

Sauerteig und Wadenwickel

Daniela Wattenbach

Sauerteig & Wadenwickel

Das 1x1 für einen
nachhaltigen Haushalt

INHALT

VORWORT	8
<i>Die Küche</i>	13
GUTES AUS FRISCHER MILCH	16
Selbst gemachter Joghurt	18
Frischkäse	21
Butter	22
Vanillepudding	25
Vanillesoße	26
BROT	28
Dinkelbrot mit Hefe	32
Vollwertiges Knäckebrot	35
Bayerische Laugenbrezen	36
Gemischtes Sauerteigbrot	38
SELBST GEBACKENER KUCHEN	43
Rührteig-Kuchen	43
Schneller Quarkkuchen aus Mürbteig	45
Streuselkuchen aus Hefeteig	49
KAFFEE UND TEE	51
Ersatzkaffee	52
Schwarztee	53
Früchtetee	56
Selbst gemachte Limonade (Switchel)	58
SÜSSES UND KNABBEREIEN	60
Schokoküsse (für das Boxerfrühstück)	62
Karamellbonbons	65
Sorbet	67
Vanilleiscreme	68
Fruchtleder	71
Lieblingskekse	72
Gebrannte Nüsse	74
Käsecracker mit Wildkräutern	75
Kartoffel- und Gemüsechips	76

<i>Die Speisekammer</i>	79
DIE RICHTIGE VORRATSHALTUNG	82
Spätzleteig	86
Pfannkuchen	88
Selbst gemachte Nudeln	89
Kartoffelgratin	92
Eintopf aus Hülsenfrüchten	94
Kartoffelsalat	96
RESTEVERWERTUNG	97
RICHTIG EINKOCHEN IN GLÄSERN	100
MARMELADE, KONFITÜRE, GELEE	103
Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre	104
Blaubeere küsst Vanille	106
Aprikosen-Birnen-Konfitüre	108
Fruchtmus	110
Zucchini süß-sauer (herzhaft)	112
Eingemachte Karotten (herzhaft)	114
DÖRREN, TROCKNEN VON OBST, GEMÜSE UND KRÄUTERN	116
SCHUTZ VOR SCHÄDLINGEN	117

<i>Der Gemüsegarten</i>	123
DAS GARTENTAGEBUCH	125
PFLANZEN SELBER ZIEHEN	128
Anzuchttopfchen aus Zeitungspapier	131
DIE BEARBEITUNG DES BODENS	131
Kompost	133
Schafwolle	134
Stallmist	134
UNKRAUTBEKÄMPFUNG	135
NATÜRLICHE SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG	135
DER GERÄTESCHUPPEN	138
GÄSTE IM GARTEN: HILFE FÜR VÖGEL UND IGEL IM WINTER	139
Selbst gemachtes Vogelfutter	141

<i>Die kleine Hausapotheke</i>	145
ATEMWEGE, ERKÄLTUNG UND FIEBER	148
Ansteigendes Senffußbad	150
Wadenwickel zur Fiebersenkung	151
Variante für Kinder	152
Hustenbonbons und Hustensirup	154
Rettich-Hustensaft	156
Gebratene Apfelschnitz gegen Kratzen im Hals	158
Majoransalbe für wunde Kindernasen	159
MAGEN-DARM-ERKRANKUNGEN	160
Die Morosche Karottensuppe	162
KOPFSCHMERZEN	164
Gelenk- und Gliederschmerzen, Muskelkater	166
Stress und Schlafstörungen	168
Zahnschmerzen vom Wackelzahn	168
Herzschmerz und Liebeskummer	170
Leichte Hautverletzungen & Insektenstiche	170
Sonnenbrand	172
Universalheilmittel Hühnerbrühe	174
Hydrolat (Pflanzenwasser)	176

<i>Das Badezimmer</i>	179
ZAHNCREME UND MUNDWASSER	182
Zahncreme	183
Mundwasser	183
SHAMPOO, SPÜLUNG, HAARKUR	186
Flüssigshampoo	188
Saure Rinse (Spülung)	188
Haarkur für trockenes Haar	189
Haarkur für trockene Kopfhaut	189
Haarkur gegen Schuppen	190
GESICHTSMASKEN	190
Gurkenmaske gegen grobporige Haut	192
Honigmaske für strahlend schöne Haut	192
Mandelkleie gegen fettige Haut	193
Quarkmaske	193
ZUR WEITEREN UNTERSTÜTZUNG FÜR HAUT UND KÖRPER	194
Quitten-Körperöl	195

