



Erntepost

SOMMERZEIT — EINMACHZEIT

Liebe SoLawi-Menschen,

jetzt startet die Zeit, in der es Gemüse und Kräuter in Hülle und Fülle vom Gärtnerhof Oldendorf gibt. Eine schöne Gelegenheit, um uns Vorräte für den Winter anzulegen. Ich selbst erlebe nun den fünften Sommer mit dem Gärtnerhof und erinnere mich noch gut an die ersten Erntejahre. Ich wusste kaum wohin mit all dem leckeren Gemüse. Also begann ich zögerlich, Vorräte anzulegen.

Zögerlich waren meine Versuche aus mehreren Gründen: Zunächst hatte ich kaum Erfahrung im Haltbarmachen von frischen Lebensmitteln. Meine Kenntnisse bezogen sich auf selbstgemachte Marmeladen als Weihnachtsüberraschung. Zum anderen war und bin ich berufstätig und konnte mir besseres vorstellen, als stundenlang in der Küche zu stehen. Zurückhaltend war ich auch, weil mir immer die Nachkriegs-Vorratshaltung meiner Oma im Geiste rumspukte. Und glaubt mir, meine Oma hatte einen riesigen Keller voll mit Eingemachten, Einkochten, Aufgesetzten & Co. Nicht immer zur Freude der Familie.

Dennoch habe ich es ausprobiert mit ganz einfachem Tomatensugo. In dem darauf folgenden Winter und Frühjahr haben diese Schätze dann jedoch wahre Glückgefühle bei mir ausgelöst. Weniger wegen der kalten Temperaturen, sondern viel mehr wegen der schmackhaften Bolognesesoßen. Auch knackigen Bohnen, eingelegte Gurken oder deftiger Rotkohl gehören nun zu meinem Grundvorrat. Das Schöne daran ist zu wissen, dass alles vom Gärtnerhof geerntet wurde, dass es Bioqualität hat und ich in kargen Jahreszeiten immer aus einer Vielfalt schöpfen kann.

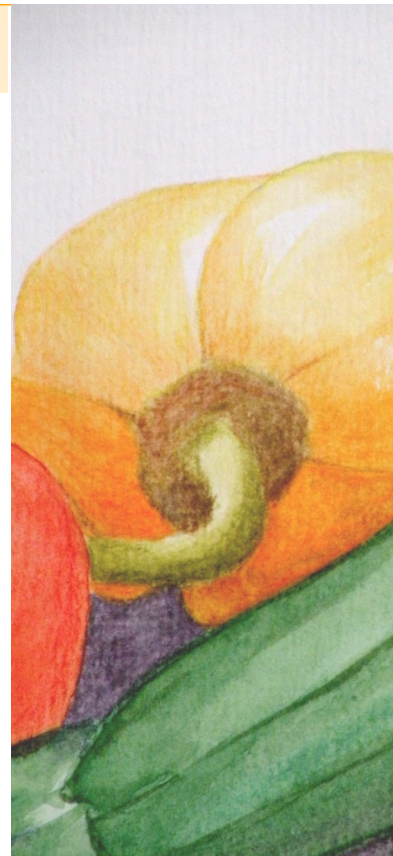
Einmachen werde ich auch wieder im diesem Jahr. Da wir viele neue Mitglieder in der SoLawi haben, dachte ich es wäre vielleicht ganz praktisch, ein paar Tipps an die Hand zu bekommen. Ich bin zwar weder Expertin und noch gestandene Hausfrau. Dafür ist bei mir alles selbst ausprobiert. Neben der Lagerfähigkeit spielen bei mir Zeitersparnis und Machbarkeit eine große Rolle.

Ich hoffe, meine kleine Hilfestellung ermuntert Euch, es selbst zu versuchen. Neben dem Anlegen von Wintervorräten bin ich übrigens ebenso in die umfangreiche Herstellung von Marmeladen eingestiegen. Diese spende ich immer der Katzenhilfe Bremen für den Weihnachtsbasar, stets am ersten Wochenende im November.

EINMACHEN, EINLEGEN, EINFRIEREN & CO

Es gibt viele Möglichkeiten, Obst und Gemüse für die kalte Jahreszeit als Vorrat anzulegen. Ich schaue immer, was praktikabel und schnell geht. Neben der wirklich einfachen Methode des Einfrierens kann man Gemüse und Kräuter auch in Essig, Öl, Salz und Molke einlegen. Obst lässt sich in Zuckerlösung und Alkohol konservieren. Man denke nur an den Rumtopf.

