Buchvorstellung: „Selbermachen. Das Kochbuch“ von James Strawbridge

Heute

ist es mal wieder Zeit, ein neues Buch vorzustellen, das schon ein paar Wochen bei mir herumliegt und in dem ich immer wieder schmökere. Schon als ich den Titel sah, war mein Interesse geweckt: „Selbermachen. Das Kochbuch. Vom Fermentieren, Einlegen, Brot backen und mehr“, erschienen im DK Verlag.

Nahrung selber zu machen liegt seit einiger Zeit wieder im Trend. Und gerade in Zeiten, in denen man gezwungenermaßen viel Freizeit zuhause verbringt, kann man sich mit viel Ruhe und Muse an das ein oder andere Experiment wagen.

Autor James Strawbridge hat sich intensiv mit traditionellen Techniken beschäftigt und sie sich von Köchen, Fachleuten oder Freunden zeigen lassen. Dieses gesammelte Wissen gibt er an seine Leser weiter, und zwar nicht nur in Form von Anleitungen, sondern er erklärt auch, was genau zum Beispiel beim Räuchern, Trocknen, bei der Sauerteiggärung oder der Joghurtzubereitung passiert.

Inhalt

Das geballte Wissen der Nahrungsmittelherstellung hat er in 8 Kapitel gepackt. Nach dem Vorwort und einigen Küchenbasics gliedert sich das Buch wie folgt:

1) EINLEGEN, EINKOCHEN & TROCKNEN
2) GETRÄNKE
3) MILCHPRODUKTE
4) BROT
5) KONFIEREN
6) PÖKELN
7) RÄUCHERN
8) FREILUFTKÜCHE

PRAXIS

Joghurt

Ein Glas Joghurt in wärmende Tücher zu packen und über Nacht an ein kuscheliges Plätzchen in der Küche zu stellen, hat irgendwie was Fürsorgliches. Besonders spannend finde ich es dann, am nächsten Morgen in die Küche zu kommen und zu sehen, wie sich die Milch auf fast magische Weise in samtigen, dickflüssigen Joghurt verwandelt hat. Wer mag, kann den Joghurt jetzt süßen. Ich jedenfalls genieße ihn am liebsten natürlich frisch-säuerlich.

Abbildung a

Abbildung b

Abbildung c

ERGIBT
1 l

ZUTATEN
1 l Milch
75 ml Joghurt mit lebenden Kulturen oder 1 g Joghurtferment in Pulverform

EQUIPMENT
1 Glasbehälter (1 l), sterilisiert

Zubereitung

01 Die Milch in einen Topf füllen und bei niedrigster Hitze 30 Minuten erwärmen, bis sie eine Temperatur von 46 °C erreicht hat. Dabei häufig rühren, damit die Milch nicht am Topfboden festsitzt. Den Joghurt in die warme Milch rühren **(Abb. a)**. Alternativ das Joghurtferment in die Milch streuen und 5 Minuten quellen lassen, dann mit einem Schneebesen in die Milch rühren.

02 Die Mischung nun 4–6 Stunden bei einer konstanten Temperatur von 40–50 °C stehen lassen. Dafür wickle ich den abgedeckten Topf in Handtücher ein und stelle ihn in eine warme Ecke der Küche **(Abb. b)**. Bei Bedarf kannst du auch eine Wärmflasche danebenlegen. Alternativ kannst du die Mischung auch in ein sterilisiertes Glasgefäß füllen, das Gefäß verschließen und 6 Stunden oder über Nacht bei einer konstanten Temperatur von 40–50 °C in den auf niedrigste Temperatur eingestellten Backofen oder einen Dörrapparat (Dehydrator) stellen oder, falls vorhanden, in einen Joghurtbereiter (siehe Expertentipps) füllen.