Peeling für Körper und Hände	197
Lippenbalsam	197
Salbei-Limetten-Deocreme	198
Selbst gemachte Kosmetikpads	200
<i>Die Waschküche</i>	203
FARBSCHUTZ	205
WEICHSPÜLER	206
FLECKENTFERNER	206
WASCHMASCHINENPFLEGE	206
Efeu- oder Rosskastanien-Flüssigwaschmittel	208
Haltbares Flüssigwaschmittel	210
Waschpulver	211
Sprühstärke	211
<i>Der Putzmittel- und Besenschrank</i>	213
DER UNTERSCHIED ZWISCHEN NATRON UND SODA	215
Geschirrspülmittel	216
Teppichreiniger	218
Waschmaschinenpflege	219
Abflussreiniger	220
Badezimmerreiniger	220
Entkalker	221
WC-Reiniger	222
Schimmelentferner	222
Allzweckreiniger	223
Glasreiniger	223
Holzmöbelpflege	224
Schuh- und Lederpflege	226
Reiniger für Holzfußböden	229
Scheuerpulver	230
Silber putzen	232
Ganz zum Schluss mein Lieblingsrezept	234
DANKSAGUNG	234
REGISTER	236
IMPRESSUM	240

VORWORT

Die Welt um uns herum wird immer komplexer. Deshalb verspüren viele Menschen eine große Sehnsucht nach dem Einfachen, dem Verlässlichen in ihrem unmittelbaren Umfeld, in ihrem Zuhause. Vieles, was wir früher als selbstverständlich hingenommen haben, wird heute hinterfragt. Da schließe ich mich gar nicht aus. Spätestens als ich mich für eine Ausbildung zur ländlichen Hauswirtschafterin und Kräuterpädagogin entschieden hatte, begann auch bei mir ein Umdenken.

Wie haben die Menschen früher ihren Haushalt geführt und wie ihren Alltag gemeistert, ohne die vielen Möglichkeiten, die uns heute zur Verfügung stehen? Als zum Beispiel die Einkaufsmöglichkeiten noch sehr begrenzt waren? Wie konnten sie ohne Kühlschrank ihre Lebensmittel konservieren? Wie haben sie ihre kleinen und großen Wehwehchen – ganz ohne Chemie – mit nur ein paar Heilkräutern behandelt? Und wie schaffte es meine Großmutter, mit einem einzigen Reiniger das ganze Haus auf Vordermann zu bringen? Der Wunsch, diese Kindheitserinnerungen wieder zu spüren und mein eigenes Leben ein bisschen mehr zu erden, hat mich veranlasst, mich auf Spurensuche nach altbewährten Haushaltsrezepten und lang erprobten Methoden zu be-

geben. So habe ich mit Tanten, Freunden, Nachbarn und Bekannten gemeinsam wundervolle Abende verbracht (bei einem oder zwei Gläschen Wein), und alle erzählten mir, welche Haushaltstipps und -tricks sie aus ihrer Kindheit im Kopf behalten hatten. Und wirklich jeder in der Familie erinnerte sich noch an Oma Elses Lieblingssatz: „Kind, das müssen wir nicht kaufen, das machen wir selbst.“

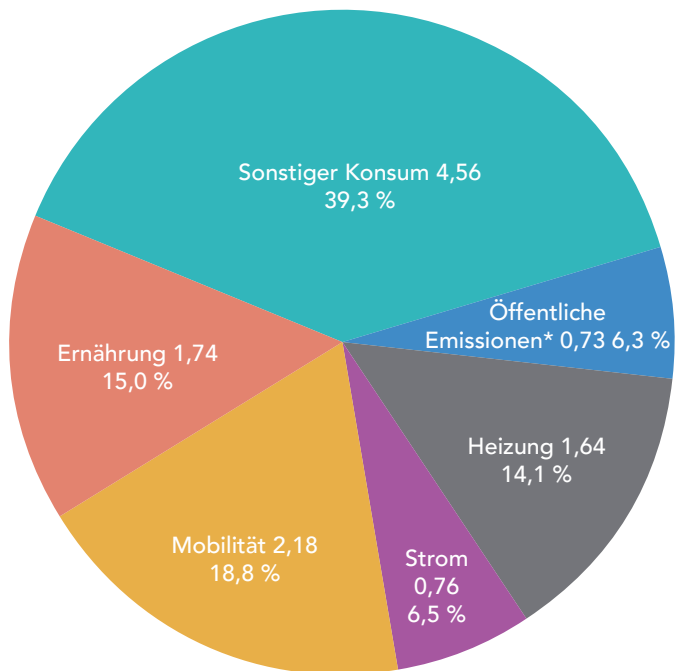
Als von und mit der Natur lebendem und sie bewusst wahrnehmendem Menschen wurde mir im Lauf der Jahre immer schmerzhafter deutlich, wie sehr wir Menschen mit unserem Fehlverhalten unserer Welt schaden. Konsum und Gleichgültigkeit haben dazu geführt, dass allein in Deutschland jedes Jahr rund 18 Millionen Tonnen (!) Lebensmittel weggeworfen werden, während in vielen anderen Teilen der Welt Menschen verhungern. Um das zu ändern, müssen wir heraus aus unserer „Wohlstandskomfortzone“ und lernen, wieder achtsamer zu werden.