Wenn ich hier von Einmachen schreibe, dann denke ich an das heiße Einfüllen in sterile Gläser. Ein anderes Verfahren ist das Einkochen. Übrigens ist der Hersteller von kochfesten Gläsern –Weck – damit so berühmt geworden, dass das Wort „ein-wecken“ entstand. Der Vollständigkeit halber sei hier erwähnt, dass Obst und Gemüse auch gedörft, getrocknet oder in Essig, Öl und Salz eingelegt werden kann.



IN DIESER AUSGABE

Tomatensugo	2
Rote-Beete-Suppe.....	2
Gurken süß-sauer	3
Zucchini-Konfitüre	4
Türkisches Kraut	5
Zucchini in Weißweinessig...	5
Fermentierter Ingwer	6
Kürbissuppe.....	6
Zucchiniestreifen + Tomaten	6
Obst in Zuckersirup	7
Apfelkompott	7
Grünkohlchips Ungarisch	8
Kräuter in Salz	9

THEMEN IN DIESER AUSGABE

- Gläser & Deckel praktisch und einfach sterilisieren
- Mundgerecht & richtig portioniert
- Heißeinfüllen—schneller als Einkochen
- Gemüsechips selber herstellen
- Einlegen in Salz
- Praktisches



GLÄSER & DECKEL STERILISIEREN

Es gibt mehrere Möglichkeiten, Gläser, steril zu bekommen.

Ich bevorzuge folgendes Verfahren, weil es am einfachsten ist. Ich habe es aus einem tollen Buch zum Marmeladen kochen:

Die Gläser und Deckel müssen vorab immer schon gut gereinigt sein.

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist, die Gläser ohne Deckel 10 Minuten darin sterilisieren.

Um auch die Deckel von Keimen zu befreien, Wasser erhitzen bis es kocht. Die Deckel auf dem Abtropflauf der Spüle aufreihen und mit dem kochenden Wasser begießen bis es überläuft. Nach ca. 1 Minute sind die Deckel einsatzbereit.

Und nicht vergessen Topflappen zu benutzen!

TOMATENSUGO

Schnell gemacht und im Winter eine wunderbare Grundlage für Bolognese, Chili, Ratatouille und vieles mehr.

Wer mag, kann direkt Zwiebeln mit einfüllen. Bei meiner Variante schäle ich die Tomaten nicht, dass ist mir viel zu aufwendig. Wichtig ist, genügend sterilisierte Gläser zur Hand zu haben. Aus 2,5 Kilo Tomaten bekomme ich mindesten auch 2,5 Liter/ 2.500 ml Tomatensugo. Wie Gläser und Deckel sterilisiert werden, s. Tipp links unten.

Zutaten:

- 2,5 kg Tomaten
- 2 Zwiebeln, wenn gewünscht
- Öl, wenn Zwiebeln

Tomaten waschen, Stiele und Blütenansätze entfernen. Tomaten in Stücke schneiden, nicht zu klein. Evt. Strunk entfernen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf leicht erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomaten hinzufügen. Alles einmal kurz aufkochen lassen. Den Sugo zügig in die vorbereiteten Gläser füllen. Deckel drauf. Gläser 10 Minuten auf den Kopf stellen.

Beschriftung nicht vergessen und an einem dunklen, kühlen Ort lagern. Meine Sugos halten gut 1 Jahr.

HEISS EINGEFÜLLT— ETWA ROTE-BEETE-SUPPE

Neben dem Einfrieren fülle ich vieles heiß ein, was dem Pasteurisieren entspricht. Das ist praktisch und geht viel schneller als das Einkochen. Mit der Lagerfähigkeit habe ich gute Erfahrungen gemacht. Voraussetzungen sind natürlich immer sterile Gläser und frisches, einwandfreies Gemüse.

Neben Tomatensugo bin ich dazu übergegangen, beispielsweise Rotkohl oder Suppen heiß einzufüllen. Gerade bei Rotkohl fallen immer größere Mengen an. Da lohnt es sich, einen kleinen Vorrat für die karge Jahreszeit anzulegen. Bei den Suppen gehen Gemüsesuppe und Rote-Beete-Suppe sehr gut. Möhrencremesuppe mit Kokosmilch hat den Test nicht bestanden.

Falls bei der Erwähnung von Roter Beete spontan Eure Gesichtszüge zu eindeutiger Ablehnung tendieren, ich kenne das. Früher als Kind mochte ich Rote Beete überhaupt nicht. Als ich dann das erste Mal rote Rüben vom Gärtnerhof bekam, hatte ich die Wahl. Verschenken oder ausprobieren. Und siehe da, mein ‚mutiger‘ Schritt, es doch noch einmal mit Roter Beete zu versuchen, hat sich gelohnt. Aber probiert es selbst!