03 Wenn der Joghurt dickflüssig wird und leicht säuerlich schmeckt, in ein sterilisiertes, verschließbares Glasgefäß umfüllen **(Abb. c)** und in den Kühlschrank stellen, damit er fester wird. Der Joghurt sollte bei unter 4 °C aufbewahrt und innerhalb von 10 Tagen konsumiert werden. Du kannst ihn auch ins Gefrierfach geben und einen leckeren Frozen Yogurt draus machen.

EXPERTENTIPPS

Als Starterkultur kann Joghurt mit lebenden Kulturen, den es in jedem Supermarkt gibt, verwendet werden. Joghurtferment in Pulverform ist etwas zuverlässiger und im Reformhaus oder online erhältlich. Zwacken Sie sich von jeder Joghurtportion die entsprechende Menge ab, um die nächste Portion damit anzusetzen.

Im Handel erhältliche Joghurtmaschinen sind praktisch, effektiv und auch gar nicht teuer, auch wenn ihnen der Charme der manuellen Herstellung fehlt. Ihr Hauptvorteil ist, dass sie über 6–8 Stunden konstant die Temperatur halten.

Sie können die Milch auch erst mal auf mindestens 80 °C erhitzen und abkühlen lassen, bevor Sie Joghurtferment zugeben. Dadurch wird die Milch gesäuert, sodass sie ein ideales Umfeld für die Bakterien bietet, die den Milchzucker in Milchsäure umwandeln und das Milchprotein ausflocken lassen. Außerdem werden schädliche Keime abgetötet und etwas mehr Wasser verkocht, was zu einem festeren Joghurt führt.

Die Seiten sind übersichtlich und gliedern sich in eine Spalte für die Zutaten, eine für die Anleitungen und eine mit Expertentipps. Die einzelnen Schritte sind sehr detailliert und mit zahlreichen Fotos veranschaulicht, die richtig Lust machen, ebenfalls sofort loszulegen.

Ich finde, für jede Ambition ist etwas dabei. Einfachere Sachen wie das Confieren (Garen in Öl oder Schmalz) oder selbstgemachten Graved Lachs bekommt sicher jeder hin. Fürs Räuchern braucht es dann sicher etwas mehr Vorbereitung und vor allem Ausstattung. Aber auch hier hilft James weiter, denn er verrät eine Anleitung zum Bau einer Kalträucherkammer. Sogar für Outdoor-Köche finden sich am Ende des Buchs einige Rezepte zum Kochen über Feuer, mit einem Erd- oder einem selbstgebauten Lehmofen.

162

EINSALZEN

PRAXIS

Bresaola

Bresaola ist gebeiztes, luftgetrocknetes Rindfleisch, für das üblicherweise die Keule verwendet wird – es kann aber auch Hirschfilet sein. Die feine Säure des gebeizten Rindfleischs harmoniert bestens mit den Aromen des Pfeffers und der Rotweintannine. Servieren Sie Bresaola in hauchdünnen Scheiben mit Parmesan, Radicchio und Rotweinfeigen.

Abbildung a

Abbildung b

Abbildung c

Abbildung d

ERGIBT

750 g Bresaola

ZUTATEN

1 kg mageres, fein marmoriertes Rindfleisch aus der Keule

Für die Beize

1 EL schwarze Pfefferkörner
1 TL Wacholderbeeren
1 TL getrieselter Knoblauch
25 g Meersalzflocken oder Pökelsalz (siehe Expertentipps gegenüber)
25 g brauner Zucker
35 ml Rotwein

EQUIPMENT

Mörser mit Stößel, großer dicht schließender Behälter (alternativ Plastikbeutel (aus Kunststoff, kein Glas) oder verstellbarer Kunststoffboden), Küchenmusselin oder Küchentuch, Fleischhaken (nach Belieben)

Zubereitung

01 Das Fleischstück sollte möglichst fein marmoriert sein, damit die Bresaola zart und saftig bleibt. Dickere äußere Fettschichten und Sehnen aber entfernen **(Abb. a)**. Um ganz auf Nummer sicher zu gehen, das Fleisch vorher einfrieren, um alle Keime abzutöten.