Das Wort „Achtsamkeit“ ist in aller Munde: Immer mehr Menschen möchten wieder bewusster und stärker im Einklang mit der Natur leben. Die Ernährung mit natürlichen, unverfälschten Lebensmitteln ist ihnen dabei genau-

so wichtig wie der schonende Umgang mit den vorhandenen Ressourcen. Von der Achtsamkeit zur Nachhaltigkeit ist es dabei nur ein kleiner Schritt. (Übrigens: Schon meine Großmütter führten ihren Haushalt achtsam und nachhaltig – lange, bevor diese Schlagwörter in Mode kamen!)

Die meisten von uns haben sich bis vor ein paar Jahren vermutlich nur wenig Gedanken über Gegenstände unseres täglichen Lebens oder über deren Inhaltsstoffe gemacht. Denn die hochtechnisierte Welt mit ihren fast unbegrenzten Möglichkeiten hat unser aller Leben sehr erleichtert.

TREIBHAUSGASAUSSTOSS PRO KOPF IN DEUTSCHLAND NACH KONSUMBEREICHEN (2017)



(in t CO₂)

Quelle: UBA CO₂-Rechner

* Emissionen aus Verwaltung, Organisation des Sozialwesens, Infrastruktur, Bildung, Wasserversorgung und Abfallentsorgung

Das bedeutet aber auch, dass wir den Herstellern der von uns verwendeten Produkte vertrauen müssen, da wir meist gar nicht mehr wissen, was alles darin steckt und was diese Inhaltsstoffe in unserer Umwelt – und mit uns – bewirken und anrichten.

Inzwischen findet ein Umdenken statt, und das ist überall spürbar: Immer mehr Menschen haben das Bedürfnis, ihren ökologischen Fußabdruck zu verbessern. Der Verbraucher möchte wieder selbst entscheiden, was er zu sich nimmt und wie er mit den endlichen Ressourcen unseres Planeten umgeht. Jeder kennt die erschreckenden Bilder von im Meer treibenden Plastikteppichen, und niemand möchte einen mit Mikroplastik angereicherten Fisch essen. War das Insektensterben bis vor Kurzem noch kein Thema, spricht heute fast jeder darüber und verfolgt aufmerksam die weitere Entwicklung.

Wie die Grafik auf Seite 9 zeigt, ist unser Verbrauch an Lebensmitteln und täglichen Konsumgütern für rund 55 Prozent der Treibhausgasemissionen verantwortlich – daraus wird klar, wie einfach es eigentlich ist, beim Thema Umweltschutz positiv mitzuwirken. Also sollte jeder Einzelne sein Konsumverhalten, oder was er zum täglichen Leben wirklich braucht, mal in Ruhe überdenken, und seine Bereitschaft, auf Über-

flüssiges zu verzichten, neu definieren. Setzt man sich mit diesem Thema etwas genauer auseinander, wird man schnell feststellen, dass die alten, einfachen traditionellen Produkte meist umweltfreundlicher waren, als man meinen würde. Ein daran orientiertes umweltbewussteres Verhalten wird uns aus unserer jetzigen Konsum- und Wegwerfgesellschaft in eine ökologisch nachhaltigere Zukunft führen!

Auch ich habe für mich und meine Familie vor einiger Zeit entschieden, hier etwas zu ändern. Dabei mussten wir erst wieder lernen, unser Leben langsamer zu leben und die Gegenstände unseres täglichen Gebrauchs wertzuschätzen. Dazu müssen wir uns bloß die Zeit nehmen, unsere eigenen Nahrungsmittel und Haushaltsprodukte wieder umweltfreundlich und nach altem Wissen herzustellen – und das ist einfacher, als Sie vermutlich glauben! Wir müssen unsere persönliche Einstellung zu Haushalt und Küche neu definieren. Das heißt, den eigenen Herd, der ja „Goldes wert“ ist, auch wieder als wertvoll zu betrachten und die Küche zum Mittelpunkt des Familienlebens zu machen. Dann können wir die verantwortungsbewusst gekauften oder selbst erzeugten Lebensmittel und Natur-schätze mit allen Sinnen genießen und gleichzeitig etwas für uns und unsere Umwelt tun.