Zutaten:

- 450 g Rote Beete
- 150 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Butter
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Rotweinessig

Rote Beete und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einen Topf mit zerlassener Butter glasig schwitzen. Die Rote Beete und Kartoffeln zugeben, kurz mitschwitzen und mit der Brühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten köcheln lassen, anschließend pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Sofort in vorbereitete, sterile Gläser bis zum Rand füllen, Deckel drauf und 10 Minuten auf den Kopf stellen.

Aus LandIDEE, Rübenküche 2012, S. 31



GURKEN, GURKEN, GURKEN SÜSS-SAUER

Gurken sind ein tolles Gemüse. Beim ersten Mal habe ich unsere Landgurke Tanja ganz klassisch eingekocht. Die Gurken waren toll, keine Frage. Aber mir war das viel zu umständlich. Jetzt habe ich ein Rezept entdeckt, bei dem die Gurken heiß eingefüllt werden! In der Variante süß-sauer. Wer das nicht mag, kann den Honig weglassen und auch die Gewürze variieren. Das Rezept ergibt 3 Gläser à 500 ml.

Zutaten:

500 ml Wasser
150 ml Gurkenessig (z.B. Gurkenmeister)
10 g Zucker
25 g Salz
1 Teelöffel Senfkörner
5 Gewürznelken
1 Prise Zimt & Curry
1 Teelöffel Honig
1/2 Teelöffel gekörnte Brühe
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
900 g Salatgurken
1 Sträußchen Dill

Alle Zutaten von Wasser bis Zwiebelringe in einem großen Topf erhitzen und einmal kurz aufkochen. Die Gurken waschen und schälen. Danach die Gurken der Länge nach halbieren. Vorhandene Samen mit dem Löffel heraus-schaben. Anschließend in 2 cm große Stücke schneiden. Den Dill grob zerkleinern. Die Gurkenstücke in den kochenden Sud geben und für 10 Minuten mitköcheln lassen. Danach die Gurken in die Gläser verteilen und mit dem heißen Sud auffüllen (bis 1,5 cm unter den Glasrand). Den Dill auf die Gläser verteilen und diese umgehend fest verschließen.

Aus: kraut & rüben, Vorrat aus eigener Ernte,

SAUBERKEIT IN DER KÜCHE

Klingt ein bisschen pingelig, ist aber das A & O des Einmachens: Gründliche Sauberkeit und peinliche Hygiene in der Küche und bei den Arbeitsgeräten.

Durch das Konservieren wollen wir die Mikroorganismen und Keime auf und in Gemüse und Früchten entweder am Wachstum hindern oder zerstören. Wie schade wäre es da, wenn unser Gemüse im Glas verdirbt, nur weil der Deckel nicht sauber war ...

Küchenutensilien sollten vorab gut gereinigt sein. Am besten mit heißem Wasser nachspülen und auf einem sauberen Tuch zum Trocknen stellen. Das gilt für den Kochtopf genauso wie für Messer, Schneidebrettchen, Rührlöffel oder was Ihr sonst so nutzt. Auch gespülte Gläser nie abtrocknen, sondern umgedreht auf einem Geschirrtuch abtrocknen lassen.

EINWEGHANDSCHUHE

Zudem bin ich Fan von Einweghandschuhen. Die Handschuhe haben zwei Vorteile.

1. sind meine Hände wirklich sauber. Und ich kann guten Gewissens Gemüse putzen, zerkleinern, schneiden usw.
2. meine Hände bleiben sauber! Gerade beim Umgang mit Roter Beet, Schwarzwurzeln, Chilischoten, Knoblauch und Zwiebeln erweisen sie mir gute Dienste.

EINWANDFREIES OBST & GEMÜSE

Wir haben das Glück genau zu wissen, wo unser Gemüse herkommt und wer es wie angebaut hat. Darüber hinaus ist es demeterzertifiziertes Biogemüse.

Über den Gärtnerhof Oldendorf bekommen wir schmackhaftes Gemüse mit Charakter. Ob dreibeinige Möhre oder Tomate mit Nase, Hauptsache es schmeckt. Ich persönlich bin da gar nicht krüsch (trotz Faible für Einweghandschuh) und esse selbstverständlich auch Gemüse, das eine Macke hat oder überreif ist. Im Zweifel wird die matschige Stelle großzügig weggeschnitten.

Beim Einmachen ist das allerdings ganz anders! Das Obst und Gemüse muss einwandfrei und erntefrisch sein und darf keine schadhafte Stellen haben. Sonst könnten sich Keime womöglich doch ausbreiten. Obwohl wir eingemacht haben. Nur ein kleines Stückchen kann ein ganzes Glas verderben. Des weiteren bin ich bei überreifen Früchten, z.B. Beeren oder Tomaten, vorsichtig. Im Zweifel esse ich sie lieber sofort.

