

Rejuvelac (enligt någon hippie på nätet)

Så här gör du:

- 3 dl helt biodynamiskt odlat Vetekorn
- Blötlägningsvatten
- 3 liter vatten
- 1-2 russin

Skölj vete- och rågkornen väl.

Lägg dem i blöt i 8-12 timmar skölj dem och kolla igenom och ta bort skadade korn.

Lägg dem i en stor glasburk och grodda i 2 dagar, enligt grundreceptet skall man inte skölja kornen under groddningen Men jag brukar skölja igenom dem försiktigt någon gång / dag i allafall.

Lägg kornen i ett kärl som rymmer minst 3 liter tillsätt 3 liter vatten + russinen, de är till för att få jäsningen att komma i gång. Är man inte vegan kan man ta 1-2 tsb honung istället.

Täck med ett nät eller en diskhandduk, inte ett lock för då har jag iallafall fått en knepig lukt i rejuvelacen. Låt stå i rumstemperatur i 2 dygn och jäs, sila bort kornen, MEN släng dem inte!

Ställ drycken i lämpligt kärl i kylan.

Ta bort russinen ur kornen, tillsätt ytterligare 3 liter vatten och några färska russin, låt stå i rumstemperatur och jäs 1 dygn denna gången, voilà du har nu 3 liter rejuvelac till!

Kornen som nu gjort sitt under 2 jäsningar, silar du bort men slänger inte i soporna, utan matar fåglarna med dem, för nu är de mjuka och lättsmälta för fågelmagar!

Skulle det gå fel och lukta illa någon gång dvs det har bildats fel bakterieflora så släng inte kornen

häll bara bort vattnet som luktar illa, skölj kornen ordentligt och häll på 3 liter nytt vatten!

+ russinet

Så ordnar det sig!

Drick 2,5 dl - 1 liter rejuvelac /dag, beroende på om du har besvär med magen eller bara vill underhålla den goda bakteriefloran i magen.

Blåmögelost

3.5 dl (210g) råa osaltade cashewnötter
1dl kokosolja (smält)
1 msk vit misopasta
1.25 tsk havssalt
1 tsk lökpulver
0.5 tsk vitlökspulver
0.5 dl rejuvelac
0.25 tsk blå-grönt algpulver (spirulina)

Blötlägg nötterna i minst åtta timmar med nog mycket vatten för att täcka dem. Dränera och lägg dem i en matberedare.

Smält kokosoljan genom att ta av locket och kör den i mikron 30-60s, mät upp 1dl och håll ner i matberedaren.

Mixa nötter och kokosolja till en grov pasta, ca. 2 minuter.

För över pastan till en mixer och lägg till alla ingredienser förutom algerna.

Mixa tills den är helt slät, blandningen kommer vara tjock och kommer behövas skrapas ner från sidorna emellanåt. Mixa inte för mer än 2 minuter i sträck då det kan förstöra kulturen i osten.

För över blandningen till en ren behållare med lock. Täck den och låt den jäsa i rumstemperatur i 48-72h. Det går snabbare ju varmare det är i rummet så under sommaren krävs det kortare tid. När den jäst klart så ta bort locket och rör om osten tills den är krämig. Ta algpulver och pricka ner på olika platser av ytan. Efter det så försök vika osten (???) för att skapa strängar av blå-grön färg.

Efter det så ta en annan behållare, täck insidan med plastfolie och för över blandningen dit.

Släta ut toppen med en sked och täck sedan med lock eller plastfolie. Låt osten stå i kylan i 72h för att stelna helt. Frys inte.

Efter 72 timmar så kan man vända ut den och klä in den i plastfolie för förvaring, eller ha den i en fryspåse. Eller antagligen i behållaren som man tidigare använde!

Brie

3 dl osötad sojadryck (Alpros ekologiska osötade är bra)
1 dl kokosolja (smält)
0.5 dl tapoicamjöl (tror att no egg kan vara rent tapoicamjöl, kolla innehållsförteckningen)
1 msk näringsjäst
1 msk vit misopasta
1 tsk karragenan (agar agar eller vegetatin)
2 tsk äppelcidervinäger
1 tsk havssalt

Mät upp sojadrycken och låt den bli rumstempererad.

Smält kokosoljan enligt anvisningarna på förra receptet. Häll ner kokosoljan i en mixer.

Häll i sojadrycken och resten av ingredienserna i mixern och processera på låg hastighet tills blandningen är slät. Glöm inte skrapa ner sidorna.

När blandningen är slät så för över den till en kastrull och koka på medium-låg värme, rör om slött och konstant, när blandningen börjar tjockna så rör om snabbare. Fortsätt röra om tills blandningen blir bubblig, len och glansig.

För snabbt över blandningen till en rund container som är klädd i plastfolie och låt den kylas av i rumstemperatur i 20 minuter. Efter det så ställ in den i kylan utan att täcka över den och låt den stelna i 6 timmar.

Var försiktig när du tar upp den för osten kommer vara mjuk. För att torka den och ge den sitt skal så slå på rikligt med tapoicamjöl på alla sidor. Låt den lufttorka i kylan i 8 timmar.

Låt osten komma till rumstemperatur innan servering.