Ich fing also an, weniger einzukaufen und dafür möglichst viel selbst herzustellen. In meiner Familie hielt sich die Freude darüber zu Beginn jedoch in Grenzen. Meine Mutter versuchte noch, mir zu erklären, wie froh sie sei, dass der Fortschritt Einzug gehalten habe und heutzutage vieles einfacher geworden ist als früher. Doch als sie merkte, wie ernst es mir war, gab Mama ihre Vorbehalte auf und stand mir mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung zur Seite.

Völlig fasziniert war ich von der Idee, wieder so einfach und reduziert zu leben, wie ich aufgewachsen bin. Das bedeutet nicht, dass ich nun ein Dasein führe wie die Menschen vor hundert Jahren oder mein Tagesablauf aus nichts anderem besteht als Kochen und Putzen. Nein, so ist das ganz und gar nicht. Ich habe einfach nur viel mehr Lust auf weniger, einfacher, besser und ökologischer!

Wir als Verbraucher haben es in der Hand, was und wie viel wir kaufen!

Übrigens machte sich ein schöner Nebeneffekt meiner neuen Leidenschaft fürs „einfache Haushalten“ innerhalb kürzester Zeit bemerkbar: das Plus im Geldbeutel. Dabei verzichte ich beim Einkaufen auf nichts. Vielmehr verweigere ich die von der Industrie angebotenen Produkte, lese mir die Inhaltsstoff-

und Nährwertangaben gründlich durch und bin kritischer bei deren Auswahl. Als Ergebnis packe ich viel weniger in meinen Korb. Dabei war die finanzielle Ersparnis überhaupt nicht meine Motivation. Zu Beginn habe ich nicht einmal daran gedacht – aber dass man beim Selbermachen auch noch gutes Geld spart, ist wirklich erwähnenswert.

Für alle, die den ersten Schritt in Richtung „nachhaltiger Haushalt“ wagen möchten, und für alle, die neue Anregungen suchen, habe ich dieses Buch geschrieben. Es enthält eine große Auswahl meiner in Haus und Garten gesammelten Erfahrungen. Ich möchte Sie dazu ermuntern, eine einfache und ökologische Haushaltsführung mit alten und neuen Verfahren zum Selbermachen für sich zu entdecken.

Um meine Tipps im Alltag umsetzen zu können, müssen Sie kein Spitzenkoch, Gärtner oder Chemiker sein. Dasselbe gilt für die „Rezepte“ aus meiner kleinen selbst zusammengestellten Hausapotheke. Es ist keine Kunst, nachhaltig zu leben. Fangen Sie einfach an und haben Sie Spaß dabei!

Viel Freude beim Entdecken meiner gesammelten Wissensschätze wünscht Ihnen

Ihre Daniela Wattenbach





Die Küche

Die Küche war schon immer mein Lieblingsort, und ich hoffe, es geht Ihnen genauso. In meiner Kindheit war sie der Mittelpunkt des Hauses, wo sich die gesamte Familie zusammenfand. Frühstück, Mittagessen, Abendbrot, Geburtstage, Hausaufgaben, Familienbesprechungen ... alles fand in unserer kleinen Küche statt. Egal, zu welcher Tageszeit wir zu meiner Großmutter kamen – sie war immer in der Küche anzutreffen. Meist saß auf der Eckbank ein Verwandter vor einer Tasse Kaffee, um mit ihr ein Pläuschchen zu halten. Was mich an ihr schon als Kind immer schwer beeindruckt hat, waren die Unmengen an Lebensmitteln, die sie Tag für Tag verarbeitete und zum Teil auch noch für die Wintermonate bevorratete. Sie machte immer so viel wie möglich selbst. Fast täglich ging ich nach der Schule zu ihr und erriet nicht selten bereits am Duft, der durch das ganze Haus zog, was sie heute wieder Gutes zum Essen gekocht hatte.

Obwohl ihre Küche heutzutage für eine Großfamilie als eher klein gelten würde, zauberte sie für uns immer etwas Leckeres auf die Teller, und von ihren Süßspeisen schwärme ich noch heute. Fleisch gab es nur selten, meist am Sonntag, und irgendwie haben wir es unter der Woche auch gar nicht vermisst. Für uns heute kaum mehr vorstellbar ist, dass meine Großmutter

keinen superschnellen Induktionsherd hatte. Vielmehr besaß sie einen kleinen Herd mit vier Kochplatten, die sich bei Nichtgebrauch unter blümchenverzierten Abdeckplatten verbargen. Die Oma hatte keine Schüsseln und Töpfe, die sie nicht benutzte, keine überflüssigen teuren Küchenmaschinen, und auch nach einer Spülmaschine hätte man vergeblich gesucht. Ich glaube nicht, dass sie all diese Dinge vermisst hat, denn sie legte weniger Wert auf die Ausstattung ihrer Küche als vielmehr auf die Qualität der verwendeten Produkte und darauf, was letztendlich im Kochtopf landete, egal, von welcher Firma dieser stammte.