Wer sich übrigens für die Milchsäuregärung bzw. Fermentierung entscheidet, weil er etwa aus Weißkohl gesundes Sauerkraut herstellen möchte, sollte immer nur Biokohl verwenden. Konventionelle Gemüse werden mit chemischen Kunstdüngern bearbeitet. Diese Dünger zerstören nicht nur Keime auf Feld und Acker, sondern auch die Milchsäurebakterien. Ohne Milchsäurebakterien kein Gärvorgang, keine Konservierung!

EINFRIEREN—EIN SEGEN

Einfrieren ist eine bequeme und schnelle Art, große Gemüsemengen als Vorrat anzulegen.

Das Gefrierfach, -schrank oder -truhe sollte allerdings mindestens minus 18 Grad haben, damit das Gefriergut lange haltbar bleibt.

Dabei können Obst und Gemüse zwischen 6–12 Monaten bedenkenlos gelagert werden. Es hängt ein bisschen von der Art des Obst und Gemüses ab. Wässrige Sorten wie Melonen, Weintrauben oder Tomaten und Gurken sollten nicht eingefroren werden. Denn das Wasser in den Fruchtkörpern würde zu Eiskristallen gefrieren und die Fruchthülle zerstören. Und nach dem Auftauen wäre alles wässrig, matschig und fade. Gleiches gilt für Blattsalate

Entscheidend ist, ob ein Gemüse etwa kurz blanchiert wurde, d.h. ca. 3 Minuten in

kochendem Wasser erhitzt und dann in Eiswasser abgeschreckt wurde. Blanchiertes Gemüse ist länger haltbar als etwa fertig gegartes.

Ganz ehrlich blanchiere ich Gemüse sehr selten vor dem Einfrieren. Paprika, Blumenkohl, Sellerie, Lauch und Zucchini wasche ich nur, tupfe das Gemüse trocken, schneide es in die gewünschte Größe und ab damit ins Gefrierfach.

Bohnen hingegen blanchiere oder koche ich gar, direkt mit Bohnenkraut im Wasser. Aber ohne Salz! Bohnen werden sonst hart.

Auch Kräuter lassen sich prima einfrieren. Ich zupfe die noch nicht einmal klein. Das geht genauso gut im gefrorenen Zustand mit einer sauberen Küchenschere.

MUNDGERECHTES & PASSENDE PORTIONEN

Dieser Hinweis mag Euch banal vorkommen, doch lernt aus meinen Fehlern. Denn wie bekommt man ein Pfund tiefgefrorenes Hack in der Rolle geteilt? Man macht es vorher.

Bevor ich einen Vorrat anlege, überlege ich mir genau, für was ich ihn verwenden könnte. Hier am Beispiel Paprika. Nachdem ich sie kurz gewaschen und entkernt habe, schneide ich einige Paprika in etwa 2 cm große Stücke. Andere Paprika viertel ich. Die kleineren Stücke brauche ich z.B. für Gemüsepasta. Die großen Viertel kommen in Gulasch oder Ratatouille. Beides Gerichte, die länger garen müssen.

Für das Portionieren gilt das gleich. Kurz überlegen, wie die spätere Verwendung sein wird. So kann ich vorab das Volumen meiner Gläser oder Gefrierdosen gut einschätzen. Handelt es sich um eine Hauptmahlzeit oder um eine Beilage—also große oder kleine Portion? Für wie viel Personen soll die Portion reichen? Bei mir haben sich 300 ml pro Person als guter Richtwert für eine Hauptmahlzeit gezeigt. Seid Ihr unsicher, füllt einen Teller mit dem Gemüse. Und zwar genau die Menge, die Ihr essen würdet. Dann habt Ihr Eure Portion.

ZUCCHINI ANDERS: ALS SÜSSE KONFITÜRE

Vor ein paar Jahren hatten wir eine Zucchini-Schwemme. Da kam mir der Gedanke, dass Zucchini zu den Kürbisgewächsen gehört. Und aus Kürbis kann man leckere Marmelade machen. Warum also auch nicht aus Zucchini?

Zutaten:

1 kg gelbe Zucchini

500 g Gelierzucker 2:1

2 Eßlöffel Vanille-Balsamico-Sirup

Wenn die Schale sehr hart ist, die gelben Zucchini schälen. Ansonsten Zucchini waschen, klein schneiden und mit Gelierzucker in einen großen Topf füllen. Vermengen und bei kleiner Hitze ankochen, bis der Zucker sich auflöst. Vanille-Balsamico-Sirup hinzufügen, gut umrühren. Hitze erhöhen und die Marmelade ca. 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dadurch karamellisiert sie leicht. Gelierprobe machen. Zügig in vorbereitete, sterilisierte Gläser füllen und mit Deckeln luftdicht verschließen. 10 Minuten auf dem Kopf ruhen lassen.

