessig hinzufügen. Der Pilz sinkt eventuell zunächst nach unten, steigt aber beim Gären wieder hoch. (Wenn Sie ihn aus irgendeinem Grund anheben oder verschieben möchten, bitte einen sauberen Holzlöffel verwenden. Kombucha reagiert nicht gut auf Metall.)

Das Gefäß mit einem sauberen Tuch abdecken und dieses mit einem Einmachgummi befestigen. Die Abdeckung dient lediglich dazu, das Getränk vor Verunreinigungen durch Sporen, Staub oder Insekten zu schützen.

Bei Zimmertemperatur (zwischen 18 und 32 Grad) an einem dunklen Ort fünf bis zehn Tage gären lassen. Wenn es zu kalt ist, dauert der Gärprozess zu lange. Ab dem vierten Tag kann man bereits probieren. Der Tee darf nicht zu süß schmecken, ansonsten wurde der Zucker noch nicht vergoren. Perfekt gebrauter Kombucha schmeckt säuerlich prickelnd und erinnert an Apfelmost. Wenn er zu

sauer wird oder deutlich nach Essig riecht, hat man zu lange gewartet. Er ist zwar noch trinkbar, aber nicht so erfrischend wie eigentlich gewünscht.

Sobald der gewünschte Geschmack und Kohlensäuregehalt erreicht ist, in sterilisierte Glasbehälter umfüllen, fest verschließen und im Kühlschrank lagern. Die Starterkultur entsorgen. Gut verschlossen ist Kombucha im Kühlschrank bis zu einem Jahr haltbar.

Anmerkung: Naturkostläden halten sowohl Starterkulturen als auch fertigen Kombucha bereit. Man kann zum Start zwar auch rohen Essig einsetzen, doch ich rate eher zu echtem Kombucha, weil damit der Erfolg schon fast garantiert ist (was bei Essig nicht unbedingt der Fall ist). Rohen Apfelessig gibt es in Naturkostläden, Reformhäusern, auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt. Er ist ungefiltert, nicht erhitzt, nicht pasteurisiert und enthält fünf Prozent Säure.

## **Wasser kefir**

*Ergibt etwa 1 Liter*

Im Gegensatz zu Kefir aus Milch ist Wasserkefir ein probiotisches Erfrischungsgetränk, das mit gezuckertem Wasser oder Kokoswasser zubereitet wird und sich mit Saft, Extrakten oder Trockenfrüchten geschmacklich immer wieder verändern lässt. Für die Gärung benötigt man spezielle Starterkulturen mit Kefirkristallen. Diese Körnchen bestehen aus Bakterien und Hefen, die symbiotisch zusammenwirken.

### **Zutaten**

1 l warmes, destilliertes Wasser 50 g Rohrzucker

3 TL Kefirkristalle

25 ml Heidelbeersaft (oder anderer Biofruchtsaft)

Das Wasser in ein ausreichend großes, sterilisiertes Glasgefäß gießen (es muss etwas mehr als einen Liter Fassungsvermögen haben, damit zwischen dem Wasserspiegel und dem Glasrand noch mindestens zwei Zentimeter Raum bleiben, wenn das Getränk gärt).

Den Zucker hinzufügen und gelegentlich umrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Kefirkristalle erst einrühren, wenn das Wasser kalt ist, sonst werden sie nicht richtig aktiv.

Das Gefäß mit einem sauberen Tuch abdecken und dieses mit einem Einmachgummi befestigen. Die Abdeckung dient lediglich dazu, das Getränk vor Verunreinigungen durch Sporen, Staub oder Insekten zu schützen.

Bei Zimmertemperatur maximal zwei Tage gären lassen, dabei nach 24 Stunden erstmals prüfen. Nach mehr als 48 Stunden können die Kefirkörner absterben. Fertiger Wasserkefir schmeckt relativ süß, aber nicht so süß wie die Zuckerwasserbasis, und kann etwas Kohlensäure enthalten. Er ist jetzt trinkfertig, profitiert aber geschmacklich von einer zweiten Gärung.