Apropos Kochtopf: Den weltbesten Quarkkuchen (Rezept siehe S. 45) buk meine Oma in einem Suppentopf, denn auch Backformen waren für sie „überflüssiger Schnickschnack“. Ich selbst betrachte meine eigene Küche ja immer irgendwie als Werkstatt, schließlich verbringe ich Stunden dort, um neue Rezepte auszuprobieren. Diese „Lust am Selbermachen“ liegt wieder voll im Trend. Den meisten geht es wie mir: Obwohl die Produktvielfalt in den Supermärkten schier unüberschaubar ist, geht doch nichts über selbst gemachte, handwerklich gut verarbeitete Lebensmittel ohne Zusätze. Wenn der Duft eines frisch gebackenen Brots durchs Haus zieht, das anschließend mit selbst gemachter Butter bestrichen wird, oder

wenn die Familie meine selbst gewalzenen Nudeln über den Schellenkönig lobt, dann weiß ich, dass all dies den Aufwand wert ist. Es erfüllt mich mit Stolz, wenn mein Selbstgekochtes der Familie oder den Gästen schmeckt. Wir haben es selbst in der Hand, was wir essen und welche Lebensmittel unseren Speiseplan bereichern, und können dabei völlig auf chemische Zusatzstoffe verzichten. Bei gekauften Lebensmitteln ist der Verpackungswahnsinn enorm, denn fast kein Lebensmittel wird ohne Plastikhülle oder -tüte angeboten. Nur durch den Einkauf in Unverpacktläden oder eben beim Selbermachen können Sie diesen Müll vermeiden.

In Buchhandlungen türmen sich unzählige Bücher mit Titeln wie *Die schnelle Küche*, *Die einfache Küche*, *Die 5-Minuten-Küche* und dergleichen mehr. Ich bin hier anderer Meinung: Gerade in der Küche sollten wir uns Zeit nehmen und den Produkten die Achtung angedeihen lassen, die sie verdienen. Frische Lebensmittel – reich an Vitaminen und anderen Nährstoffen – nutzen unserer Gesundheit, und dafür lohnt ein wenig Aufwand doch durchaus. Bei der Verarbeitung meiner Lebensmittel stelle ich mir oft vor, wie viel Arbeit, Zeit, Liebe und Energie der Bauer oder die Bäuerin, der Müller oder der Metzger, in das vor mir liegende Produkt gesteckt hat. Ein Landwirt hat mir einmal erzählt, dass er



im Winter fast täglich eine Kartoffel isst, weil er dann seinen Acker schmecken kann. Diese Wertschätzung für sein Produkt macht deutlich, wie uns ein gutes Lebensmittel mit Stolz erfüllen kann.

Die Ausrede „Ich habe heute keine Zeit zum Kochen“ kenne ich selbst natürlich auch. Aber ich kann Sie nur ermutigen, sich möglichst oft die Zeit zu nehmen, eigenhändig etwas Leckeres am Herd zuzubereiten. Denn ein schön gedeckter Tisch, an dem die Familie einmal am Tag bei einem guten Essen sitzt und zusammen Zeit verbringt, ist kostbar. Bei meinen „Einkaufsgängen“

in den Gemüsegarten freue ich mich jedes Mal, wenn Gemüse oder Obst reif ist und ich es ernten kann, um es anschließend in meiner Küche zu verarbeiten. Selbst wenn Sie keinen eigenen Garten haben, auf dem Wochenmarkt können Sie immer Obst und Gemüse der Saison kaufen. Dadurch bekommen Sie über

das Warenangebot auch die Jahreszeiten mit. Seien Sie kreativ und legen Sie einfach los! Sie werden sehen, wie viel Freude das Selbermachen in der Küche bereitet. Laden Sie auch Ihre Freunde zum Mitmachen und Probieren ein, denn Sie wissen ja: „Die besten Feten finden immer in der Küche statt.“

GUTES AUS FRISCHER MILCH

In der Schule gab es bei uns in der großen Pause immer eine Tüte Milch, die von den Eltern im Vorhinein bestellt werden musste. Geschmeckt hat sie gut, und an die aufgedruckten Sprüche erinnere ich mich heute noch. Mein Lieblingspruch lautete: „Milch macht müde Männer munter“.

