

Bethmännchen ❄

Zutaten

200g Marzipan (gerne auch selbst hergestellt)

50g Puderzucker (evtl. etwas weniger)

50g Mandeln gemahlen

30g Mehl

1 Ei

25g Mandeln blanchiert

Zubereitung

Das Ei trennen und das Eigelb abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Puderzucker, gemahlenen Mandeln und das Mehl vermischen. Marzipan in kleine Stücke schneiden (oder einfach zerdrücken) und mit dem Eiweiß, Zucker, Mandeln, Mehl zu einem Teig verkneten. Abgedeckt für rund eine Stunde kühl stellen.

Blanchierte Mandeln längs halbieren. Aus dem Teig rund 12 walnussgroße Kugeln formen, auf ein Backblech mit Backpapier legen und auf jede Kugel drei Mandeln mit der Spitze nach oben leicht festdrücken. Das Eigelb mit etwas Milch oder Wasser vermischen und die Bethmännchen damit bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170°C Ober-/Unterhitze rund 20 Minuten backen.

Marzipan selber herstellen: Mandeln häuten, sehr fein mahlen im Verhältnis 2:1 mit Puderzucker und etwas Rosenwasser vermischen und gut durchkneten.

Chocolate Chip Cookies

Zutaten

160g Mehl (Emmer, Dinkel)
100g Butter (zimmerwarm)
80g Zucker (davon 10g Vanillezucker)
180g Zartbitterschokolade
50g Haferflocken
1 Ei
2g Salz
2g Backpulver (evtl. Backnatron)

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel sieben und mit den Haferflocken, dem Backpulver, Salz und Backpulver vermischen. Die Schokolade zerkleinern.

Mit dem Rührgerät den Butter cremig rühren und den Zucker und das Ei unterrühren. Die Mehlmischung portionsweise dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Die Schokolade mit einem Spatel oder großen Löffel unterheben.

Den Backofen auf 180°C vorheizen (160°C bei Umluft).

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig zu rund 6 bis 12 Kugeln formen und mit einer handbreit Abstand auf das Backblech setzten. Beim backen verlaufen die Kugeln dann zu den eher flachen Keksen.

Rund 15-20 Minuten (je nach Backofen) backen, so dass der Rand goldbraun wird, aber die Kekse selbst noch weich sind. Einige Minuten abkühlen lassen und in einer Dose aufbewahren.

Varianten

Das Verhältnis der Zutaten kann man nach Geschmack variieren, z. Bsp. kann man die Haferflocken einfach weglassen.

Pfannkuchen, Flädle

Zutaten

200g Mehl
400g Milch
3 Eier
2 EL Zucker
1 Prise Salz

Butter oder Öl für die Pfanne

Zubereitung

Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel verrühren. Danach die Milch und die Eier dazugeben und zu einem flüssigen Teig verrühren, der etwas ruhen sollte.

Die Pfanne etwas einölen und mit einem Schöpflöffel eine Portion Teig in die Pfanne geben. Evtl. die Pfanne etwas schwenken, damit sich der Teig besser verteilt. Sobald der Pfannkuchen am Rand bräunt und sich leicht nach oben krümmt, kann man den Pfannkuchen wenden.

Pfannkuchen, Flädle

Zutaten

200g Mehl
250g Milch
3 Eier
1 TL Salz

Zubereitung

Das Mehl abwiegen; die Eier mit etwas von dem Mehl gut vermischen und dann erst mit der Milch zum restlichen Mehl geben (so gibt es weniger Klümpchen). Alles etwas stehen lassen.

In einer Pfanne mit etwas Öl oder Butter anbraten. Dabei warten bis der Rand leicht anbräunt und erst dann wenden.

Zusammen mit Apfelmus, Kompott etc. genießen

Spitzbuaba ✱

Zutaten

350 g Mehl (Weizen oder Dinkel, auch Vollkorn)
220 g Butter
130 g Puderzucker
1 TL Vanillezucker
1 Eiweiß

1 Prise Salz

Zum Bestreichen Hägemark (Hagebuttenmarmelade) oder eine andere Marmeladen-Sorte ganz nach Geschmack. Ganz hervorragend eignet sich auch Nougat bzw. Schokoladencreme!

Zubereitung

Zuerst das Mehl mit dem Butter verreiben. Dann alle restlichen Zutaten dazugeben, vermengen und kurz kalt stellen. Dünn auswellen (am besten mit Teigleisten, ca. 3-5mm) und runde Formen ausstechen. Bei der Hälfte davon in der Mitte noch ein Loch stechen (das geht am einfachsten mit einem Apfелentkerner). Für andere Formen braucht man einfach zwei Ausstecherformen (klein und groß).



Spitzbuaba – die Oberteile haben ein Loch.





Bei 180°C (ohne Umluft) 10-12 Minuten backen.

Die Plätzchen ohne Loch umdrehen und mit Hagebuttenmarmelade bestreichen. Wer Puderzucker mag, bestreut die Oberteile (die mit Loch) entsprechend. Die Oberteile aufsetzen und leicht festdrücken. Falls die Marmelade sehr fest ist, kann man sie vorher leicht erhitzen.

Zu guter Letzt zum Aufbewahren alles in eine Dose legen. Die Spitzbuaba werden nach einem Tag deutlich weicher, da sie etwas Feuchtigkeit der Marmelade aufnehmen.



Spitzbuaba mit Nugat

Zimtsterne ✱

Zutaten

200g (Puder-)zucker
270g Mandeln (gemahlen, geröstet)
2 Eiweiße
8g Zimt
Evtl. etwas Zitronenabrieb

Glasur:
1 Eiweiss
150g Puderzucker

Zubereitung

Die Mandeln mahlen, rösten (160°C, 15 Minuten) und abkühlen lassen. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und kurz kühl stellen. Für die Glasur, den Puderzucker mit dem Eiweiss aufschlagen.

Den Teig ausrollen (am besten mit Teigbrettern 8-10mm). Zum Ausrollen evtl. etwas Mehl oder Mandel nutzen. Gerne etwas Zitronenabrieb auf den fast ausgerollten Teig und dann mit dem Eischnee glatt bestreichen. Die Zimtsterne ausstechen (dafür gibt es spezielle Ausstecherformen, die es leichter machen). Die Reste wieder zusammenkneten, etwas Mandeln dazugeben und wieder ausrollen. Oder einfach ‚Sternschnuppen‘ backen.

Die Zimtsterne für mind. 4 Std. (besser 8-12 Std.) bei Raumtemperatur antrocknen lassen. Bei 210-230°C für 2-5 Minuten backen.

Apfelmus (Apfelmark)

Am besten eignet sich die Apfelsorte Boskop (auch Schöner aus Boskoop, Gravensteiner, Goldparmäne, Kaiser Wilhelm oder Renette von Montfort), die einen eher hohen Säuregehalt hat. Prinzipiell geht es aber natürlich mit jeder Apfelsorte; lediglich der Geschmack ändert sich entsprechend.

Äpfel waschen, kleinschneiden, dabei Stiel, Blüte und Kern entfernen. Die Schale kann übrigens problemlos dran bleiben, die Mühe mit dem schälen kann man sich also gut ersparen.

Grobe Richtschnur: 12 Äpfel ergeben rund 1,5kg entkernte Apfelstücke, die später rund 5 mittlere Weckgläser ergeben.

Dann die Äpfel mit etwas Wasser (etwa ein Zehntel des Gewichts der Äpfel) im zugedeckten Topf 1/2 Stunde weichkochen und anschließend zerstampfen oder pürieren. Damit die Äpfel beim kochen nicht zu sehr braun anlaufen, kann man etwas Zitronensaft in das Wasser geben. Wer es mag, kann noch Zucker, Honig oder auch Gewürze wie Zimt oder Vanille dazugeben.

Möchte man das Apfelmus länger aufbewahren, muss man es noch einwecken (pasteurisieren), rund 1/2 Std. bei 90°C einkochen.

Wer möchte, kann auch gerne einen Teil der Äpfel mit anderen Obstsorten austauschen, beispielsweise Birnen, Pflaumen oder Mirabellen.

Nebenbei bemerkt: hat das Apfelmus (fast) keine weiteren Zusätze, wird es im Lebensmittelhandel als Apfelmark bezeichnet.

Kürbissuppe

Zutaten

1kg Hokkaido Kürbis

1 Zwiebel

Gemüsebrühe

Evtl. 2 Kartoffeln

100ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Zehe Knoblauch, Sonnenblumenkerne, Röstzwiebeln, Balsamicoessig

Zubereitung

Den Kürbis waschen und halbieren. Mit einem stabilen Löffel die Kerne mit den Fasern entfernen. Wer möchte kann den Kürbis noch schälen, was bei Hokkaido allerdings nicht zwingend nötig ist. Dann würfeln.

Zwiebel, Kartoffeln, Knoblauch schälen und kleinschneiden. Mit etwas Öl in einem großen Topf die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig anbraten. Kürbis und Kartoffeln dazugeben, andünsten mit Gemüsebrühe abloschen und 15-30 Minuten köcheln lassen, bis die Kürbis und Kartoffelwürfel weich sind.

Die Suppe pürieren, Sahne und Gewürze dazugeben

Seifensieden

Grundlegendes

Öle und Fette

Basisöl und Überfettungsöl

Teilweise wird zwischen Basisölen und Überfettungsölen (oft auch besonders hochwertige Öle) unterschieden. Die Idee ist, dass Basisöle mit der Lauge vermischt werden und erst sobald die Verseifung beginnt wird das Öl für die Überfettung zugegeben. Damit soll erreicht werden, dass das später in der Seife überschüssige Öl zumindest größtenteils aus dem Überfettungsöl und weniger aus den anderen Ölen (den Basisölen) besteht. Ob das tatsächlich im Kaltrührverfahren so funktioniert ist aber sehr umstritten. Ein paar Experimente weisen darauf hin, dass es keine Rolle spielt, wann die Öle dazugegeben werden, es also auch keinen Unterschied zwischen Basis- und Überfettungsölen gibt (Kevin M. Dunn, *Scientific Soapmaking*, S. 287-292).

Einzelne Öle

Distelöl – max. 10%; gut für Haarseife geeignet wird aber auch schnell ranzig.

Hanföl – Wird gern bei Hautproblemen, da es entzündungshemmend ist eingesetzt. Hanföl kann bedenkenlos bei fettiger, unreiner Haut oder Akne eingesetzt werden. Es sind keine Allergien oder Nebenwirkungen bekannt. Hanföl macht die Seife weich und bildet kaum Schaum. Zudem ranzt Hanföl ziemlich schnell, deswegen nur in kleineren Mengen bis rund 10-15% einsetzen.

Haselnussöl – gibt eine eher weiche Seife. Eher nicht ranzanfällig; nicht über 20% verwenden. Kühl und dunkel aufbewahren; rund 6-12 Monate haltbar. Gut geeignet für fettige, unreine Haut.

Kokosöl – ergibt eine eher harte Seife. Bis zu etwa 30% zu

verwenden. Wirkt schaumbildend (kurzlebig) und entfettend. Braucht genügend Wasser in der Lauge.

Kürbiskernöl – als Basisöl bis zu 50% und zur Überfettung. Milde Seife mit wenig Schaum. Rund ein Jahr haltbar. Hat einen speziellen Eigengeruch.