Die Flüssigkeit durch ein Sieb in eine sterilisierte Flasche oder ein anderes passendes Gefäß von einem Liter Fassungsvermögen gießen. Die Kefirkörner dabei auffangen. Sie lassen sich wiederverwenden - wenn das geplant ist, bitte in der gleichen Menge Zuckerwasser, die auch für das Getränk verwendet wurde, zugedeckt im Kühlschrank lagern.

Den Heidelbeersaft zum Wasserkefir hinzugeben; dabei sollten zwischen dem Wasserspiegel und dem Gefäßrand mindestens zwei bis drei Zentimeter Raum bleiben, weil sich während der zweiten

Gärung Druck aufbaut. Locker abdecken und bei Zimmertemperatur (zwischen 18 und 32 Grad) an einem dunklen Ort noch maximal zwei Tage nachgären lassen. Die Temperatur ist wichtig: Wenn es zu heiß ist, gärt das Getränk zu schnell, ist es zu kalt, dauert der Prozess zu lange. Anschließend in den Kühlschrank stellen und drei Tage abwarten, bis die Kohlensäurebildung abgeschlossen ist.

Vorsicht beim ersten Öffnen! Wasserkefir schäumt aufgrund des Drucks in der Flasche gern kräftig auf.

Anmerkung: Wasserkefirkörner unterscheiden sich von den Kulturen für Milchkefir und werden nur zur Herstellung von Kefir auf Fruchtsaft- oder Zuckerwasserbasis verwendet. Sie werden auch als Japankristall, Kristallalge oder Tibicos bezeichnet.

Sie gedeihen am besten in einer mineralstoffreichen Umgebung, die zum Beispiel roher Biorohrzucker bereitstellt. Wasserkefir lässt sich nicht mit Milchkefirkulturen erzeugen, weil diese aus anderen Bakterien und Hefen bestehen, die sich nur in Milch vermehren können. Mit Milchkefirkulturen kann man zwar auch Flüssigkeiten wie Kokoswasser zum Gären bringen, aber zwischendurch müssen sie in Milch aufbewahrt werden, damit sie vermehrungsfähig bleiben.

## **Kokoswasserlimonade**

*Ergibt gut 1 Liter*

Eine sehr erfrischende und gesunde Limonade, die sich mit Kokoswasser oder destilliertem Wasser herstellen lässt.

### **Zutaten**

1 l Kokoswasser (bio)

5 EL Rohrzucker

4 Zweige frische Minze

2 EL Kefirkristalle

1/8 l frischer Zitronensaft (bio)

Einen halben Liter Kokoswasser mit vier Esslöffeln Zucker und der Minze in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Unter Rühren drei Minuten kochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Nach dem Abkühlen die Minze entnehmen und wegwerfen. Das kalte Zuckerwasser mit dem restlichen Kokoswasser und den Kefirkristallen in eine sterilisierte Flasche oder ein anderes Gefäß von etwas mehr als einem Liter Fassungsvermögen mit sterilisiertem, fest schließendem Deckel umfüllen. Gut verschlossen an einem dunklen Ort zwei Tage bei Zimmertemperatur gären lassen.

Die Flüssigkeit durch ein Sieb in ein sterilisiertes Gefäß von einem Liter Fassungsvermögen gießen. Die Kefirkörner dabei auffangen. Sie lassen sich wiederverwenden - wenn das geplant ist, bitte Zuckerwasser in der gleichen Menge, die auch für das Getränk verwendet wurde, zugedeckt im Kühlschrank lagern.

Den letzten Esslöffel Zucker unter Rühren in dem Zitronensaft auflösen. Den gesüßten Zitronensaft zum Wasserkefir hinzugeben; dabei sollten zwischen dem Wasserspiegel und dem Gefäßrand mindestens zwei bis drei Zentimeter Raum bleiben, weil sich während der zweiten

Gärung Druck aufbaut. Gut verschlossen an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur bis zu 24 Stunden gären lassen. Bei längerer Gärung entsteht so viel Kohlensäure, dass die Flüssigkeit beim Öffnen der Flasche explosionsartig lossprudeln kann. Vor dem Genuss noch mindestens vier Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vorsicht beim ersten Öffnen! Die Limonade schäumt aufgrund des Drucks in der Flasche gern kräftig auf. Abschmecken und eventuell mit etwas Stevia nachsüßen.