02 Für die Beize Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Knoblauch im Mörser zerstoßen **(Abb. b)**. Sorgfältig mit Salz und Zucker mischen.

03 Das Fleisch in den Behälter geben und gründlich mit der Hälfte der Beize einreiben **(Abb. c)**. Den Rotwein in den Behälter gießen und das Fleisch darin rollen, bis es gleichmäßig damit bedeckt ist. Die restliche Beize in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.

04 Den Behälter schließen und das Fleisch 2 Wochen im Kühlschrank bei unter 5 °C ziehen lassen. Das Fleisch in der ersten Woche täglich wenden, dann trocken tupfen und mit der restlichen Beize einreiben. Wieder verschlossen in den Kühlschrank geben und in der zweiten Woche alle paar Tage wenden. Täglich aber die ausgetretene Flüssigkeit abgießen. Es sollte immer weniger Flüssigkeit austreten, die Fleischtextur fester werden und die Farbe nachdunkeln.

05 Nach 2 Wochen das Fleisch aus dem Behälter nehmen. Die Beize mit Küchenpapier abstreifen. Das Fleisch wiegen und das Gewicht notieren.

06 Das Fleisch locker in Musselin einschlagen und mit Küchengarn binden **(Abb. d)**. An einem Fleischhaken oder etwas Ähnlichem 2–4 Wochen an einem kühlen, gut gelüfteten Ort lufttrocknen lassen.

07 Das Fleisch alle paar Tage wiegen. Es ist fertig, wenn es durch Trocknen über 35 % seines Gewichts verloren hat. Wenn das Zielgewicht erreicht ist, das Fleisch aus dem Musselintuch nehmen, sehr fein aufschneiden und servieren. Bresaola hält sich in einem dicht schließenden Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Wochen.

EXPERTENTIPPS

Pökelsalz enthält Nitrate und Nitrite, die dafür sorgen, dass das Fleisch eine schöne Farbe behält, und toxischen Botulinum-Keimen vorbeugen. Ich verwende kein Pökelsalz, weil es als krebserregend gilt. Ich sorge für Lebensmittelsicherheit, indem ich peinlich auf Sauberkeit achte, das Fleisch langsam bei kalten Temperaturen beize und erstklassige Zutaten verwende.

Das Wichtigste beim Lufttrocknen ist eine gute Luftzirkulation, eine möglichst konstante Temperatur von 6–12 °C und eine Umgebung mit 60–80 % Luftfeuchtigkeit ohne direkten Kontakt mit Feuchtigkeit.

Kostprobe?

Unbedingt ausprobieren möchte ich das Ginger Beer, denn ich liebe Ingwer und Ingwerbier auch. Mein erstes habe ich vor vielen Jahren in Südafrika getrunken. Joghurt selbermachen klingt ebenfalls machbar, das steht auf meiner Liste. Und die köstlich aussehenden Brote mit Sauerteig werden definitiv mal getestet! Süß-sauer eingelegtes Gemüse klingt nach einer tollen Möglichkeit, sich ein bisschen Sommer zu konservieren und irgendwann möchte ich mal lernen, wie man Käse selbst herstellt – am liebsten aber in einer kleinen Käserei (auf einer Alm). Immerhin kann ich mich hier jetzt schon ein bisschen einlesen.

Allen, die kulinarisch etwas Neues lernen möchten und experimentierfreudig sind, kann ich dieses schöne Buch nur ans Herz legen.
Gönnt es euch als Ostergeschenk (oder verschenkt es an eure Lieben) – am besten bestellt beim kleinen Buchhändler im Ort oder direkt beim Verlag, denn mehr denn je sollten wir unsere kleinen lokalen Geschäfte unterstützen, oder?

Ich wünsche euch eine schöne Restwoche und viel Spaß beim kulinarischen Schmökern!
Eure Judith