Leinöl – ungeeignet für fettige Haut. Je nach Ansicht nicht unbedingt gut für Seifen geeignet, da es eher schnell zu ranzen anfängt. Es gibt aber auch Berichte über tolle Seifen mit Leinöl (bis 20%).

Lorbeeröl – gehört traditionell in eine Aleppo-Seife (20-30%). Hat einen speziellen, krautigen Eigengeruch.

Mandelöl – in der Haarseife bis zu 30%.

Olivenöl – Basisöl bis zu 100%. Kaum Schaum, erst nach 2 Tagen schneiden; lange Reifung (6 Monate).

Rapsöl – als Basisöl bis zu 40%. Sollte mit Sonnenblumenöl und Kokosöl zusammen verwendet werden. Gibt nur sehr wenig, aber seidigen Schaum.

Rizinusöl – unterstützt die Schaumbildung anderer Öle. Wenige Prozent (2-6%; max. 10%) genügen meist; bei Rasier- oder Haarseifen ausnahmsweise auch mal bis zu 15-20%. Seifen mit viel Rizinusöl brauchen länger zum aushärten und reifen.

Sonnenblumenöl – weiche Seife, als Basisöl, nicht mehr als 10-20%. Ranzt ziemlich schnell. Gut geeignet für fettige, unreine Haut und Haarseifen.

Traubenkernöl – zum Überfetten, bis rund 10%; ranzt ziemlich schnell. Gut geeignet für fettige, unreine Haut. Passt gut zu Mandelöl. Weiche Seife ohne Schaum.

Laugenflüssigkeiten

Für alle Laugenflüssigkeiten gilt generell, dass man sie

möglichst kalt vorbereiten sollte. Durch das Auflösen des NaOH erhitzt sich die Flüssigkeit ziemlich stark und je kühler die Ausgangsflüssigkeit, desto schneller kühlt dann die Lauge auch wieder ab. Zudem sollte man die Lauge zur Sicherheit im Spülbecken anrühren (falls das Gefäß umfällt, kann man die Lauge ab einfachsten wegspülen) und stellt das Ganze in ein kühles Wasserbad.

Üblicherweise nimmt man rund 30% Laugenflüssigkeit (bezogen auf GFM), man kann aber auch etwas niedriger ansetzen, beispielsweise 25%. Je weniger Flüssigkeit man nimmt, desto schneller dickt der Seifenleim an. Niemals darf die Flüssigkeit (in Gewichteinheiten) allerdings weniger als das Natriumhydroxid (zusätzlich evtl. von Zusätzen wie Salz oder Zucker, die sich in der Flüssigkeit auflösen) sein.

Normalerweise nimmt man für eine einfache Seife destilliertes **Wasser** (bzw. kalkarmes Wasser) zum ansetzen der Lauge. Leitungswasser oder Mineralwasser eignen sich eher nicht, da der störende Mineralgehalt zu groß ist. Gut geeignet ist dagegen das mineralarme Regenwasser.

Für eine schöne orange-gelbe Farbe der Seife kann man einfachen, ungesüßten **Karottensaft** zum ansetzen der Lauge nehmen. Man kann auch gut mit destilliertem Wasser verdünnten Karottensaft nehmen. Wenn man die Lauge anrührt entseht ein ziemlich unangenehmer Geruch; das ist normal und verfliegt schnell wieder, bleibt also nicht als Geruch in der Seife.

Bier muss auf jeden Fall rund 15 min gekocht werden, um den Alkohol und die Kohlensäure zu entfernen. Da durch das Kochen etwas vom Bier verloren geht, anfangs etwas mehr Bier nehmen, als man für das Rezept braucht. Danach unbedingt gut abkühlen (Kühlschrank oder Gefrierschrank).

Tee und **Kaffee** werden in der Regel mit destilliertem Wasser zubereitet. Starker Kaffee als Laugenflüssigkeit wird insbesondere für die Kaffeeseife verwendet und ergibt eine

braune Farbe in der Seife. Es können alle erdenklichen Teesorten als Laugenflüssigkeit benutzt werden. Beides sollte tiefgefroren werden, da es sonst beim Ansetzen der Lauge zu ‚Verbrennungen‘ kommt. Dabei verfärbt sich die Flüssigkeit bei der NaOH-Zugabe je nach Sorte unterschiedlich. In der fertigen Seife können somit unterschiedliche Farben erzielt werden.

Milch und Milchprodukte zum Anrühren der Lauge sollten sehr kalt, möglichst tiefgefroren, verwendet werden. Durch den Fettgehalt der Milch kann es beim Anrühren der Lauge bereits zum Verseifungsprozess kommen, sodass die Milch Flocken bildet. Auch farbliche Veränderungen sind je nach Temperaturentwicklung der Lauge möglich. Das NaOH sehr langsam zur Milch geben und immer rühren. Zum Schluss sollte die Temperatur nicht viel über 20°C liegen.

Pflanzenmilch: Hafermilch (Hafer:Wasser 1:10 nach Gewicht).

Essig, beispielsweise Apfelessig kann als Laugenflüssigkeit benutzt werden. Die Essigsäure wird mit der Lauge in Natriumacetat umgewandelt, bleibt also nicht erhalten. Allerdings sind die nicht verseifbaren Inhaltsstoffe noch in der Seife enthalten. Essig verbessert die Schaumstabilität deutlich, ist aber bei hartem, d.h. kalkreichen, Wasser kein Ersatz für Zitronensäure. Ein Seifenleim mit Essig dickt auch schneller an als gewohnt. Der Geruch des Essigs bleibt in der Seife leider nicht erhalten. Bei der Berechnung der Lauge muss die Essigsäure mit berechnet werden (Verseifungszahl 0,666), ansonsten wäre die Überfettung zu hoch. Zudem muss der Essig gut gekühlt sein.

Blutwurz-Tee

Düfte

Als Richtwert sollten nicht mehr als 2-3% bezogen auf die Gesamtfettmasse an Düften hinzugegeben werden. Mit 1% erreicht einen schwachen, aber doch wahrnehmbaren, angenehmen Duft beim

Duschen.

Bergamotteöl – duftet süß, blumig und fruchtig. Passt gut zu Kamille oder Citronella.

Kiefernadelöl – passt gut mit Thymian, Eukalyptus, Grapefruit und Rosmarin.

Lavendelöl – passt gut mit Pfefferminzöl oder Zitrusölen (auch Kiefernadeln, Bergamotte).

Rosmarinöl – passt gut mit Zitrone, Bergamotte oder verschiedenen Tannendüften. Nicht für Schwangere oder Kleinkinder geeignet!

Wacholderholzöl – passt gut mit Orange, Lemongras, Thymian oder Basilikum. Für Schwangere und Kleinkinder nicht empfohlen!

Zypressenöl – passt gut mit Bergamotte, Zitrone, Kamille, Wacholder.

Farben

Karottensaft, den man sehr gut auch etwas mit Wasser verdünnen kann, zum Ansetzen der Lauge ergibt eine schöne **gelb-orange** Färbung.

Eine **schwarze Farbe** bekommt man durch **Aktivkohle** – für eine dunkelgraue Farbe rund 2-3 TL (auch 0,6%) auf 1kg GFM in etwas des Öls angerührt. Nimmt mehr Aktivkohle, wird die Farbe dunkler, aber auch der Schaum wird dann gräulich. Mit der Aktivkohle muss man sehr vorsichtig umgehen, da sie sich beim leichtesten Lufthauch überall verteilt und . Die Aktivkohle eignet sich auch hervorragend dafür schwarze Linien in die Seife zu bekommen: dafür die Kohle mit einem kleinen, sehr feinen Sieb hauchdünn beim Gießen auf einen Teil des Seifenleims streuen (nicht zu dick, da die Schicht sonst eine spätere Bruchstelle ergibt).

Starker Kaffee tiefgefrieren und zum Ansetzen der Lauge verwendet ergibt eine dunkelbraune Farbe. Das übrige Kaffeepulver kann auch in der Seife verwendet werden.

Rote Beete Pulver – 1 gehäufte TL pro 500g (vorher mit etwas Öl glatt verrühren); scheint aber nicht zu funktionieren, leider.

Blutwurz-Tee (Tormentill; einheimisch) – 2TL pro Tasse (10 Minuten ziehen lassen)

Kakaopulver

Alkanna (Schminke) – als Ölauszug; ist zuerst rot, wird mit der Lauge dann aber violett.

Tonerde – Kaolin (weiß): rund 4 TL pro kg GFM (noch nicht getestet). In den Ölen vermischen (bevor die Lauge dazugegeben wird). Tonerde wohl rund ca. 3-4% (nicht getestet).

Indigo – in etwas Öl auflösen; Indigo löst sich praktisch nicht in Wasser. Indigo ist empfindlich gegen heiße Lauge, als erst in den Seifenleim geben. Vorschlag für die Dosierung: 1% GFM (ungetestet).

Paprikapulver

Brennnesselpulver – 15g pro kg Seifenleim

Rhabarberwurzelpulver – gibt wohl eine schöne Farbe; ist aber nicht zu bekommen (außer aus China)

Farbwirbel

Damit der Seifenleim möglichst lange flüssig bleibt, hilft möglichst wenig feste Fette, niedrige Temperatur von Ölen und Lauge vor dem zusammenschütten und natürlich wenig bzw. schwach mixen.

Farben in (quer-) schräggestellte Form in Schichten eingießen, aufrichten und mit einem Draht längs der Form kreisförmig wenige Mal verrühren.

Farben vorsichtig am Rand in einem Gießbehälter gießen, was

kreisförmige Ringe ergibt. Die Seifenform (längs-) schräg stellen und an der unteren Seite, abwechselnd an beiden Ecken den Seifenleim langsam eingießen und dabei den Gießbehälter leicht hin- und herbewegen.

Punkte: Seifenleim in eine Blockform geben und sobald er fest wird Strohhalme (oder andere Röhrchen) in den Seifenleim stecken. Nach wenigen Stunden die Röhrchen rausziehen und die Löcher mit andersfarbigem Seifenleim auffüllen (vorsicht vor Luftblasen). Die Reststück aus den Röhrchen schieben und dann in einer zweiten Seife einlegen.

Yin-Yang – eine stabilen Plastikfolie S-förmig formen und in eine Gießröhre stecken. Die beiden Hälften gleichzeitig befüllen und die Folie vorsichtig wieder herausziehen.

Schaum

Rizinusöl – nicht zur Überfettung, d.h. gleich zu den Basisölen. Nur in geringer Menge benutzen, z. Bsp. 5%; nur bei Rasier- oder Haarseifen kann es auch mal bis zu rund 15% sein.

Milch macht den Seifenschaum besonders cremig und üppiger. Gerade **Mandel- oder Hafermilch** macht einen reichhaltigen Schaum und man kann beide sehr einfach selbst herstellen.

Der Zusatz von etwas **Zucker** (s. unten) hilft ebenfalls bei der Schaumbildung der fertigen Seife.

Außerdem soll **Essigsäure** auch dazu beitragen, einen besseren Schaum zu bekommen.

Auch eine Mischverseifung mit NaOH und KOH (etwa im Verhältnis 70/30) macht mehr Schaum, die Seife aber auch weicher (da hilft wiederum Salz).