SAUER EINGELEGT—TÜRKISCHES KRAUT

Es ist kein Sauerkraut, sondern vielmehr ein Salat. Ihr kennt es bestimmt vom Döner-Imbiss. Ich habe es versucht und bin begeistert. Geht auch mit anderen Gemüsen und Kräutern. Werde ich als nächstes ausprobieren.

Zutaten:

1 kg Spitzkohl, Weißkohl oder Rotkohl

1/4 Liter Weinessig

2 Knoblauchzehen

1/2 Peperoni

Meersalz

Einen halben Liter Wasser kochen und erkalten lassen. Die äußeren, härteren Blätter vom Kohl entfernen, kurz blanchieren. Knoblauchzehen schälen. Chilischote zerkleinern. Kohl und Kohlblätter in mundgerechte Streifen schneiden. Abwechselnd mit den Knoblauchzehen und Chilistückchen in ein hohes, sauberes Glas schichten. Den Essig mit dem erkalteten Wasser mischen und salzen. Die Lake bis 1 cm vom Glasrand über den Kohl gießen. Gemüse muss vollständig bedeckt sein. Deckel drauf und für 2—3 Wochen kühl und dunkel aufbewahren. Dann ist das Kraut fertig. Hält sich ca. 6 Monate.



"Selbstgemachtes aus eigener Ernte ist nicht nur im Winter und kargen Frühjahr ein Hochgenuss. Manchmal muss man da auch schon nach 3 Wochen ran."

ZUCCHINI IN WEIßWEINESSIG

Tipp von Elisa aus der Schrot & Korn-Rezeptsammlung. Achtung: Übernacht-Aktion.

Zutaten:

1,25 kg grüne und gelbe Zucchini

500 g rote Zwiebeln

60 g grobes Meersalz

70 g Blütenhonig

1 Teelöffel Kurkuma, gemahlen

500 ml Weißweinessig

1 Teelöffel Senfkörner

2 Teelöffel Koriandersamen

Zucchini in 1 cm große Würfel, Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Zucchini und Zwiebeln mit 1 1/2 EL Salz vermengen und zugedeckt 24 Stunden ziehen lassen. Gemüse anschließend abspülen und sofort trocken tupfen.

Honig, Kurkuma und das restliche Salz in einen Topf geben und mit Essig zu einer sämigen Masse verrühren. Flüssigkeit erhitzen, 5 Minuten kochen lassen und vom Herd

ziehen.

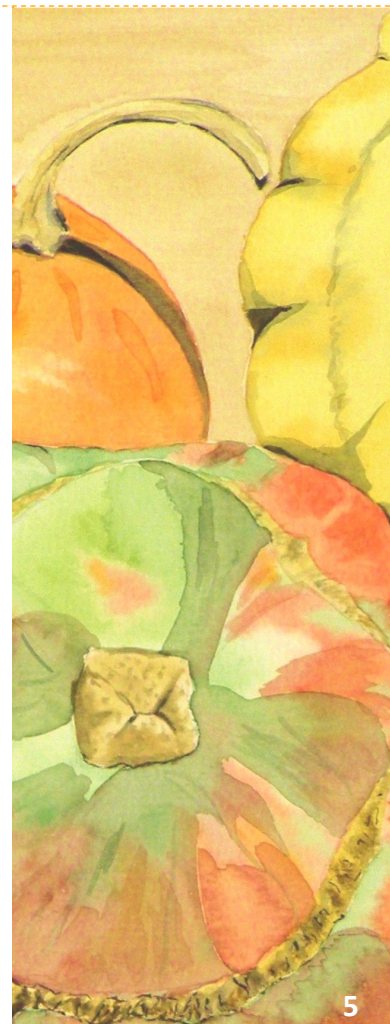
Zucchini, Zwiebeln, Senfkörner und Koriandersamen in den Topf geben, mit der Masse vermengen und 1 Stunde ziehen lassen. Auf kleiner Flamme aufkochen, Gemüse mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in warme, sterilisierte Gläser füllen. Die Flüssigkeit im Topf weitere 10 Minuten kochen lassen.

Kochende Flüssigkeit in die Gläser füllen. Gläser sofort verschließen und an einem kühlen und dunklen Ort 3 - 4 Wochen ruhen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten + Zeit zum Ziehen lassen

Aus www.schrotundkorn.de -> Rezepte rund ums Einmachen 07/2000

Variante: Elisa hat auch schon einen Teil der Zucchini-Menge durch Äpfel und Paprika ausgetauscht und anstatt Blütenhonig hat sie Agavensirup eingerührt. Sehr lecker! Ferner kann man mit den Gewürzen spielen. Z.B. Curry anstelle von Senf und Koriander.



