

MA schamahnisches Essen im Jahresrad

Lasse dich ein, auf eine andere Nahrungskultur, die bereits unsere Ahninnen kannten

Was möchte ich damit zum Ausdruck bringen, wenn ich sage, wir dürfen wieder lernen, MA schamahnisches Essen im Jahresrad zu kult-ivieren?

Beginnen wir gemäss dem natürlichen Jahresrad wieder zu essen, spüren wir körperlich ahnverbunden, wie wir von der Erdmutter im Netz des Lebens gehalten und genährt werden. Es wird uns auch wieder bewusst, wer die wahre Ernährerin ist und dass wir Menschen als Vermittler hier auf Erden eine Aufgabe haben. **Auf sie ist Verlass**, setzt nämlich voraus, dass wir ihr Werk in Unversehrtheit belassen und nur wohl bedacht in den natürlichen Kreislauf eingreifen sollten. Ihre MA-gische Kraft sichert uns den Wohlstand und das Wohlbefinden auf Erden.

Im Jahresrad MA schamahnisch zu essen, bedeutet auch, dass wir uns an das Ahninnenhandwerk der **wilden Fermentation** erinnern. Für die wilde Fermentation brauchen wir zu den Wildpflanzen auch Zugang zu reinem klarem Wasser. Auch hier wird uns ganz schnell klar, wie existentiell wichtig, sauberes Wasser für alle ist.

Für die Fermentation von Wildpflanzen benötigen wir lediglich geschnittene essbare Wildpflanzen, Wasser, Salz (aber nicht zwingend) und Gläser. Kühle Lagerräume sind von Vorteil, sowie Mut, Experimentierfräude und vor allem Geduld von wenigen Wochen für die Herstellung.

Unsere grösste Herausforderung ist die Geschmacks-Umstellung. Unsere Sinne haben sich derart an die industriell hergestellten Lebensmittel angepasst, dass sie regelrecht abgestumpft sind. Fermente mit Wildpflanzen können im Geschmack enorm variieren, und es entstehen immer wieder aufs Neue unglaublich köstliche Kreationen. Die Arbeit der Haltbarmachung leisten natürliche Mikroorganismen, unsere bin-logischen Verbündeten.

Bei einer Fermentation werden verschiedene Gärvorgänge in Gang gesetzt, bei denen natürlich vorhandene Milchsäurebakterien Kohlehydrate in Milchsäure umwandeln.



Bei der Fermentation wird zuerst der im Gärgefäss enthaltene Sauerstoff durch verschiedene Bakterienstämme abgebaut. Dann vermehren sich die Milchsäurebakterien, und mit der starken Milchsäurebildung beginnt zeitgleich die Konservierung. Denn durch vermehrte Milchsäurebildung entsteht ein saures Milieu, in dem sich die Fäulnisbakterien nicht mehr weiterentwickeln können.

Die ersten Prozesse laufen ausschliesslich bei Raumtemperaturen so um 20 C Grad ab und danach in kühlen Räumen. Die natürlichen Nährwerte und Vitamine verbleiben in den Pflanzenteilen und kommen uns in voller Masse zugute. Fermentation können wir beinahe für alle Lebensmittel nutzen.

Eingelegte Wildpflanzen und Gemüse in Salzlake war in Zeiten ohne Kühlmöglichkeiten schon vor über 5000 Jahren üblich. Dafür wird keine Energie von Aussen benötigt, noch fällt Müll an. Die gebrauchten Gläser kommen immer wieder zur Verwendung und es entstehen auch keine Umwelt belastende Nebenprodukte. Mit der Fermentation von Wildpflanzen leisten wir aktiv einen Beitrag für eine saubere Umwelt und für ein gutes Leben für Alle.

Die Fermentation von Wildpflanzen fördert die Intensität und die Vielfalt des Geschmacks unserer Nahrung erheblich und sind für unsere Gesundheit höchst zuträglich.

Unsere Sinne

Ohne Zweifel, mit der Fermentation von Wildpflanzen werden unsere Sinne hellwach. Wahrscheinlich wird jede / jeder bei der Fermentation unangenehme Gerüche, gewöhnungsbedürftige Geschmäcker und irritierende Farberlebnisse erleben. Wir meinen vielleicht, es seien Fehlgärungen oder die Nahrung beginne zu verderben, was sicher auch vorkommen kann.