Sonstige Zutaten

Für hartes (d.h. kalkhaltiges) Wasser **Zitronensäure** zum Rezept

geben. Mit der Natronlauge entsteht Natriumcitrat, einem gebräuchlichen Wasserenthärter, der sich beispielsweise oft auch in Waschmitteln findet. Als Richtwerte können rund 2-4% der Gesamtfettmenge genommen werden. Wichtig: die Zitronensäure muss bei der Bestimmung der NaOH Menge berücksichtigt werden (sonst würde die Seife zu stark überfettet). Viele Seifenrechner berechnen das NaOH für die Zitronensäure extra, d.h. zusätzlich zu den Fetten.

Gibt man der Seife **Salz** hinzu, wird sie härter und die Schaumbildung wird schlechter; die fertige Seife splittert zudem leichter. Bei zuviel Salz kann es zur Trennung der Lauge kommen und die eigentliche Seife ausflocken. Man sollte nicht mehr als 3% (bezogen auf die GFM) nehmen. Das Salz löst man in der Laugenflüssigkeit auf und gibt erst dann das NaOH dazu.

Man kann auch etwas **Zucker** (rein oder auch als Honig, Fruchtsaft, Bier, Milch) zur Seife geben – sie wird dadurch ein klein wenig weicher und hat eine etwas bessere Schaumbildung. Die Seife wird auch deutlich heißer beim Vermischen. Man sollte nicht viel mehr als 2% (bezogen auf GFM) nehmen. Der Zucker wird in der Laugenflüssigkeit aufgelöst und erst dann das NaOH dazugeben. Ein „Geheimtipp“ ist die Verwendung von **Sorbitol** anstatt Zucker. Es löst sich besonders leicht in Wasser und damit soll die Schaumbildung besonders gut gelingen.

Man kann auch gut **Honig** in die Seife bringen. Dafür wird der Honig am besten in etwas warmem Wasser aufgelöst und dann zum andickten Seifenleim gegeben. Lauge und Öle sollten auf rund 40°C abgekühlt sein. Als Richtwert kann man rund 5% (bezogen auf die GFM) nehmen. Honig macht die Seife etwas weicher und das Andicken des Seifenleims dauert auch etwas länger als sonst; man sollte also eher auf festere Fette und Öle zurückgreifen. Bei Honigseifen sollte die Gelphase eher vermieden werden, da die Seife sonst zu heiß werden kann. Die Seife nach dem Anrühren also möglichst kalt stellen (am besten Kühl- oder Gefrierschrank; im Winter draußen) um die Gelphase

zu vermeiden.

Man kann auch **Bienenwachs** zur Seife geben. Wichtig: das Bienenwachs muss bei der Berechnung der NaOH Menge mit berücksichtigt werden, da es von der Lauge teilweise verseift wird. Die Schmelztemperatur von Bienenwachs ist ziemlich hoch, man muss also ganz gut erhitzen und auch die flüssigen Öle sollten nicht zu kalt sein, damit das Bienenwachs nicht gleich wieder ausflockt.

Um die Seife schneller aushärten zu lassen und insgesamt etwas härter zu machen, bietet sich neben Salz auch **Milchsäure** an. Üblicherweise wird sie 80% angeboten und wird zur Laugenflüssigkeit (vor der Zugabe des NaOH) eingerührt. Als Dosierung geht man zumeist von 1-3% (bezogen auf die GFM) aus. Wichtig ist, die Milchsäure in der Berechnung der NaOH-Menge zu berücksichtigen. Alternativ kann man auch **Natriumlaktat** (das Natriumsalz der Milchsäure) dazugeben; hier ist die Reaktion mit dem NaOH schon passiert und man muss deshalb das Natriumlaktat nicht in der Berechnung berücksichtigen. Von Natriumlaktat werden rund 1% (wie immer bezogen auf die GFM) zu den Fetten zugegeben. Durch die Milchsäure (bzw. Natriumlaktat) wird die Seife heller, es steigt aber auch die Tendenz zur Bildung von Sodaasche.

Zur Pflege kann man **Panthenol** (Provitamin B5) hinzugeben. Angeboten wird meist eine Lösung verdünnt mit 25% Wasser. Geeignet ist Panthenol besonders bei Haarseifen und sollte bei rund 1% GFM dosiert werden. Das Panthenol ist nicht hitzestabil und sollte nicht über 25°C verarbeitet werden; also sollte es speziell auch keine Gel-Phase geben.

Man kann Seifen auch mit etwas **Essig** (meistens wird Apfel- oder Himbeeressig verwendet) herstellen. Die Säure muss unbedingt bei der Berechnung der NaOH Menge mit berücksichtigt werden (dafür braucht man die Prozentangabe der Säure im Essig). Der Essig wird zum Seifenleim dazugegeben und sollte auch bei der Flüssigkeitsmenge der Seife mit berücksichtigt

werden.

Kaolin (auch Porzellanerde) ist eine weiße Tonerde die im Bergbau gefördert wird. Verwendet wird Kaolin vor allem zur Papierherstellung, für Porzellan oder auch in Zahnpasta. In der Seifensiederei kann man Kaolin der Seife zusetzen, um eine hellere Seife zu bekommen, für eine leichte, zusätzliche Reinigung oder bei Rasierseifen auch für eine bessere Gleitfähigkeit der Rasierklinge.

Herstellung der Seife

Temperaturübertrag (HTCP „Heat Transfer Cold Process“)

Um der Bildung von harmloser, aber unschöner **Sodaasche** auf der Oberfläche der Seife entgegenzuwirken, einfach die Seife mit **Isopropanol** besprühen (am besten zweimal; sofort und nach 15min). Zusätzlich hilft gegen Sodaasche: Gelphase befördern, Seife luftdicht abdecken, wenig Wasser benutzen, Rizinusöl oder Bienenwachs, Seifenleim gut andicken. Entfernen lässt sich Sodaasche mit einem feuchten Tuch oder Wasserdampf.

Formgebung

Für typische Handseifen: 60 – 100g; für kleinere Seifen wie z. Bsp. Gästebad: 30 – 60g

Mit einem Spritzbeutel (eigentlich gedacht für die Konditorei), Kringel oder spitz zulaufende Häufchen machen

Haltbarkeit

Die Haltbarkeit der fertigen Seife entspricht im Prinzip der kürzesten Haltbarkeit (genauer: MHD, also Mindesthaltbarkeitsdatum) aller verwendeter Seifenzutaten. Je frischer die Zutaten, desto länger also die Haltbarkeit der Seife.

Man kann eine Seife übrigens sehr gut auch im Kühlschrank (oder sonst an einem kühlen Ort, wie im Keller) oder auch im Gefrierschrank aufbewahren. Entsprechend verlängert sich die Haltbarkeit der Seife; wie lange genau, lässt sich seriös nicht angeben, aber man kann hier auch wieder einfach die Haltbarkeit der verwendeten Zutaten denken.

Rezepte

Seifenrechner

Neben der Zusammensetzung der verwendeten Fetten und Ölen, ist besonders die exakte Berechnung der NaOH Menge wichtig. Das kann man natürlich von Hand und den Verseifungstabellen machen, viel leichter geht es aber mit den im Internet verfügbaren Seifenrechnern. Der vielleicht beste ist:

<http://www.handmade-by-kathrin.de/soap/calc/>

Olivenölseife

Reine Olivenölseife

Reine Olivenölseife ist etwas besonderes; man muss sich bewusst sein, dass sie kaum schäumt und sich etwas glitschig anfühlt. Überfettung 6-8%. Deutlich weniger Wasser nehmen (20% der Fettmasse) und erst nach rund 2 Tagen aus der Form nehmen. Die Reifezeit beträgt mind. 6-8 Wochen, besser sogar 6 Monate. Beduften mit bspw. Melisse und Rosmarin. Für die Farbe evtl. die Hälfte mit grüner Tonerde färben

Rezept: 72% Olivenöl, 24% Kokosöl und 4% Rizinus

Evtl. etwas Kartoffelstärke (2 EL pro Kilo) in Rizinusöl aufgelöst

70% Olive, 30% Lorbeer, (evtl. 5% Rizinus)

nur 20% Wasser für die Lauge

kein Duft, keine Farbe; 5% ÜF, 70°C fallend (mit Licht) im

Ofen

Lavendelseife

- 600g Olivenöl
- 300g Kokosöl
- 180g Rapsöl
- 120g Sonnenblumenöl
- 166g NaOH
- 380g Wasser
- 25g ätherisches Lavendelöl
- Evtl. 2-4 TL Lavendelblüten

Seife wie üblich mit den Basisölen herstellen. Lavendelöl (und evtl. Blüten, die zuvor 1h in etwas abgezweigten Olivenöl eingelegt wurden) am Schluss hinzugeben. Gut isolieren und nach einem Tag schneiden. Fertig nach vier bis sechs Wochen.

Haarseife

Eine Haarseife lässt sich sehr gut anstatt eines (Flüssig-) Shampoos benutzen; in den meisten Fällen erspart man sich dabei viele zweifelhafte chemische Substanzen, Mikroplastik und spart dazu noch Geld. Zum Haare waschen verreibt man die Seife auf dem nassen Haar; die ersten Augenblicke langsam und sachte, aber dann beginnt die Seife schnell zu schäumen und man sich die Haare wunderbar damit einseifen.

Prinzipiell unterscheidet sich ein Haar- von einer Haut- oder Handseife eigentlich vor allem dadurch, dass die Überfettung geringer ist. Üblich sind für Haarseifen rund 4% Überfettung. Gute Öle für eine Haarseife sind beispielsweise: Olivenöl, Kokosöl, Rapsöl, Traubenkernöl, Distelöl, Hanföl und Rizinusöl (für den Schaum).

Speziell für eine Anti-Schuppen Haarseife eignen sich an Pflanzenextrakten besonders Rosmarin, Brennnessel und

Wacholder. Das sind traditionelle Mittel gegen Schuppen, die leicht antimikrobiell wirken sollen. Brennnessel soll zudem die Talgproduktion reduzieren. Weizenkeimöl (nur 'nativ extra' verwenden) zum Beispiel wird für eine gesunde Kopfhaut eingesetzt.

Rasierseife

Als Basisöl wohl am besten Olivenöl; dazu Rizinusöl für den Schaum. Evtl. rund ein bis vier TL Kaolin (weißer Ton) pro Kilogramm Fett; damit soll die Klinge besser gleiten. Eine Mischverscheifung (NaOH und KOH etwa 50/50) soll mehr Schaum geben, macht die Seife aber weicher, was aber bei einer Rasierseife eher ein Vorteil ist.

Verpacken

Banderole, Etiketle

Zum kleben der Banderole aus Papier nimmt man am besten ganz umweltgerecht eine Mehlkleister. Dazu warmes Wasser und Mehl im gleichen Verhältnis (etwas mehr Wasser als Mehl) vermischen. Das Mehl (kein Vollkornmehl) in das warme Wasser einrühren und alles möglichst glatt verrühren. Dieser Mehlkleister klebt sehr gut Papier oder Pappe, man kann damit aber auch beispielsweise Papier (Etiketten) auf Glas, Metall oder Holz kleben. Man sollte dem Kleister etwas Zeit zum trocknen geben, damit er auch gut hält.

Mit etwas warmem Wasser kann man den Kleber auch wieder sehr einfach lösen. Auch aus Textilien geht der Kleister (evtl. vorher einweichen) beim waschen wieder gut weg. Der Kleister ist völlig unbedenklich und wer will könnte ihn sogar essen. Reste kann man entsprechend im Biomüll oder auf dem Kompost entsorgen.