*"Gar lieblich dringen aus der Küche, bis an das Herz die Wohlgerüche.
Hier kann die Zunge fein und scharf sich nützlich machen und sie darf!"* Wilhelm Busch

FERMENTIERTER INGWER

Die Milchsäuregärung, auch Fermentation genannt, gehört zu den klassischen Konservierungsarten. Leider ist sie etwas aufwendiger, benötigt spezielle Gärtöpfe und braucht etwas Zeit. Wie das sehr gesunde Sauerkraut. Letztendlich wird hierbei Kohl vergoren, in dem Milchsäurebakterien Zucker in Säure umwandeln. Das geht übrigens auch mit anderen Gemüsen, wie Sellerie, Bohnen, Möhren, Wirsing, Rote Beete und sogar Gurken.

Hier nun ein Rezept, das sehr einfach, unspektakulär und im Vergleich kürzer ist. Vielleicht kennt Ihr diesen Ingwer auch als Beilage zum Sushi.

Zutaten:

250 g Ingwer

250 ml flüssiger Honig

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. In ein sauberes Schraubglas (400 ml) füllen. Den Honig mit 2 Esslöffeln warmen Wasser verrühren, darauf gießen und das Glas verschließen. 2–3 Wochen bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Im Kühlschrank aufbewahrt hält der Ingwer in Honig etwa 3 Monate.



KÜRBISSUPPE

Das Rezept dieser Kürbissuppe stammt vom Herbstfest der Ökologiestation Bremen in Schönebeck. Ich liebe dieses Rezept. Meist koche ich ein bisschen mehr und fülle mir dann Gläser heiß ab. Durch die Sahne liegt die Haltbarkeit etwas niedriger bei ca. 4–6 Wochen. Alternativ die Suppe einfrieren.

Zutaten:

1 Hokkaidokürbis (ca. 600 g)

3 Zwiebeln

1 Kartoffel

1 1/2 Esslöffel Butter

Rapsöl

1 Prise Chilipulver

200 ml Sahne

100 ml Orangensaft

600 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Kürbis putzen, waschen, vierteln, entkernen und grob würfeln, die Schale mitverwenden. Kartoffeln schälen und würfeln.

Zwiebeln schälen, würfeln und in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten. Butter in einen großen Topf erhitzen. Kürbis und Kartoffeln etwa 3 Minuten darin andünsten, Zwiebeln und Chilipulver dazu geben. Mit Sahne, Orangensaft und Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze weichkochen. Wer mag, kurz einmal durchpürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

EINGELEGTE ZUCCHINISTREIFEN MIT TOMATEN

Das Grundrezept sieht Zucchini vor. Es geht aber auch mit Auberginen oder Paprika. Und ich kann mir gut vorstellen, auch Schafs- oder Ziegenkäse mit ins Glas zu schichten.

Für 2 Gläser à 500 ml

Zutaten:

600 g Zucchini

300 g Kirschtomaten

2 Thymianzweige

4 Knoblauchzehen

10 weiße Pfefferkörner

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Ingwerpulver

1 Esslöffel Honig

100 ml Weißwein

Oliveöl zum Auffüllen

Zucchini waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten putzen und mit den Zahnstocher mehrmals rundherum einstechen. Knoblauchzehen schälen und halbieren.

Zucchini in Essig, Thymianzweigen, Knoblauchzehen, Pfefferkörnern, Salz, Ingwerpulver und Honig ca. 3 Minuten dünsten.

Abkühlen lassen und in vorbereitete Gläser füllen. Tomaten zugeben und mit Olivenöl aufgießen. Gläser verschließen und an einen kühlen Ort ca. 3 Tage ziehen lassen. Das Gemüse ist mind. 3 Monate haltbar.

Aus: Geschenke aus der Küche : Einmachen, Einkochen, Marinieren, Naumann & Göbel, 2005, S. 58



OBST—IN ZUCKERSIRUP

Für alle die es mal mit Obst probieren möchten, gibt es drei Varianten: Einkochen, heiß einfüllen oder in Alkohol konservieren. Um später mit dem konservierten Obst mehr Möglichkeiten der Zubereitung zu haben (Kuchen, Dessert, Suppe), bevorzuge ich heiß einfüllen. Generell kann man wie folgt vorgehen.