Schon vor Jahrtausenden haben die Menschen Kühe gehalten, um an die wertvolle Milch zu gelangen. Sie wurde entweder roh getrunken oder behandelt und zu den unterschiedlichsten Produkten weiterverarbeitet. So entstanden im Lauf der Zeit Molke, Butter, Schmand, Joghurt, Sahne, Kefir, Quark sowie eine Riesenauswahl an Hart- und Weichkäsen. Nicht zu vergessen das Speiseeis, das uns allen so wunderbar auf der Zunge zergeht und für die gerade im Sommer nötige Abkühlung sorgt. Laut der offiziellen Statistik verzehrt jeder

Deutsche im Durchschnitt pro Jahr rund 85 Kilo Frischmilch (70 Liter davon als Konsummilch). Es tauchen immer wieder Studien auf, die belegen wollen, dass Milch uns krank macht. Natürlich gilt auch hier der Grundsatz: „Auf die Dosis kommt es an“.

Milch und Milchprodukte liefern einen wichtigen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung. Milch versorgt uns mit Energie in Form von Zucker und Fett. Sie galt schon immer als wertvolle Kalziumquelle, des wichtigsten Mineralstoffs für Knochen und Zähne. Aber es stecken auch Magnesium, Jod, Aminosäuren, Mineralien und Vitamine darin. Das enthaltene Eiweiß ist wichtig für den Zellaufbau. In der Heilkunde weiß man um die darmregulierende Wirkung von Sauermilchprodukten. Natürlich hat ein moderner Kuhstall wenig mit den romantisch verklärten Bildern vom Bau-



Rezept siehe Seite 18

ernhofidyll zu tun, die wir alle im Kopf haben. Heute stehen die Kühe meist in Großbetrieben, die vollautomatisch geführt werden. Sogar Melkroboter gehören seit einiger Zeit zum üblichen Inventar in den Ställen. Von Hand gemolken werden Kühe nur noch selten.

Landwirten, die Tag für Tag für unsere gute Milch arbeiten, sollten wir wirklich die Anerkennung zollen, die sie verdienen. Fragen Sie einmal bei einem Bauern nach, ob Sie für einen Tag im Stall mithelfen dürfen, das macht nicht nur Spaß, das lässt uns auch alle besser

verstehen, warum Milch kein minderwertiges, günstiges Massenprodukt sein und auch nicht als solches angesehen werden darf. Viel Arbeit und Wissen sind nötig, um gute Milch zu produzieren.

Falls Sie die Möglichkeit haben, Heumilch, Rohmilch (Vorzugsmilch) direkt beim Bauern zu kosten, sollten Sie sich diese Köstlichkeiten nicht entgehen lassen. Lassen Sie sich Ihre Milch schmecken und probieren Sie die folgenden Rezepte einfach mal aus. Sie werden merken, dass es unheimlich viel Freude bereitet, gute frische Milch zu verarbeiten.

Selbst gemachter Joghurt

Ganz ehrlich: Hätte ich gewusst, wie einfach man seinen eigenen Joghurt herstellen kann, ich hätte schon viel früher damit angefangen. Und so kam es dazu: Eines Tages brachte mir meine Freundin zwei Liter ganz frische Kuhmilch vorbei, mit dem Hinweis: „Die muss aber schnell weg“.

Ich hatte keine Ahnung, was ich so rasch mit so viel Milch anstellen sollte. Also wagte ich mich an das Experiment „Joghurt hausgemacht“. Es ist wirklich kinderleicht, erfordert nur etwas Zeit. In erster Linie ist bei der Joghurtherstellung die Hygiene zu beachten. Die Gläser, in die der fertige Joghurt gefüllt werden soll, müssen vorab sterilisiert werden. Dies funktioniert gut, wenn Sie die Gläser und die Deckel bei 100 °C für 15 Minuten in den Backofen geben (Vorsicht beim Herausnehmen, die Gläser sind extrem heiß!). Stellen Sie die Gläser bis zum Gebrauch kopfüber auf ein sauberes Geschirrtuch.

Bewährt haben sich Weck-Gläser mit 125 Milliliter Fassungsvermögen. Sie sehen nicht nur sehr dekorativ aus, man kann sie auch unendlich oft verwenden, und das spart eine Menge Verpackungsmüll.

ZUTATEN

für 1 Liter Joghurt

1 l frische Rohmilch oder Bio-Milch (mind. 3,8 % Fett)

2 EL Bio-Naturjoghurt (selbe Fettstufe wie die Milch)

Vorbereitete Deckelgläser zum Abfüllen

ZUBEREITUNG

Erhitzen Sie die Milch (nur bei Verwendung von Rohmilch) in einem Topf auf 90 °C und halten Sie diese Temperatur für einige Minuten. Das Abkochen ist notwendig, um wirklich alle Keime abzutöten. Haben Sie die Milch aus dem Supermarkt, können Sie den Vorgang überspringen, weil diese Milch bereits erhitzt wurde. Nun müssen Sie die Rohmilch auf 40–45 °C abkühlen lassen (dauert etwa 15 Minuten) oder eben die gekaufte Milch auf diese Temperatur erwärmen. Falls Sie kein Thermometer zur Hand haben, können Sie auch den sauberen Finger in die Milch halten. Fühlt sie sich warm, aber nicht mehr heiß an, ist die gewünschte Temperatur in etwa erreicht. Da moderne Töpfe einen sogenannten Thermo- oder Kapselboden haben, der die Wärme gut verteilt und lange speichert, empfiehlt es sich, die Rohmilch zum Abkühlen in einen kalten Topf umzufüllen.