Umverpackung

Cellophan – ist umweltfreundlich und kann zum Altpapier, zum Biomüll oder einfach auf den Kompost gegeben werden. Mit etwas Hitze kann man das Cellophan sehr einfach verkleben; am besten geht das mit einem alten Bügeleisen.

Seifenreste verwerten

Die Seifenreste kleinhobeln und in einen Topf geben. Dazu etwas Flüssigkeit (Wasser oder auch Milch) und erhitzen – bei kleinen Mengen am einfachsten im Wasserbad oder sonst im Ofen bei rund 100-120 °C. Dabei immer mal wieder umrühren. Nach rund 1 bis 4 Stunden sollte die Seife zähflüssig sein. Dann kann man nach Belieben noch Düfte oder Farben dazugeben und schließlich die Seife wieder in eine Form füllen.

Bezugsquellen

Seifenformen

Silikomart – hochwertige Silikonformen aus Norditalien:
shop.silikomart.com/en/

Bienenwachstücher

Zutaten und Gerätschaften

Tücher (Naturfaser, also Leinen oder Baumwolle)
(Jungfern-) Bienenwachs
Olivenöl
Glas und Topf

Backpapier

Pinzel

Evtl. eine Zickzackschere

Herstellung

Neu gekaufte Tücher sollte man erst mal gründlich waschen.

Etwa 20% Olivenöl in das Bienenwachs geben, dadurch wird das Tuch am Ende etwas geschmeidiger und nicht so brüchig wie ohne Öl. Das Wachs in ein altes Glas geben und im Wasserbad schmelzen. Die Tücher mit der Zickzackschere beschneiden (dann fransen die Tücher nicht so schnell aus) und auf dem Backpapier grob einpinseln. Es können auch gleich mehrere Tücher übereinander gelegt werden, bzw. große Tücher gefaltet werden.

Für einige Minuten in den Backofen bei ca. 90°C geben. An den Ecken hochhalten und kurz an der Luft abkühlen lassen.

Nutzung

Die fertigen Bienenwachstücher kann eigentlich überall dort verwenden, wofür man Frischhalte- oder Alufolie verwendet. Beispielsweise zum Einwickeln von Käse oder zum Abdecken von Schüsseln.

Die Tücher nach Gebrauch nur mit Wasser (ohne Spülmittel) abwaschen oder -wischen. Wenn sie dann schon etwas älter sind, kann man sie auch wieder ‚auffrischen‘ (wie bei neuen Tüchern).

Käse Knabbereien

Zutaten

200g Harzer Roller

Gewürze (Paprika-, Knoblauch- oder Zwiebelpulver)

Zubereitung

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und leicht einölen. Etwas von den Gewürzen schon auf den späteren Platz der Käsehäufchen steuen. Den Harzer Roller zerkrümeln und in kleinen Häufchen auslegen. Zwischen den Häufchen knapp eine Handbreit Abstand lassen und anschließend mit dem Gewürzpulver bestreuen.

Bei 180°C Umluft 17-20 Minuten backen, den Ofen ausschalten und noch 5 Minuten nachbacken lassen.

Host a Tor Relay

If you want to support the Tor project and you have some bandwidth to share (at least 10 Mbps in both directions, i.e. download and upload) you might consider hosting a Tor (Non-Exit) Relay. There are no legal implications as only fully encrypted Tor traffic is coming in outgoing on your internet connection. It can be done quite easily with a Raspberry Pi (needs at least 2 GB of RAM) or any similar hardware as described below.

Our assumption is that we connect the Raspberry Pi with an ethernet cable to our ISP router, it is running on Manjaro

(Minimal version, also called ,headless‘ i.e. no graphical user interface).

Install Tor

This is straightforward, just install it with:

```
sudo pacman -Syu tor
```

then we need to provide the configuration for it (keeping the default file as reference):

```
sudo mv /etc/tor/torrc /etc/tor/torrc.default
sudo nano /etc/tor/torrc
```

Our configuration for a Tor Relay will be something similar to:

```
NickName MyNewTorRelay
ContactInfo myemail@example.org
```

```
User tor
AvoidDiskWrites 1
DataDirectory /var/lib/tor
Log notice file /var/log/tor/tor.log
```

```
ORPort 4020 IPv4only
ExitRelay 0
SocksPort 0
```

```
RelayBandwidthRate 42 Mbit
RelayBandwidthBurst 48 Mbit
```

The contact information is optional but might be quite handy for others if there should be something strange with the relay. It doesn't have to be an email address but could be any kind of text.

In case you are running more than just one Tor Relay you have to also include a „MyFamily“ option in the config above and list all your key-fingerprints of your Tor Relays in each of

the torrc config files. You get the fingerprint with

```
sudo -u tor tor --list-fingerprint
```

and remember that there must be a \$ (Dollar-sign) at the beginning of each fingerprint.

Crucial: One might need to create the directories in the config file and make them owned by tor – they should look like:

```
drwx----- 5 tor tor 4096 Dec 31 09:47 tor
```

You should check that the syntax of the config file is correct with:

```
sudo -u tor tor --verify-config
```

Port Forwarding on ISP Router

In our example the Raspberry Pi (our Tor Relay) sits behind a router which is the gateway into the internet (often provided by the ISP). With the tor configuration above we need to establish port forwarding on this internet router, so TCP traffic coming from the internet (on port 4020) is forwarded to the Tor Relay (on the same ports).

If you would like to use other ports to the outside world (internet) than on the Tor Relay server itself, the Tor config file (torrc) needs to have something like:

```
ORPort 80 NoListen  
ORPort 4020 NoAdvertise
```

The port forwarding on the ISP router then obviously has to forward port 80 to port 4020 on the Tor Relay.

The ports chosen are kind of arbitrary and we are free to take whatever we like. One advantage of advertising (i.e. using) ports 80 towards the internet is that they are very unlikely to be blocked as they are usually taken for http and https

traffic. The drawback is that you can't use these ports for something else (like a web-presence). Also some routers seem to have issues with port-forwarding these ports (e.g. lost after a router-reboot).

The details on how port forwarding is configured on the internet router depends heavily on that device but usually each of these kind of routers offers this feature somehow (just search the internet in case this is not obvious).

Start and Test it!

First let's start Tor (so it picks up the latest configuration):

```
sudo systemctl start tor
```

Check the logs for what Tor does and if it complains about anything – the following commands might be useful to check for any errors:

```
sudo systemctl status tor.service
sudo cat /var/log/tor/tor.log
journalctl | grep Tor
```

You are perfectly fine if you see something like „*Self-testing indicates your ORPort is reachable from the outside*„. If there are no issues your new Tor Relay will also become visible on the [torproject metrics-webpage](https://metrics.torproject.org/rs.html) at metrics.torproject.org/rs.html (this might take a few hours though, so be patient).

One could also increase the level of logging information written by tor. Just change the option in the `/etc/tor/torrc` configuration file – after the „log“ statement one could place either debug, info, notice, warn, or err. Additionally, one could (temporarily, for debugging) turn off the scrubbing of sensitive information in the log-files as well. So for debugging include something like the following in the `torrc`

SafeLogging 0

Log info file /var/log/tor/tor.log

Once running fine one should keep the logging at the 'notice' level though.

To permanently enable Tor running it needs to be enabled (so it will be started automatically after a reboot):

```
sudo systemctl enable tor
```

Also note that it takes up to 2 months until a new Tor Relay gets fully used – and since there is not always traffic available it will mostly never really run at the full possible bandwidth. See this article for some background on it: blog.torproject.org/lifecycle-new-relay.

Backup of Tor's keys

If you want to be able to continue with the same Relay identity on another server (e.g. when moving servers or the server dies) one needs two key-files:

```
/var/lib/tor/keys/ed25519_master_id_secret_key  
/var/lib/tor/keys/secret_id_key
```

If you ever set up a new Tor relay just overwrite the automatically generated key with these old ones and your new relay has the same identity as before.

Schokotaler

Zutaten

130g Mehl (Dinkel 630)
80g Puderzucker
10g Vanillezucker
75g Butter
70g Zartbitter-Kuvertüre
5g Kakaopulver
5g Backpulver
2 Eier
1 Prise Salz

Puderzucker zum bestreuen

Zubereitung

Die Kuvertüre zusammen mit der Butter im Wasserbad schmelzen. Die anderen Zutaten (ohne die Eier) in einer Schüssel vermischen. Dann die Kuvertüre, Butter und Eier dazugeben und gut verrühren. Die Masse abdecken und gut durchkühlen lassen.

Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Aus der Masse kleine Kugeln formen (ca. 25-30g), in Puderzucker wälzen, auf ein Backblech legen und leicht flachdrücken. Rund 10-12 Minuten backen.

Früchtebrot, Hutzelbrot

Das Früchtebrot wird traditionell am Andreastag, dem 30. November, gebacken und erst zu Weihnachten angeschnitten. Früher hatte man meist nur Hutzeln, also gedörrte Birnen, dafür verwendet; erst später wurden dann auch andere Trockenfrüchte verbacken.

Boules de Noël Noisette Cannelle ❄️

Zutaten

140g Haselnüsse

30g Mandeln

50g Zucker

1TL Zimt

2 Eiweiß

etwas über 100g gehackte Haselnüsse extra

Zubereitung

Die Haselnüsse und Mandeln entweder schon gerieben kaufen oder selbst sehr klein hacken (im Mixer). Dann die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig mit einem Spatel oder Rührlöffel unter die anderen Zutaten heben.

In der Hand kleine Kugeln formen, die etwa 18g wiegen sollten und in den gehackten Haselnüssen rollen.

Die Kugeln dann im vorgeheizten Backofen bei 180°C und Umluft rund 10-12 Minuten backen. Abgekühlt in einer Dose aufbewahren, wo sind rund zwei Wochen haltbar sein sollten.

Tomatenmark selber machen

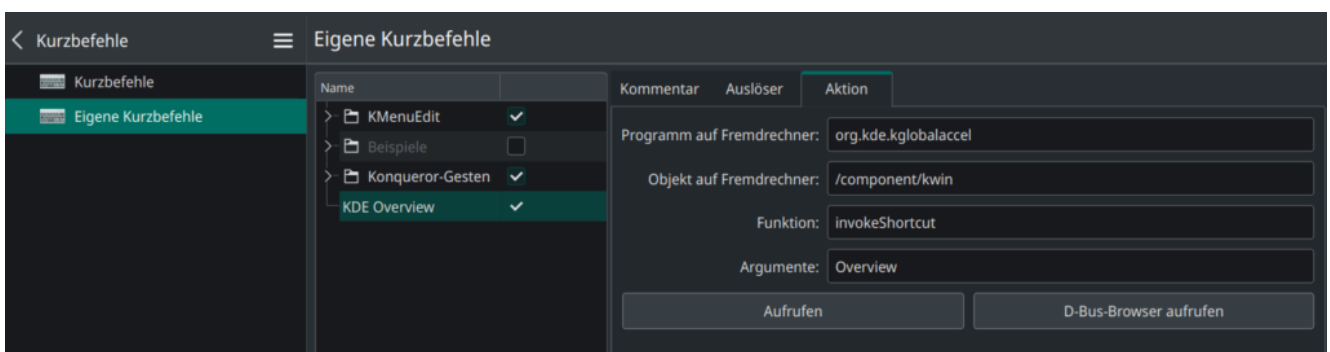
Tomatenmark selbst aus frischen Tomaten herzustellen ist denkbar einfach, schmeckt besser als das industriell hergestellte Mark und vermeidet den Müll der leeren Aluminiumtuben.