Zutaten:

2 kg Früchte

600 g Zucker

1 Liter Wasser

Die Früchte waschen, schälen, putzen. Bei Steinobst wie Kirschen oder Pflaumen kann man die Kerne entfernen, muss man aber nicht. Großes Obst in mundgerechte Stücke schneiden. Das Wasser mit dem Zucker in einem großen Topf aufkochen. Die Früchte in den Topf geben und mitkochen. Die Früchte mit der Zuckerlösung direkt in sterilisierte Gläser randvoll füllen. Deckel drauf und sofort luftdicht verschließen. 10 Minuten auf den Kopf stellen.

APFEL – ALS KOMPOTT

Wem der Zuckeranteil zu hoch ist, kann wie ich einfach Kompott kochen und diesen heiß einfüllen. So mache ich das z.B. mit unseren Äpfeln. Ich koche das Kompott pur, mit Vanille oder Holunderblütensirup. Auch unsere Pflaumen werden als Kompott haltbar machen. Da füge ich noch ein paar Spritzer Zitronensaft hinzu. Meist koche ich auch Zimt und/ oder Rum mit. Allerdings mache ich beides ‚frei Schnauze‘, habe also an dieser Stelle nur ein grobes Rezept für Euch.

Zutaten:

1 kg Äpfel

4–6 Esslöffel Zucker

nach Belieben Stangenzimt oder Rosinen

Die Äpfel schälen und in große Stücke schneiden. In einen Topf füllen, bei sehr mürben Apfelsorten 1–2 Esslöffel Wasser hinzufügen. Den Zucker unterrühren. Wenn gewünscht, Zimt oder Rosinen unterrühren. Das Ganze aufkochen lassen und dann 2–3 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Das Apfelkompott darf nicht am Topfboden ansetzen. Dann in vorbereitete, sterilisierte Gläser füllen, Deckel drauf und 10 Minuten auf den Kopf stellen.

Bei mir hält der Kompott 6–12 Monate.

Den Kompott kann man auch prima als Füllung für Apfelkuchen nutzen oder zu Reibekuchen essen.

EINKOCHEN

Das klassische Einkochen, auch Einwecken, ist eine solide Methode des Haltbarmachens, die unsere Großmütter schon kannten. Ob Obst, Gemüse oder Fleisch, prinzipiell ist alles möglich.

Dabei entsteht durch das Erhitzen ein Überdruck, Dampf entweicht und ein Vakuum entsteht. Dieses verhindert die Bildung von neuen Keimen. Dieses Erhitzen dauert mitunter 1 Stunde und länger und muss im Wasserbad erfolgen. Also entweder in einem Topf mit Geschirrtuch am Boden und Wasser drin, in den dann die Gläser gestellt werden oder in einer Fettpfanne mit Wasser im Backofen.

Korrekt ausgedrückt bezeichnet man das Erhitzen von Lebensmitteln bei 75–100 Grad als Pasteurisieren. Kennt Ihr z.B. von Milch. Im Prinzip handelt es sich um Heißeinfüllen.

Von sterilisierten Lebensmitteln spricht man, wenn diese bei 100–130 Grad erhitzt werden. Das ist dann das Einkochen.

Das geht auch im Dampfkoch oder Einkochtopf. Man benötigt Einkoch- bzw. Einweckgläser mit Glasdeckel, Gummiring und Federklammern. Rezepte zum Einkochen habe ich hier nicht aufgeführt.



"Mit ein paar Utensilien und etwas Platz im Hause kann jeder von uns Getränke selber brauen."

GEMÜSECHIPS

Absolut der Trend: gesunde & leckere Knabbereien selber machen! Sicher habt Ihr schon davon gehört. Hier kommt das Konservieren durch Trocknen oder Dörren ins Spiel. Mindestens 40 Grad muss im Inneren von Lebensmitteln erreicht werden, um sie zu trocknen bzw. zu dörren.

Mehr als 47 Grad sollten es aber auch nicht sein. Im Backofen mit Umluft kann man getrost 50 - 65 Grad einstellen. Bei sehr feuchtes Dörrgut mit viel Feuchtigkeit lässt man die Backofentür einen Spalt weit offen.

Das Trocknen selbst benötigt mehrere Stunden. Jedoch ist der Stromverbrauch bei diesen niedrigen Temperaturen nicht so hoch. Bei Umluft kann man dann ja auch bis zu 4 Bleche gleichzeitig einschieben. Wer einen Dörrgerät hat, hat es leichter.

Getrocknetes anschließend trocken und luftdicht aufbewahren. Es eignen sich Wurzelgemüse wie Möhren, Pastinaken, Rote Beet, Kohlrabi, Steckrübe, Kohlgemüse wie Wirsing und Grünkohl, Kürbis, Zucchini, Zwiebeln und natürlich auch Obst wie Bananen, Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen.

Kartoffeln müssen übrigens bei höheren Temperaturen gebacken werden, roh geht es nicht!