Hat die Milch die richtige Temperatur, können Sie sie „impfen“. Geben Sie dafür zwei Esslöffel von dem gekauften Joghurt in die Milch und verrühren Sie alles gut miteinander. Den gekauften Joghurt brauchen wir, um die sterile Milch mit neuen Bakterien zu versetzen. Heizen Sie Ihren Backofen auf die niedrigstmögliche Temperatur vor. (50 °C dürfen dabei aber nicht überschritten werden.) Füllen Sie die Milch nun in die sauberen Gläser und verschließen Sie diese mit ihren Deckeln.

Jetzt wandert der Joghurt für mindestens 6 Stunden in den Ofen. Um Energie zu sparen, können Sie den Ofen nach 4 Stunden ausschalten und die Gläser dafür mit einem Handtuch abdecken. Dadurch wird die Wärme noch für mehrere Stunden gespeichert. Lassen Sie die Gläser im Backofen vollständig auskühlen und bewegen Sie sie bis dahin nicht. Am nächsten Tag können Sie Ihren selbst gemachten Joghurt genießen. Im Kühlschrank hält er sich mindestens 2–3 Tage. Am besten schmeckt dieser Joghurt natürlich pur. Wer ihn etwas „aufpeppen“ möchte, kann jede erdenkliche Art von Früchten untermischen. Nüsse und Honig-Süße machen ihn ganz besonders lecker!



Frischkäse

Um Ihren eigenen Frischkäse herzustellen, brauchen Sie nicht viel Zeit. Glauben Sie mir, der Geschmack wird auch Sie begeistern. Allerdings muss ich Sie warnen: Der gekaufte Frischkäse wird Ihnen hinterher nicht mehr schmecken! Frischkäse ist der einzige Käse, der nicht reifen muss und sofort nach der Herstellung genossen werden kann. Je fetter die verwendete Milch, umso cremiger wird Ihr Käse. Probieren Sie auch mal Frischkäse aus Ziegenmilch.

Da Frischkäse einen hohen Wassergehalt hat, kann man ihn nicht lange aufbewahren. Um die Haltbarkeit zu verlängern, fügen die Hersteller ihrem konventionell erzeugten Frischkäse in der Regel Konservierungs- und Verdickungsmittel sowie andere Zusätze bei. Alles Inhaltsstoffe, die wir nicht haben wollen, weshalb wir lieber auf das selbst gemachte Produkt zurückgreifen. Und auch hier können die schönen Weck-Gläser, die Sie für Ihren Joghurt verwenden, zum Einsatz kommen – und wieder fällt kein Verpackungsmüll an.

ZUTATEN

für etwa 300 Gramm Frischkäse

2 Liter Frischmilch aus dem Kühlregal (keine H-Milch)

2–3 EL Bio-Naturjoghurt

Etwa 60 ml Zitronensaft

1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Geben Sie die Milch in einen nicht zu kleinen Topf und erwärmen Sie sie bis kurz vor dem Erreichen des Siedepunkts (ideal sind 75 °C). Lassen Sie den Topf nicht aus den Augen, denn Milch kocht gerne über. Die Milch muss nun einige Minuten lang „so vor sich hin simmern“, damit potenzielle Keime darin abgetötet werden.

Verrühren Sie den Joghurt mit dem Zitronensaft und geben Sie diese Mischung in die Milch, die jetzt nicht mehr kochen darf. Die Milch flockt dann relativ schnell aus, und man sieht kleine Klumpen an der Oberfläche schwimmen. Bitte verwenden Sie keinen Schneebesen, sondern rühren Sie die Flüssigkeit mit einem Kochlöffel um, sonst

wird der Käse zu krümelig. Rühren Sie so lange (sehr behutsam), bis das Milcheiweiß richtig ausflockt und sich feste Stücke von der Molke trennen. Sollte das nicht geschehen, müssen Sie noch mehr Zitronensaft hinzufügen und vorsichtigiterrühren. **Ganz wichtig:** Geben Sie erst jetzt das Salz hinzu.