Paprika-Brotaufstrich

Ein Brotaufstrich mit Paprika und Tomaten ist einfach und schnell zubereitet. Einkocht hält er viele Monate.

KDE ‚Overview‘ über Tastatur aufrufen

Um KDEs ‚Overview‘ Funktion über einen Kurzbefehl mit der Tastatur aufzurufen, braucht es nur die folgende Einstellung (unter ‚Systemeinstellungen‘):



Schokoaufstrich

Wer liebt ihn nicht, den Schokoaufstrich auf dem Frühstücksbrötchen? Nutella ist bestimmt die bekannteste Marke davon. Man kann den Schokoaufstrich aber auch ganz einfach selbst herstellen. Und das beste dabei – es ist billiger, schmeckt besser und kommt dabei ohne Palmöl oder andere Zusatzstoffe aus!

Bärlauchpesto

Zutaten

100g Bärlauch
120g Olivenöl (oder Rapsöl)
50g Parmesan
50g Pinienkerne (oder Cashewnüsse)
4g Salz

Zubereitung

Zuerst die Bärlauchblätter waschen und sehr gut trocknen (z. Bsp. mit der Salatschleuder, dann noch 1-2h an der Luft); sollte doch Feuchtigkeit an den Blättern sein, verdirbt das Pesto später dann umso schneller. Die Pinienkerne (bzw. Nüsse) in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten; das ist nicht nur gut fürs Aroma sondern tötet auch einige Mikroorganismen ab. Den Bärlauch und Nüsse kleinschneiden und den Parmesan

raspeln.

Alles miteinander vermischen und evtl. mit dem Pürrierstab noch weiter zerkleinern. Anfangs scheint das Öl etwas knapp bemessen zu sein, aber das gibt sich schnell. Das Pesto in Gläser abfüllen und mit einem Löffel evtl. vorhandene Luftbläschen ausdrücken. Zum Schluss noch einen Schuss Olivenöl obendrauf dazugeben.

Im Kühlschrank sollte das Pesto mehrere Wochen halten; tiefgefroren auch mehrere Monate.

Varianten

Generell kann man die Zutaten (nahezu) beliebig variieren, also etwas mehr oder weniger von einer Zutat nehmen. Man kann auch sehr gut ein sehr schlichtes Bärlauchpesto ganz ohne Parmesan und Nüsse machen.

Pilz-Rahm-Sauce

Zutaten

500g gemischte Pilze

400ml Schlagsahne

20g Butter

1 Zwiebel

5 Zweige Thymian

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Thymian abwaschen, abtrocknen und die Blätter abzupfen. Den Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze dazugeben. Nach ein paar Minuten, die Zwiebel und den Thymian dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne darübergießen. Dann so lange einkochen lassen, bis eine cremige Sauce entsteht.

Holzleim (Glutin- und Kaseinleim)

Glutinleime

Unter dem Begriff Glutinleime werden natürliche Klebstoffe aus tierischen Abfällen bezeichnet, die seit altersher im Möbelbau benutzt wurden. Das besondere an den Glutinleimen ist, dass sie durch Wässern und Erwärmen immer wieder gelöst werden können, die Klebeverbindungen sind also reversibel. Außerdem geht die Klebekraft nie verloren und der Glutinleim kann immer wieder weiterverwendet werden.

Knochenleim

Am besten ist der Knochenleim handzuhaben, der in Form kleiner Perlen angeboten wird. Um den Leim herzustellen, muss er auf etwa 50-60°C erhitzt werden. Dafür eignet sich bestens ein Flaschenwärmer für Milch. Zu den Leimperlen gibt man rund die doppelte Menge an Wasser, erwärmt diesen Leimansatz und wartet rund 1-3 h.

Zum Leimen ist sehr wichtig, dass auch das Holz möglichst warm ist – man kann das Holz (genauer eigentlich nur die Leimstellen) beispielsweise mit einem Föhn oder Bügeleisen vorwärmen.

Alternativ kann man übrigens einfach Gelatine nehmen (das entspricht schlicht einem gereinigten Haut- und Knochenleim), wie er in jedem Supermarkt zu finden ist.

Hat man etwas vom Knochenleim übrig, lässt man ihn einfach eintrocknen und kann ihn dann wieder unbegrenzt trocken lagern.

Hautleim

Doppelte Klebekraft wie Knochenleim.

Hasenleim

Rund vierfach stärkere Klebekraft wie Knochenleim.

Fischleim

Muss nicht erhitzt werden, enthält aber oft Phenole als Konservierungsmittel.

Kaseinleim

Bemerkungen vorab

Vieles von dem Wissen, auf das Handwerker in früheren Jahrhunderten zurückgreifen konnten, ist heute leider in Vergessenheit geraten und die wenigsten wissen noch, wie früher Farben oder Leim hergestellt wurde sondern vertrauen ganz auf die industriell hergestellten, chemischen Produkte aus dem Baumarkt. Dabei ist gar nicht so schwer, sich diese alten Fähigkeiten wieder (zumindest ansatzweise) anzueignen.

Einen sehr haltbaren, wärme- und wasserfesten Leim, der ganz ohne moderne chemische Produkte auskommt, lässt sich beispielsweise aus Quark und Kalk herstellen. Etwas genauer aus dem Milcheiweiß (Kasein) und gelöschtem Kalk. Diese beiden Zutaten reagieren miteinander und härten zu einer stabilen Klebeverbindung aus.

Das Kasein kann man im Fachhandel in reiner Form kaufen, aber es genügt auch einfach Magerquark mit möglichst wenig Fett zu nehmen. Quark besteht zum größten Teil (neben Wasser) genau aus genau dem Milcheiweiß, dass man für den Leim braucht. Wichtig ist, dass der Quark traditionell mit Säure hergestellt wurde (auf der Verpackung steht evtl. etwas von Sauerquark oder ähnlichem). Ganz grob hat Magerquark etwa das achtfache Gewicht wie das reine Kasein.

Den gelöschten Kalk kann man entweder in Pulverform kaufen (meistens Kiloware, dafür aber sehr günstig) und wir meistens unter der Bezeichnung *Weißkalkhydrat* vertrieben. Dieses Pulver löst man einfach in Wasser auf und hat damit gleich den verbrauchsfertigen *Sumpfkalk*.

Traditioneller ist das Ansetzen des Sumpfkalkes in Tonnen oder (so wie früher) Erdgruben aus gebranntem Kalk (Weißkalkoxid) und Wasser. Diesen Ansatz muss man dann für Jahre ruhen lassen, damit ist seine feinkörnige, teigige Konsistenz erreicht. Den Aufwand scheuen natürlich die meisten (außer vielleicht jemand der ein altes Haus sein eigen nennt und viel zu restaurieren und renovieren hat). Aber auch diesen Sumpfkalk kann man gut über den Fachhandel beziehen.

Herstellung

Der verwendete Sumpfkalk ist stark alkalisch und greift die Haut an; besonders die Augen sind stark gefährdet, deswegen Schutzbrille und Handschuhe tragen!

Man gibt etwas Sumpfkalk in die Mitte eines Mörsers und rund

die fünffache Menge (nach Gewicht) an Magerquark an den Rand (oder ein Teil Kalkhydrat und zwei Teile Magerquark). Am besten bei Zimmertemperatur arbeiten; jedenfalls nicht zu kalt (nicht unter 12 °C).

Oder alternativ auch 75g Weißkalkhydrat (+200g Wasser) und 200g Kasein (+600g Wasser; mehrere Stunden quellen lassen).

Nun verreibt man einen Teil des Quarks mit dem Sumpfkalk, wobei sich ein leichter Geruch nach Ammoniak entwickeln sollte. Die Masse selbst sollte zähflüssig werden und es sollten sich Blasen entwickeln, die knallen oder schmatzende Geräusche erzeugen. Riecht es nach faulen Eiern wurde der Quark nicht mit Säure gewonnen und sollte es nach Seife riechen ist zuviel Fett im Quark (kein Magerquark). In beiden Fällen den Ansatz am besten gleich verwerfen.

Jetzt immer mehr vom Quark untermischen, wobei die Masse immer zähflüssiger wird und schließlich umkippt zu einer Konsistenz wie sie Grießbrei hat. Dann keinen weiteren Quark hinzumischen sondern einfach so weiterreiben; nach einigen Minuten sollte es wieder eine zähflüssige Masse werden. Dann kann wieder etwas Quark zugemischt werden. Sollte die Griessbrei-Konsistenz nicht weggehen, muss etwas Sumpfkalk dazugegeben werden.

Am Schluss sollte der Leim zähflüssig wie Honig sein; vom Pistill sollte die Masse in einem dünnen Faden nach unten laufen. Ist der Leim zu fest, etwas Sumpfkalk hinzugeben, ist er zu flüssig, etwas Quark dazugeben. Jedenfalls kein Wasser dazugeben.

Schließlich den Leim einige Minuten stehen lassen und dann zügig verarbeiten (er hält nicht viel länger als eine halbe Stunde). Erschütterungen könnten dazu führen, dass der Leim geliert und fest wird; dann ist er nicht mehr zu gebrauchen.

Verwendung

Der Leim ist stark alkalisch und greift die Haut an. Deswegen *niemals die Finger benutzen* oder sonst Leim auf die Haut bekommen (also Handschuhe und Schutzbrille tragen). Die Klebeflächen sollten relativ eng anliegen (weniger als 1/10mm Abstand). Geklebt werden sollte möglichst bei Zimmertemperatur, keinesfalls bei Frost. Die Leimverbindung sollte einige Stunden gepresst werden, nach einem Tag kann man dann weiterarbeiten und nach wenigen Tagen hat die Leimverbindung auch die endgültige Festigkeit.

Der Pinsel sollte alkalifest sein, d.h. eine Naturhaar-Pinsel geht nicht, aber Weide, Bast oder Plastik; er würde sich ziemlich schnell (wie die Fingerhaut) auflösen.

Die Leimverbindung aus Kaseinleim ist wärme- und wasserbeständig, kann also nur noch mit roher Gewalt gelöst werden.

Die benutzten Gerätschaften unter fließendem Wasser reinigen und die Pinsel am besten gleich auswaschen. Größere Reste einfach auf Papier etc. aushärten lassen. Evtl. kann man ausgehärtete Reste später mit NaOH wieder weich bekommen (noch nicht ausprobiert).

Bezugsquellen

Eine (unvollständige) Auswahl an Händlern, die Produkte rund um Kalkprodukte, Kalkkaseinleim oder Kalkfarben anbieten sind:

<https://www.kalk-laden.de/>

<https://www.kreidezeitshop.de/>

Brezelknödel

Zutaten

4 Brezeln (getrocknet rund 255g)

1/4 l Milch

2 Eier

1 Zwiebel

evtl. 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Die Brezeln in kleine Würfel schneiden. Das macht man ab besten irgendwann, wenn man Zeit hat und alte Brezeln (oder auch Laugenbrötchen; evtl. auch etwas anderes, helles Brot) hat. Dann im Backofen gut trockenen – so halten sie sich monatelang in einer luftdichten Dose.