Diese gewöhnungsbedürftigen Aromen sind vollkommen zur Natur dazugehörend und nicht künstlich von Menschen nachgebildet. Auf die natürlich vorkommenden Bakterienkulturen können wir uns verlassen. Die Gerüche rühren von Zwischenprodukten aus der Vergärung von Biomasse her, welche in Abhängigkeit von den rohen Ausgangsprodukten entstehen. Dabei ist das Verhältnis von Stärkegehalt, Saccharose (Zucker) und anderen zuckerhaltigen Produkten oder Beigaben wie Dicksaft und Melasse ausschlaggebend. Meistens handelt es sich dabei um anaerobe Gärungsprozesse unter Einwirkung von Bakterien, wobei «aromatische Verbindungen» aus Methan, Kohlendioxid und Ammoniak frei werden.

Die Fermentation von Wildpflanzen führt uns ganz offensichtlich vor Augen, vor die Nase und in den Mund, wie stark unsere industriell hergestellten, noch sogenannte Lebensmitteln, manipuliert sind, was ihr Aussehen und ihr Geruch betrifft. Die Marketingabteilungen der Lebensmittel-Industrie haben bereits früh erkannt, wie auf den Sensibilitätseinfluss des limbischen Systems des Gehirns eingewirkt werden kann, indem künstliche Geschmacksaromen zur Manipulation unserer Emotionen freigesetzt wurden und daraus suchtartige Abhängigkeiten von industriell gefertigten Lebensmitteln entstanden sind.

Gaia-Ur-Gemeinschaft versus heutige Gesellschaft

Fermentation von Wildpflanzen ist eine friedvolle Re-volution, in welcher Gaia, die Erdmutter in unserem Zentrum lebt. Gesellschaftlich hat die Fermentation vom Anbau bis zur Verarbeitung, von der Lagerung, bis zum Handel eine veränderte Wirtschaft zugeführt. Auf individueller Ebene wird die Autarkie der Haus- und Subsistenzwirtschaft gefördert. Gesundheitlich erfolgt eine wesentliche Verbesserung durch fermentierte Nahrungsmittel.

Doch eines müssen wir bei aller Euphorie auch beachten: Fermentieren ist kein Spiel, sondern eine faszinierende lebendige Tätigkeit (Arbeit) mit der Erdmutter und daher nicht exakt einschätzbar. Das Fermentieren lässt sich nach Grundregeln durchführen, doch wie alles Lebendige, bleibt der Ausgang offen. Beherrztes Vorgehen erhalten die Fräude und die Offenheit, sich auf die immer wieder auf's Neue entstehenden Aromen einzulassen.

Die bürokratischen Behördenmanöver geben vor, unser Mikrobiom, also die Gesamtheit aller Mikroorganismen – wie Bakterien, Pilze und Viren – auf und in unserem Körper, kontrollieren zu müssen (Verfalldaten bei den industriell hergestellten Lebensmitteln etc.). Dabei zer-stören sie im Grunde unseren natürlichen Lebensraum inklusive Bakterienumwelt und damit auch verbunden altes Gebrauchswissen aus der Küche und Haus-Apotheke. Der zer-störende aktuelle Lebenskreislauf sieht dann wie folgt aus: Die Behörden bereiten der Lebensmittel-Industrielobby auf Kosten unserer Gesundheit einen gewinnträchtigen Weg und halten damit einher die Tore der Chiemedizin die Türen offen, für die Zivilisationskrankheiten passende chemische Mittel für viel Geld zur Verfügung zu stellen, was wiederum unsere Krankenkassenprämien in unermessliche Höhen treibt.

Zum Glück unterstehen wir in unseren privaten Küchen keinen Behörden. Es liegt an uns selbst, wie frei wir mit Gaia's Frei-Gaben, den Wildpflanzen, umgehen wollen. Für ängstliche und reine Konsummenschen dürfte das Fermentieren von Wildpflanzen eine echte Challenge, oder gar unmöglicher Weg, darstellen. Gerade bei der Fermentation mit Wildpflanzen entstehen nie Erzeugnisse, gleicher Aromen und gleichem Aussehen. Die Erzeugnisse werden trotz Einhaltung grundlegender Vorgänge bei der häuslichen Fermentierung individuell.

Fräudvolles und unbeschwertes Fermentieren setzt eine Befreiung von Manipulationen voraus. Genauso wie das hinter sich lassen aller bisherigen Fachmeinungen über das Kochen und die sterile Welt der Fertigwaren im Supermarkt.

Durch das Selberherstellen von Lebensmitteln durch sammeln, haltbarmachen, kochen und essen wird die Verbundenheit zwischen Gaia und Mensch wieder offensichtlich sichtbar gemacht und führt uns Menschen ganz natürlich an die Stelle der Mitverantwortung zurück.

In diesem Sinne fräue mich mich sehr auf die bevorstehenden Zooms und unseren regen Austausch!

MA

in all Einer Liebe
MA Schamahnin Sabine

Mutterland, 12. März 2023