Ziehen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie ihn etwa 30 Minuten stehen. Setzen Sie ein Sieb auf einen Topf oder eine Schüssel und kleiden Sie es mit einem feinmaschigen Tuch aus, dann schütten Sie den Topfinhalt hinein. Lassen Sie die Molke abtropfen. Je nachdem, wie fest Sie den Käse jetzt auswringen, entsteht eher fester oder streichfähiger Frischkäse. Verfeinern Sie Ihr Produkt auch hier wieder nach Herzenslust: Besonders köstlich wird Ihr Frischkäse durch die Zugabe von ganz fein geschnittenem Rosmarin oder säuerlichem Obst, abgeschmeckt wird mit Curry oder Kurkuma. Ist der Frischkäse eher fest geworden, können Sie kleine Kugeln formen und diese in fein gehackten Kräutern oder Nüssen wälzen. Ein paar hübsche essbare Blüten machen sich auch sehr dekorativ. Möchten Sie Ihren Käse lieber cremiger, dann fügen Sie einfach etwas Joghurt oder Sahne hinzu.

Und was machen wir jetzt mit der übrig gebliebenen Molke? Molke ist ausgesprochen gesund! Wenn Sie sie nicht pur trinken wollen, können Sie sie zum Kuchenbacken verwenden (anstelle der Milch), oder Sie geben die Molke in Ihren Pfannkuchenteig. Sie können sich daraus auch einen Smoothie mixen (wird mit Banane oder Beeren besonders lecker), oder Sie vermischen die Molke mit Fruchtsaft und bereiten so eine erfrischende Fruchtschorle zu.

Butter

Butter ist für mich in der Küche unverzichtbar. Ob beim Kuchenbacken oder einfach pur aufs Brot. Ich liebe Butter. Andererseits bin ich mir durchaus darüber im Klaren, dass Butter zu den Lebensmitteln mit einer schlechten CO₂-Bilanz gehört. Allerdings möchte ich nicht darauf verzichten – Margarine stellt für mich keine Alternative dar, denn Pflanzenmargarine enthält oftmals Palmöl, das ich auch auf keinen Fall verwenden möchte. Also sollte man Butter nicht täglich essen und wenn, dann mit dem Bewusstsein, dass es sich dabei schon fast um einen „Luxusartikel“ handelt. Butter so herzustellen, wie es manche Milchbauern auch heute noch machen, ist nicht ganz



einfach. Um Butter zu schlagen, brauchen Sie erst einmal frischen Rahm (Sahne). Den liefert aber nur die gute fette Rohmilch, die noch nicht erhitzt wurde. Falls Sie die Möglichkeit haben, bei einem Bauern frische Milch zu kaufen, lassen Sie diese mindestens einen halben Tag lang in einem Gefäß stehen. Der benötigte Rahm wird sich an der Oberfläche absetzen.

Um ein 250-Gramm-Stück Butter zu bekommen, wie Sie es aus dem Supermarkt kennen, brauchen Sie schon mal bis zu 8 Liter Frischmilch. Eine gute Alternative dazu bietet uns fertige Sahne. Achten Sie beim Kauf aber darauf, dass es sich um Sahne mit mindestens 30% Fettgehalt in Bio-Qualität handelt. Konventionelle Sahne enthält oftmals Carrageen (E407), das ist ein Verdickungsmittel und Emulgator. Dieses Carrageen verhindert, dass sich Rahm oben auf der Sahne bildet.

ZUTATEN

für etwa 125 Gramm Butter

400 g Sahne

1 sauberes Glas mit 1 l Fassungsvermögen

ZUBEREITUNG

Füllen Sie die Sahne in das saubere Glas und schütteln Sie es so lange, bis sich in der Sahne ein Butterklumpen bildet. Das kann schon mal 10 Minuten dauern! Gießen Sie dann die dabei entstandene Buttermilch ab (aber bitte nicht wegschütten, sondern gut gekühlt trinken!). Den Butterklumpen müssen Sie nun ordentlich unter kaltem Wasser auswaschen und zwar so lange, bis keine Buttermilch mehr herauskommt und das Waschwasser klar bleibt. Beim Waschen müssen Sie behutsam sein, da die Butter sehr weich ist. Drücken Sie am Ende das restliche Wasser sorgfältig heraus. Und fertig ist die Butter!

Jetzt können Sie Ihre Butter nach Belieben salzen oder ganz nach Ihrem Geschmack verfeinern. Mit ein paar frisch geschnittenen Kräutern lässt sich aus der selbst gemachten Butter eine Köstlichkeit zum Grillen zaubern.

Im Kühlschrank ist die Butter mehrere Tage haltbar. Oder Sie portionieren sie in kleine Stücke und frieren sie einfach ein.