Die Zwiebel kleinhacken und golden, hellbraun andünsten. Die Milch dazugeben, kurz erwärmen. Dann in einer großen Schüssel über die Brezelwürfel gießen und rund 20-30 Minuten einweichen lassen. Die Eier zu den Brezeln dazugeben (und je nach Geschmack die Petersilie) und mit den Händen alles gut vermengen und leicht durchkneten, aber so, dass noch die Brezelstücke erhalten bleiben. Der Knödelteig sollte klebrig aber formbar sein (so dass die Knödel erstmal ihre Form behalten. Sollte der Knödelteig zu fest sein, dann noch etwas von der Milch dazugeben; wenn er zu weich ist, hilft etwas Mehl.



Fertig geformte Brezelknödel

Kn
öd
el
fo
rm
en
,
au
f
ei
ne
m
Te
ll
er
sa
mm
el
n
un
d
da
nn
al
le
vo
rs
ic
ht
ig
(z
.
Bs
p.
mi
t
ei

ne
m
Sc
ha
um
lö
ff
el
)
in
he
iß
es
,
nu
r
ga
nz
le
ic
h
kö
ch
el
nd
es
Sa
lz
wa
ss
er
ge
be
n.
Ru
nd
20

Darüberhinaus

Dazu passt sehr gut Rotkohl oder eine Pilz-Rahm-Sauce. Man kann die Knödel auch gut einfrieren und in Scheiben geschnitten in der Pfanne anbraten.



Lecker Brezelknödel

Schokoschnitten ✱

Zutaten

250g gemahlene Mandeln

250g geriebene Schokolade
250g Butter
250g Zucker
100g Mehl
6 Eier

Belag: Halbierte Mandeln und Schokoladenkuvertüre

Zubereitung

Die Eier trennen und die Eigelb mit dem Butter und dem Zucker schaumig rühren. Die Mandeln, Schokolade und das Mehl unterrühren. Das Eiweiß schaumig schlagen und vorsichtig mit einem Spatel unterheben.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Für den Belag eine handvoll Mandeln kurz in kochendes Wasser geben, die Haut entfernen und halbieren. Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf gleichmäßig darauf glatt verstreichen. Im Backofen (keine Umluft) rund 20 Minuten backen. Noch warm mit der Kuvertüre bestreichen, mit den halbierten Mandeln belegen und in Rechtecke schneiden.



Schokoschnitten

Cantuccini

Cantuccini sind etwas richtig leckeres zu einem guten Espresso und dabei ganz leicht und schnell selbst zu backen. Einfach mal probieren!

Liköre selber ansetzen

Generelles zum Likör ansetzen

Alkohol

Zum Ansetzen des Likörs kann man fast jeden hochprozentigen Alkohol nehmen. Generell sollte der Alkoholgehalt allerdings um oder über 40% liegen; das verhindert ein Verderben des Ansatzes. Man kann den fertigen Likör dann aber später auch immer noch verdünnen. Je nach Alkoholsorte bringt man bereits mehrere Aromen mit in den Liköransatz.

Wodka und Korn sind beide neutral, also meist ohne zusätzliche Geschmacksnoten. Während für Wodka kein besonderes Reinheitsgebot existiert, gelten für Korn strenge Vorschriften, so darf er beispielsweise nicht aromatisiert werden und muss im deutschsprachigen Raum aus regionalem Getreide gebrannt werden. Ein Korn ist also immer auch ein Wodka. Doppelkorn bzw. Kornbrand enthält mind. 37,5% Alkohol.

Gin enthält zusätzlich mindestens noch Wacholderaroma, oft aber auch noch sehr viel mehr Aromen. Sehr gut eignen sich

darüberhinaus auch noch Rum, Cognac, Whiskey oder Weinbrand (und natürlich auch alle möglichen Mischungen davon).

Eine allgemeine Empfehlung ist: Kornbrand für alle Beeren- oder Zitrusfrüchte, Rum für Zwetschgen und Pflaumen (weißer oder brauner, letzterer ist aromatischer und süßer), Weinbrand für Quitten und Mirabellen und Whiskey für Äpfel und Birnen.

Aromen

Gut zu einem Haselnusslikör passt Vanille oder Zimt. Darüberhinaus je nach Geschmack auch Gewürznelken, Orangenschalen, oder Kaffeebohnen. Den Zucker kann man auch durch Honig ersetzen, sollte davon aber eher etwas mehr davon nehmen. Prinzipiell sollte man mind. 100g pro Liter nehmen (so auch die offizielle Vorschrift für einen Likör). Zucker bzw. Honig kann man auch erst nach der Reifezeit hinzugeben.

Grundrezept

Prinzipiell kommen auf 1kg Früchte rund 500g Zucker, 1,5l Alkohol und 700ml Wasser. Die Früchte werden gewaschen, entkernt und kleingeschnitten. Die Früchte werden mit den Gewürzen und dem Alkohol in einem dichten Gefäß angesetzt. Besonders anfangs immer mal wieder leicht schwenken, damit sich alles gut durchmischt. Nach einigen Wochen ist der Ansatz fertig; Nüsse brauchen länger als Obst. Man gießt alles durch ein Sieb und anschließend noch durch ein feines Tuch oder Kaffeefilter (in einem Sieb), damit man einen möglichst klaren Likör bekommt. Die Obstreste kann man evtl. noch zum backen oder als Beilage zu einem Nachtisch verwenden. Danach gibt man den Zucker und das Wasser dazu.

Einzelne Rezepte

Haselnusslikör

Zutaten

300g Haselnüsse

150g Zucker

1l Doppelkorn (ca. 40%)

400ml Wasser

Gewürze nach Belieben (Vanille, Zimt, Kaffeebohnen)

Zubereitung

Die Haselnüsse auf einem Backblech verteilen und bei 160-180°C im Backofen rund 10 Minuten rösten, bis sie hellbraun sind und duften.



Die Haselnüsse etwas erkalten lassen, die Schalen so weit wie möglich abrubbeln (die haben nämlich einen leicht bitteren Geschmack) und dann die Haselnüsse mit einem Messer grob hacken.

Die gehackten Haselnüsse zusammen mit dem Zucker und der Zimtstange in ein ausreichend großes, fest verschließbares Glas mit einer breiten Öffnung geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden, die Kerne auskratzen und Kerne und Schote ebenfalls in das Glas geben. Mit dem Alkohol auffüllen und umrühren oder leicht schwenken bzw. schütteln.

Den Likör zwei bis drei Monate an einem warmen Ort reifen lassen. Dabei hin und wieder etwas durch schwenken durchmischen.

Da
na
ch
de
n
Ha
se
ln
us
sl
ik
ör
ab
fi
lt
er
n
.
(z
ue
rs
t
gr
ob
mi
t
ei
ne
m
Si
eb
,
da
nn
mi
t
ei
ne



n
Kü
ch
en
tu
ch
od
er
Ka
ff
ee
fi
lt
er
).
Ev
tl
.
no
ch
mi
t
et
wa
s
Wa
ss
er
ve
rd
ün
ne
n,
in
Fl
as
ch

en
ab
fü
ll
en
un
d
ih
n
mö
gl
ic
hs
t
no
ch
ma
l
zw
ei
bi
s
dr
ei
Wo
ch
en
ru
he
n
la
ss
en
.

Die übriggebliebenen Haselnüsse kann man noch gut zu Desserts oder zum Backen verwenden.

Okt. '21: 180g Haselnüsse, 100g Zucker, 1 Vanilleschote, 4g Espresso-Bohnen, Wodka 0,7l 40%, 400ml Wasser

Orangenlikör

Zutaten

1l Doppelkorn

6 Orangen

300g Zucker

Gewürze nach Belieben (Vanille, Zimt, Kaffeebohnen)

Zubereitung

Wer keine bittere Note im Likör haben möchte, muss den weißen Teil der Orangenschale entfernen. Dazu die Orangen sehr dünn schälen (hier sind die meisten und besten Aromen enthalten). Den weißen Teil entfernen und entsorgen. Die eigentliche Frucht der Orange kleinschneiden.

Alles zusammen in ein gut verschließbares Gefäß geben, einige wenige Wochen reifen lassen und dabei immer mal wieder schwenken bzw. schütteln.

Danach durch einen Filter geben; zuerst ein grobes Sieb verwenden und dann durch einen Kaffeefilter laufen lassen. Evtl. noch mit etwas Wasser verdünnen und in Flaschen abfüllen.

Bratapfellikör

1l weißer Rum

650g säuerliche Äpfel

200g Zucker

1/2 Bio-Zitrone

2 Zimtstangen

2 Vanilleschoten

Die Äpfel waschen und entkernen. Äpfel in eine gefettete

Auflaufform setzen und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C braten. Die abgekühlten Bratäpfel in das Ansatzgefäß geben (ca. 2l Fassungsvermögen). Die Zitronenschale mit einem Sparschäler fein abschälen, den Saft auspressen und über die Äpfel geben. Zucker, Zitronenschale, Zimtstange und längs aufgeschlitzte Vanilleschote hinzufügen.

Alles mit dem Rum bedecken und an einem dunklen Ort mindestens acht Wochen ziehen lassen. Das Gefäß jeden zweiten Tag vorsichtig schwenken. Den fertigen Likör noch filtern und abfüllen.

KaffeeLikör

1l Doppelkorn oder Rum

150g Kaffeebohnen

100g Zucker oder Honig

Gewürze nach Belieben (1/2 Vanilleschote, 1/2 Zimtstange, Gewürznelken, Orangenzeste)

Wer möchte, kann dem Likör am Schluss noch rund 100g Sahne dazugeben. Dann hält der Likör aber auch nur wenige Wochen.

Scottish Shortbreads

Shortbreads sind ein traditionelles schottisches Gebäck, das zur Tea-Time gereicht wird. ‚Short‘ heißt übrigens nicht ‚kurz‘, sondern für schlicht ‚brüchig‘ und ‚mürbe‘. Grob gesagt, bestehen die Zutaten aus Zucker, Butter und Mehl im Verhältnis 1:2:3.

Zutaten

350g Mehl (Dinkel oder Emmer)

250g Butter (zimmerwarm)

100g Zucker

2 Prisen Salz

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Butter und den Zucker in eine Schüssel geben. Mit dem Rührgerät so lange schlagen, bis eine schaumige Masse entsteht.
3. Das Mehl und das Salz mischen, in die Masse geben und alles zu einem Teig verrühren.
4. Den Teig zu einem Ball formen und im Kühlschrank kalt stellen
5. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche geben und den Teig fingerdick ausrollen (Ausrollhölzer sind dabei hilfreich).
6. Mit einem Messer längliche Rechtecke ausschneiden.
7. Die Shortbread Fingers oben mit einem Holzspieß oder einer Gabel mehrfach einstechen.
8. Im Ofen für rund 15 bis 20 Minuten backen. Das Shortbread sollte golden sein, aber nicht braun werden.

Die fertigen Shortbreads in einer Dose aufbewahren; so halten sie mehrere Monate.



Varianten

Wer möchte kann auch Schokostückchen oder Orangenzesten zum Teig geben. Genausogut kann man einen Teil des Zuckers mit Vanillezucker ersetzen.

Andere übliche Formen sind kleine kreisrunde Kekse oder auch die Form von Tortenstücken. Letzteres sind die ‚Petticoat Tails‘; dafür einen großen Teigkreis formen, in acht Stücke vorschneiden (nicht ganz durchschneiden) am Rand mit den Holzspieß schräge Kerben eindrücken und auf der Oberfläche einstechen.

