

Inhalt

Bienvenidos	9
Vorgeschichte	10
Teil 1: die Basis	19
So fing alles an	20
Zutaten	23
Nützliche Utensilien	39
Nicht fermentierte Cremes	41
Nussgetränk	43
Cashewgetränk	44
Cashewcreme, neutral oder süß	45
Sonnenblumencreme, herzhaft	46
Herzhaftes Ideen mit Cashewcreme und Sonnenblumencreme	47
Das Fermentieren beginnt	49
Rejuvelac	50
Zur Nusslaibherstellung	55
Fermentierte Nussmasse	56
Nussiger Aufstrich	57
Alternative für Joghurt	58
Sieht aus wie Blauschimmel	59
Kürbiskern-Algen-Aufstrich	61
Frisch gepresst und verziert verzehren	63
Sonnenblumenlaib	66
Cashewlaib	67
Erste Versuche des Trocknens	70
Minilaib	70
Sie reifen von weich bis hart	73
Reifung von gepressten Laiben	74
Erdnusslaib	77
Gereifte Laibe ohne Pressen	79

Der Wunsch nach mehr	83
Gepresste Laibe größer	84
Nicht gepresste Laibe größer	86
Teil 2: große Laibe	89
Die perfekte Konsistenz	90
Der Traum wird wahr	93
Entstehung des ersten Großen	95
Einige Herausforderungen	101
Sonnenblumenlaib	101
Erdnusslaib	101
Cashewlaib	102
Colgado oder Apretado?	106
Tuch-Press-Technik	106
Neue Technik mit Ringen	110
Feste Ringe und neue Bretter	110
Die erste Ringproduktion	110
Kleine Ringe	114
Feuchtere Masse in großen Ringen	116
Der Sesam-Erfolg	117
Eingespielte Produktion	119
Trocknen und Pflegen	124
Weißer Belag	125
Schwarzer Belag	125
Blaue und grüne Schimmelpilze	126
Rotschmiere	126
Die Reifung	131
Nusslaibregal	131
Reifegitter	132
Reifezeiten	132
Gewicht	135
Aufbewahrung und Haltbarkeit	137

Fazit und Alternative	140
Wäre der Cashewlaib leichter im Ring?	140
Ringtechnik mit anderen Nüssen und Kernen	141
Teil 3: Kreativität	143
Geschmacksrevolution durch verschiedene Fermente	146
Sauerkraut	145
Gemüseferment	146
Knoblauch in Honig	147
Kimchi	148
Umebochi	149
Miso-Paste	150
Das Ferment-Experiment	151
Die Welt der Kräuter und Gewürze	154
Aromatische Ergebnisse	155
Weitere Nusslaib-Delikatessen	161
Eigenschaften dieser kernigen Köstlichkeiten	162
Welcher schmeckt nun am besten?	168
Der ga-laktische Kreis schließt sich	171
Pizza-Aufstrich	172
Kokosbutter	173
Teil 4: neue Blickwinkel	175
Warum sollte man Nüsse und Kerne fermentieren?	176
Die guten Bakterien im Nusslaib	178
Laboruntersuchungen	179
Ein Lebensmittel für die Zukunft	181
Die Käse-Diskussion	184
Transformation	187
Die Autorin	189