Rumtopf

Um einen Rumtopf anzusetzen braucht man einen Topf aus Steingut. Im Prinzip lassen sich nahezu alle Früchte, die im Jahresablauf anfallen einlegen – weniger geeignet sind allerdings Äpfel, schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren. Alle Früchte sollten einwandfrei, reif und sauber, also gut gewaschen sein.

Größere Früchte wie Birnen, Aprikosen, Zwetschgen schneidet man klein. Dem Gewicht der Früchte entsprechend gibt man genau die gleiche Menge an Zucker zu den Früchten und vermischt es grob im Rumtopf. Dann gießt man alles soweit mit Rum auf, dass alle Früchte bedeckt sind. Der Rum muss gut über 50% Alkohol haben, um Schimmel zu vermeiden.

Immer wenn es neue Früchte gibt, kann man den Rumtopf mit den Früchten, Zucker und Rum weiter auffüllen. Den Rumtopf sollte man hin und wieder vorsichtig umrühren. Rund 6 Wochen nachdem die letzten Früchte dazugegeben wurden, ist der Rumtopf dann

endlich fertig und hält den ganzen Winter über.

Der Rumtopf eignet sich hervorragend zu Desserts wie beispielsweise Vanilleeis.

Sauerkraut

1 kg Kohl (weiß oder rot)

1 EL Salz (2% nach Gewicht)

Eventuell:

1 Apfel oder Birne

1 Zwiebel

Gewürze (Wacholder, Kümmel, Lorbeer, Pfefferkörner, Gewürznelken,...)

Für den Kohl ausschließlich Bioqualität nehmen, damit auch wirklich die richtigen Milchsäurebakterien noch aktiv sind. Alle Gläser, Gegenstände säubern und möglichst steril halten (also auskochen).

Ein Kohlblatt für später beiseite legen. Den Kohl halbieren oder vierteln und den Strunk entfernen. Dann den Kohl hobeln oder sehr fein schneiden und zusammen mit dem Salz (ca. 15g pro kg Kohl) sehr fest durchkneten (man kann dafür auch einen Holzstampfer benutzen) bis Wasser austritt. Wer möchte, den Apfel reiben, die Zwiebel klein schneiden und mit den Gewürzen dazugeben. Die Gläser damit füllen und alles gut feststampfen; dabei oben unbedingt etwas Platz lassen. Das Kohlblatt obenauf legen. Mit einem Glasdeckel oder anderem beschweren. Wichtig ist, dass immer alles mit Flüssigkeit bedeckt ist und keine Kohlstückchen aufschwimmen. Sollte die Flüssigkeit nicht ausreichen, kann man noch mit 2%-iger Sole (Salzwasser) auffüllen.

Einige Tage im Warmen stehen lassen; dabei fängt es an zu blubbern und kann evtl. auch mal überlaufen. Immer wieder daraufhin kontrollieren, dass keine Stückchen aufschwimmen. Danach kühl und dunkel (Keller) lagern.

Kuchen im Glas

Eine tolle Idee und auch ein schönes Geschenk ist ein selbst im Glas gebackener Haselnusskuchen. Ganz abgesehen davon, dass der Kuchen sehr lecker ist, ist er im Glas auch nahezu unbegrenzt haltbar.

Ausstecherle ❄

Zutaten

500 g Mehl
250 g Butter
200 g Zucker
2 Eier (groß)
1 Prise Salz
evtl. Abgeriebenes einer halben Zitrone

Ein Eigelb und etwas Milch zum Bestreichen
Hagelzucker, Schoko- oder bunte Zuckerstreusel zum Bestreuen

Zubereitung

In einer großen Schüssel zuerst Mehl, Zucker und Salz vermengen, dann alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten. Mindestens 1/2 Std. kühl ruhen lassen, was im Advent gut im Freien geht.

Den Teig 5mm dick ausrollen (am besten Teighölzer benutzen), ausstechen und auf das Backpapier legen. Die Teigreste immer wieder kalt stellen, bevor man sie neu ausrollt. Die Ausstecherle mit Eigelb (mit etwas Milch verdünnt) bestreichen und dann nach Belieben die Ausstecherle noch mit Hagelzucker, gehackten Nüssen oder Streusel (Schoko, Zucker) dekorieren.

Bei 180°C rund 10 Minuten goldbraun backen (keine Umluft).

Springerle ✱

Zutaten

4 Eier (rund 240g mit Schale, am besten etwas ältere Eier)

450g Puderzucker

600g Dinkelmehl 630

Anis

Zubereitung

Puderzucker in eine große Schüssel sieben, und mit den Eiern schaumig rühren. Das gesiebte Mehl und etwa einen Teelöffel Anis zu der Ei-Zucker-Masse geben und gut durchkneten bis der Teig fest, geschmeidig und nicht allzu klebrig ist. Bei Bedarf (speziell auch abhängig von der Größe der Eier) noch

etwas Mehl dazugeben. Dann mehrere Stunden kalt stellen, was in der Vorweihnachtszeit ja auch gut im Freien geht.

Das Backblech mit Backpapier auslegen (oder einfetten) und mit reichlich Mehl und nach Belieben Anis bestreuen. Den Teig relativ dick (rund 1cm) auswellen was am besten mit zwei Teighölzern geht und leicht mit etwas Mehl bestäuben. Die ebenfalls leicht bemehlten Springerle-Model fest in den Teig drücken, wodurch die Springerle auch nicht mehr so hoch sind. Dann die Formen ausschneiden oder -rädeln und auf das vorbereitete Backblech legen. Die Springerle werden mit etwas Mehl bestäubt und müssen nun für mehrere Stunden – am besten über Nacht oder einen ganzen Tag – offen ruhen und dabei an der Oberfläche antrocknen (also keinesfalls abdecken).





Am nächsten Tag bei rund 150-160°C Ober-Unterhitze im vorgeheizten Backofen rund 20 Minuten backen. Die Springerle sollten an der Oberseite weiß bleiben und es sollten sich idealerweise Füßle bilden, die möglichst hoch und goldgelb gebacken sind.

Darüberhinaus

Die Springerle werden mit der Zeit besser, also am besten ein paar Wochen vorher backen. Sie sollten in einer Dose an einem kühlen Ort aufbewahrt werden und in diese Dose legt man hin- und wieder einen Apfelschnitt (auf einem kleinen Teller oder etwas Alufolie); dabei immer gut aufpassen, dass der Schnitt nicht zu schimmeln anfängt (also nach spätestens 2-3 Tagen wieder rausnehmen)!

Wer keinen Anis mag, kann den natürlich weglassen

Springerle-Model

Gute Springerle-Model sind nicht ganz einfach zu bekommen. Auf Plastikmodel oder Model aus Asien sollte man wohl am besten verzichten. Ganz wunderbare Model, die noch handwerklich aus Birnbaumholz geschnitzt werden, sind zu bekommen bei: modelmanufaktur-angele.de.

Samba mit Linux

Um ein Verzeichnis mit Samba unter Linux im LAN freizugeben müssten folgende Schritte genügen. Zuerst installieren:

```
sudo apt install samba
```

```
sudo nano /etc/samba/smb.conf
```

und am Ende folgendes hinzufügen:

```
[Media]
    create mask = 0775
    directory mask = 0775
    force group = users
    force user = tom
    guest ok = Yes
    path = /mnt/media/media
    read only = No
    write list = tom
```

Zum testen der Konfiguration:

```
testparm
```

Setzen des leeren (kein) Passwords (nicht das Linux-Password!):

```
sudo smbpasswd -an tom
```

Um Samba dauerhaft zu aktivieren:

```
sudo systemctl start smbd
sudo systemctl enable smbd
```

Lebensmittel dörren

Zum dörren, also trocknen, von Lebensmitteln eignet sich ein Dörrautomat am besten. Alternativ kann man auch ein Backofen nutzen, den man auf niedrige Temperatur stellt und die Tür etwas offen stehen läßt (beispielsweise mit einem Rührlöffel). Der Nachteil des Backofens ist sicherlich der eher hohe Stromverbrauch und die ungenaue Temperatur.

Die Trocknungszeiten im Dörrautomaten schwanken in der Praxis stark und hängen unter anderem vom Lebensmittel ab, wie feucht es ist, wie groß die zu trocknenden Stück sind, vom verwendeten Apparat, aber auch von der Luftfeuchtigkeit ab.

Getrocknete Früchte sollte man luftdicht z. Bsp. in einem Glas, kühl und dunkel lagern. Haltbar sollten sie rund ein ganzes Jahr sein (bei Feigen gerade so).

Äpfel

Es eignen sich besonders größere Äpfel; gut geht beispielsweise die Sorte Pinova. Die Äpfel waschen und den Kern ausstechen. Dann in etwa 5 mm breite Ringe schneiden und auf dem Dörrgitter verteilen. Rund 8-9 h bei etwa 60°C dörren. Am besten nach 8h die Apfelringe kurz durchgehen, die festeren (ledrige Konsistenz) rausnehmen und die noch weichen etwas weiter dörren.

Rosinen

Am besten eignen sich größere, kernlose Trauben. Einfach waschen, etwas abtrocknen und im Dörrautomat rund 18 Std. bei 60-70°C trocknen. Wirklich gut funktioniert das aber nicht; die Rosinen kleben vor allem sehr stark.

Zwetschgen

Die Zwetschgen waschen, mit einem Messer rundum einschneiden, abdrehen und damit halbieren, die Kerne entfernen und mit der Schnittfläche nach oben auf die Dörrflächen legen. Je nach Größe oder Luftfeuchtigkeit rund 18-22 Std. bei 60°C dörren.

Erdbeeren

Da die Erdbeeren sehr saftig sind, also viel Wasser enthalten, schrumpeln sie sehr stark ein. Also relativ große Stücke trocknen – beispielsweise halbierte Erdbeeren oder fast fingerdicke Scheiben nehmen. Rund 8-10h bei 50°C (es heißt, dass man Erdbeeren nicht zu heiß trocknen soll).

Feigen

Die vollreifen Feigen waschen, vorsichtig abtrocknen und den Stielansatz entfernen. Sofern es die Höhe des Dörrautomats erlaubt, können die Feigen am Stück getrocknet werden; ansonsten einfach halbieren. Bei 55°C rund 20h (speziell Feigen am Stück brauchen aber deutlich länger) trocknen bis sie eine ledrige Konsistenz haben. Ganz hart sollten die Feigen durch das trocknen allerdings nicht werden.

Birnen (Hutzeln)

Zum dörren geeignete Sorten scheinen eher weiche, saftige Birnen zu sein (Conference); weniger geeignet sind beispielsweise Novemberbirnen und die Sorte Abate schmeckt gedörrt nicht besonders gut. Geviertelte Birnen brauchen im Dörrautomat rund 50h bis sie fertig sind.

Traditionell werden die Hutzelnbirnen am Stück bei rund 60°C rund 4-7 Tage gedörrt. Bestellen kann man handwerklich hergestellte Hutzeln beispielsweise bei hutzeln.net.

Tomaten

Tomaten waschen, schneiden und die Kerne entfernen. Tomaten ausbreiten und mit etwas Salz bestreuen (evtl. auch ganz wenig Zucker). Dann bei 60°C rund 10-14h dörren; die Tomaten sollten noch biegsam sein, sich etwa so wie sich Leder anfühlt. Wenn man mit einer Gabel draufdrückt, darf jedenfalls keine Flüssigkeit mehr austreten.

In Öl eingelegte, getrocknete Tomaten

Wenn die getrockneten Tomaten sehr hart sind, kurz mit Wasser und etwas Essig aufkochen.

Zusammen mit beispielsweise Rosmarin, Thymian, Oregano, Pfeffer, Knoblauch, Basilikum in ein Glas geben. Mit Öl (Olivenöl oder auch Sonnenblumenöl) auffüllen so dass keine Luftblasen mehr zu sehen sind (das Glas leicht drehen und evtl. mit einem Löffel oder Holzspieß etwas nachhelfen). Wenige Wochen warten. Es gibt auch die Idee, mit heißem Öl (ca. 120°C) zu übergießen.

Gemüsebrühe

Einfach Gemüse und Kräuter nach Belieben aussuchen (Karotten, Lauch, Sellerie, Schalotten oder Zwiebeln, Pastinake oder Petersilienwurzel, Knoblauch, Liebstöckl), waschen und klein schneiden (bzw. raspeln oder auch im Mixer zerkleinern)

Dann bei rund 60°C für 8-10h trocknen. Je nachdem wie klein oder groß die getrockneten Stücke sind, noch klein häckseln bis es eher ein Pulver wird. Wer möchte, kann dann gleich auch noch Salz daruntermischen. Luftdicht verschlossen hält das Pulver eine kleine Ewigkeit.

Kräuter

Zum Trocknen geeignete Kräuter sind beispielsweise Thymian, Rosmarin, Oregano, Majoran, Salbei, Kamille, Waldmeister,

Bohnenkraut, Minze, Lorbeer oder Zitronenverbene. Wobei sich das Aroma bei Thymian, Majoran, Oregano oder Lorbeer durch das Trocknen eher noch verstärkt. Nicht geeignet zum Trocknen ist Basilikum; das Aroma leidet und es entsteht eher ein Geschmack nach Gras. Getrocknet werden Kräuter bei geringer Temperatur von 35-40°C und meist genügen 2-3 Stunden.

Gnocchi

800 g mehlig kochende Kartoffeln

140 g griffiges Mehl (Emmer, Dinkel oder auch Weizen)

140 g Grieß (Emmer, Dinkel oder auch Weizen)

1 Ei

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Die Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Presse drücken. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und eine Stunde ruhen lassen (nicht im Kühlschrank).

Danach zum Portionieren den Teig zu rund 2 cm Rollen formen und davon dann rund fingerbreite Stücke abschneiden. Diese Teigstücke zwischen den Handflächen zu murmelgroßen Kugeln formen. Schließlich die Gnocchi mit einer Gabel formen – dafür drückt man eine kleine Kugel mit der Daumenaußenseite auf die Mitte einer Gabel, die man mit den Zinken auf einer Unterlage aufstellt und rollt das Gnocchi in zwei Zügen nach unten ab. Es hört sich komplizierter an, als es ist – evtl. hilft eine Suche im Internet nach einem Filmchen. Es gibt auch spezielle Gnocchi-Bretchen mit Rillen, die das Rollen der Gnocchi etwas einfacher macht.

In Salzwasser bei mittlerer Hitze gar kochen und zwar so lange bis die Gnocchi aufschwimmen (und dann noch kurz warten).

Kürbiskernpesto

100 g Kürbiskerne

50 g Parmesan

120 ml Öl (z. Bsp. Kürbiskern-, Oliven- oder Rapsöl)

1 Bund Basilikum

Prise Salz

evtl. 1 Knoblauchzehe

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Den Parmesan-Käse kleinreiben und die Kürbiskerne kleinhacken (beides, damit der Mixer mit dem Pesto fertig wird). Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer kurz weiter kleinhacken und damit zugleich auch zum fertigen Pesto vermischen. Nur möglichst kurz mixen, da der Basilikum sonst eine bittere Note bekommen kann.

Das fertige Pesto am besten gleich mit Pasta genießen oder sonst in luftdichten Gläsern aufbewahren. Das Pesto kann sehr gut auch für wenige Wochen in den Kühlschrank oder auch tiefgefroren werden (hält dann mehrere Monate).

Mandelbutterkuchen

Zutaten

1 Becher Sahne (den Becher weiterbenutzen)

1 Becher Zucker

2 Becher Mehl

3 Eier
2 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver (ca. 10-15g)
1 Prise Salz

Zubereitung

Sahne, Zucker, Eier, Salz verrühren; Mehl und Backpulver löffelweise unterrühren.

Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 15 min bei 150 Grad backen.

160 g Butter + 1 Becher Zucker schmelzen, mit 100 g Mandelblättchen mischen. auf dem Teig verstreichen. ca. 15 min weiter backen.

Kleister selber herstellen

Ist ist sehr einfach einen billigen und sehr umweltfreundlichen Kleister selbst herzustellen. Man braucht dazu nur etwas Mehl und Wasser. Das Mehl sollte möglichst hell sein (also kein Vollkornmehl), da die Klebkraft über die Stärke entsteht.

Am einfachsten verrührt man etwas Mehl mit warmem Wasser. Nach Gewicht braucht man nur etwa die Hälfte an Mehl im Vergleich zum Wasser. Um Klümpchen im Kleister zu vermeiden, siebt man am besten das Mehl zuerst, gibt es dann langsam zum Wasser und rührt dabei mit einem Schneebesen immer gut um.

Ein etwas stärkere Klebkraft erhält man wohl, wenn man das Mehl in heißes Wasser einrührt und dann kurz aufkochen lässt. Dafür braucht man nur rund 1/4 Mehl (im Verhältnis zum Gewicht

des Wassers).

Dieser Mehlkleister klebt sehr gut Papier oder Pappe, man kann damit aber auch beispielsweise Papier (Etikette) auf Glas, Metall oder Holz kleben. Man sollte dem Kleister etwas Zeit zum trocknen geben, damit er auch gut hält.

Pflanzenmilch **selber** **herstellen**

Mandelmilch, **Hafermilch,**
Hanfmilch, ...

Ganz gleich, ob man Mandel-, Hafer- oder Hanfmilch selber herstellen möchte, es ist ganz einfach und läuft im Prinzip in allen Fällen nahezu gleich ab. Was man braucht sind natürlich die Zutaten, also die Nüsse bzw. Samen, Wasser und evtl. eine Prise Salz. Wer mag kann natürlich noch mehr dazugeben, wie Zucker, Honig oder Gewürze. An Gerätschaften braucht man einen Topf, einen Standmixer und wer die Milch filtern möchte, noch ein Sieb und Passiertuch zum abseihen.

Zubereitung

- Man gibt die Nüsse oder Samen in einen Standmixer, dann das Wasser dazuschütten und wer mag, gibt auch gleich noch eine Prise Salz und andere Zutaten dazu.
- Das Ganze wird solange im Standmixer kleingehäckselt, bis nur noch eine weiße Milch übrigbleibt, in der möglichst keine Mandelstückchen mehr erkennbar sind.

- Zum abseihen nimmt man am besten ein feinmaschiges Tuch (Lein-, Mulltuch), das man in ein Sieb legt. So sollte man wirklich dann auch die kleinsten Stückchen noch rausfiltern können. Zum Schluss das Tuch nochmal fest auswringen.
- Gekühlt sollte die Pflanzenmilch einige Tage haltbar sein.

Zutaten

Für einen Liter Pflanzenmilch benötigt man jeweils etwa:

Hafermilch: 60g Haferflocken. Die Flocken mit etwas kochendem Wasser überbrühen und dann das restliche Wasser dazugeben.

Hanfmilch: 100g Hanfsamen (1 EL auf 100ml Wasser). Die ungeschälten Samen geben einen nussigeren Geschmack. Die Hanfsamen im Mixer zuerst kurz trocken häckseln.

Mandelmilch: 200g Mandeln. Die Mandeln sollte man einen halben Tag in kaltem Wasser quellen lassen, dann abschütten und mit heißem Wasser überbrühen aus dem dann die Mandelmilch hergestellt wird.

Hinweise

Man kann auch für etwas mehr Aroma in der Pfanne ohne Fett geröstete Nüsse (Mandeln) nehmen.

In die Pflanzenmilch selbst kann man je nach Geschmack vor dem Mixen auch etwas Honig, Zucker, Ahornsirup, Dattelsirup oder auch Vanille, Zimt und andere Gewürze geben.

Das übrig bleibende Mus, den Trester, kann man trocknen, mahlen und als Mehl zum Backen wiederverwenden. Den Trester kann man aber auch einfach so zum Müsli geben.

Wer die Pflanzenmilch zum Aufschäumen, z. Bsp. für eine

Cappuccino benutzen will, muss noch einen TL Carrageen, etwas Soja-Lecithin und ein paar EL Öl der Milch hinzufügen.

Ökologisch sinnvoll sind gerade die Mandeln oft nicht, da für den Anbau sehr viel Wasser benötigt wird. Zudem sind viele Anbauggebiete wie z. Bsp. in Kalifornien sehr weit entfernt und der Transport entsprechend umweltschädlich. Also dann doch lieber Hafer, Hanf oder Getreide nehmen.

Brotaufstrich aus den Hanf-Resten: Dafür gibt man die übriggebliebenen Hanfsamen, also den Trester, wieder in den Mixer. Dazu kommen eine Möhre und drei getrocknete Tomaten sowie der Saft einer halben Zitrone, 100 ml Rapsöl, Salz, Pfeffer und frische Kräuter nach Wunsch. Dann einfach alles gut mixen und abfüllen. Im Kühlschrank hält der Brotaufstrich einige Tage.

Linsensalat

Linsensalat lässt sich ganz einfach zubereiten und schmeckt sehr lecker!

Leinölkitt

Mit Leinölkitt kann sehr gut und vor allem umweltfreundlich kitten. Der klassische Anwendungsfall ist natürlich das kitten von Fensterglas. Leinölkitt könnte kaum einfacher in der Herstellung sein: Man vermischt einfach Schlamm-Kreide (Calciumcarbonat) mit etwas Leinöl (im Verhältnis 85% zu 15%)

und knetet das dann richtig gut durch.

Holz sollte mit Grundieröl (Leitöl und Balsamterpentinöl zu gleichen Teilen) vorbehandelt werden.

Hat man etwas damit gekittet, dauert es mindestens einige Tage bis der Kitt fest geworden ist (streichfest). Völlig durchgehärtet ist er erst nach mehreren Wochen.

Im Außenbereich muss der Fensterkitt noch überstrichen werden. Mit Leinölfarbe lässt sich der Kitt bereits nach rund einer Woche bestreichen.

Reste des Leinkitts bewahrt man luftdicht in einem Behälter auf. Sollte sich eine Haut gebildet haben, nimmt man die mit einem Messer ab. Vor dem Verwenden den aufbewahrten Kitt gut durchkneten.

Alten, spröden Leinölkitt entfernt man und ersetzt ihn. Evtl. hilft leichtes Erwärmen beim beseitigen des alten Kitts.

Grießbrei

Eigentlich braucht es für Grießbrei wohl kaum ein ‚Rezept‘, aber die Mengenangaben können vielleicht hilfreich sein, damit es auch wirklich klappt.