GRÜNKOHLCHIPS UNGARISCH

Zutaten:

- 500 g Grünkohl
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Paprikapulver

Die Grünkohlblätter von den harten, mittleren Blatttrippen lösen und in grobe Stücke reißen. Dann die Stücke gut waschen und abtropfen lassen. Mit der Salatschleuder oder in einem Küchentuch trocken schleudern.

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen. Das Öl mit dem Salz und dem Paprikapulver in einer Schüssel vermischen und die Grünkohlstücke darin mit den Händen gründliche wenden und verkneten, bis sie von allen Seiten benetzt sind.

Die Grünkohlstücke auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Dabei darauf achten, dass sie etwas Abstand zueinander

haben und sich nicht überlappen. 30 - 40 Minuten trocknen, zwischendurch mehrmals die Backofentür öffnen, damit der Wasserdampf entweichen kann und die Chips schön knusprig werden. Trocken und luftdicht aufbewahren.

Alternativ die Chips im Dörrgerät in den ersten 30 Minuten bei 60 Grad, dann ca. 4 Stunden bei 42 Grad trocknen.

Aus: Snowdon, Bettina: Gesunde Chips & leckere Dips, Komet, 2015, S. 16



BUCHTIPP—GETRÄNKE SELBST HERSTELLEN

Wer sich für das Herstellen von Getränken interessiert, dem sei folgendes Buch ans Herz gelegt:

Christensen, Emma: Getränke naturrein & hausgemacht: Bier, Wein, Limonade, Kombucha und Kefir aus eigener Herstellung, Dorling Kindersley, 2014
ISBN 978-3-8310-2584-8

Die Autorin - leidenschaftliche Heimbrauerin - zeigt, dass die eigene Herstellung fermentierter Getränke gar nicht so schwer ist. Zunächst informiert eine Warenkunde über Grundzutaten wie Früchte, Malz, Milch, Hefe oder Honig. In einem Technikteil folgen Informationen über die Ausrüstung. Zusätzlich gibt es Tipps zu Starterkulturen, Hygiene, Abfüllung und Troubleshooting. Im Hauptteil stehen die Getränke mit

jeweils einem praktischen Grundrezept, beginnend mit Limonade, Kombucha, Kefir, Cider, Bier, Met, Sake und Fruchtw Wein, jeweils versehen mit einer Expertenmeinung. Ein alphabetisches Register rundet das Buch ab; Angaben von Bezugsquellen sind vorhanden. Die einzelnen Getränke (mit Mengenangaben, Zutaten und Hefestarter) werden im Herstellungsprozess ausführlich und verständlich beschrieben, eignen sich in der pragmatischen Gestaltung zur Nachahmung. (ekz, Idee)

Mit über 55 Rezepten und Schritt-für-Schritt-Anleitungen ... Die Autorin ist überzeugt: "Mit ein paar Utensilien und etwas Platz im Hause kann jeder von uns Getränke selber brauen." S. 9

PRAKTISCHES

- Frisches Gemüse & Kräuter gibt es über die SoLawi Oldendorf e.V. vom Gärtnerhof Oldendorf.
- Obst kann man frei pflücken, wenn es auf Gemeindegrund steht. Also nicht in Nachbars Garten! Eine Karte mit Obstbäumen, -sträuchern, Nüssen & mehr, die der Allgemeinheit zur Verfügung stehen, gibt es bei www.mundraub.org
- Viele Bauernhöfe bieten ihr Obst für Selbstpflücker an. Etwa Erdbeeren, Johannisbeeren und Heidelbeeren. Im August kann man auf der Strecke zum Gärtnerhof an den B74 bei Hambergen auch Bio-Blaubeeren bei Hof Neuenkrug kaufen. Dittmeyer's Bio-Blaubeerhof in Worpsswede-Heudorf bietet Verkauf und Selberpflücken an.
- Ebenso gibt es im Herbst Ernteaktionen auf Streuobstwiesen des NABU. Wer bei der Arbeit hilft, bekommt das Obst meist sehr günstig oder gar umsonst.
- Äpfel, Birnen und auch Holunder kann man bei Fabelsack in Worpsswede pressen lassen. Ich lasse das schon seit 2010 dort machen. Inzwischen gibt es auch andere Möglichkeit. Der BUND hat eine Liste für Bremen & Umzu zusammengestellt. Im Internet zu finden unter dem Stichworten „Adressliste der Mostereien in der Bremer Umgebung“.
- Passende Gläser, Flaschen und Deckel werden im Internet vielfältig angeboten. Sicher lohnt ein Vergleich. Ich kaufe seit ein paar Jahren bei folgenden Shop: www.glaeserundflaschen.de
- Jan und Elisa vom Gärtnerhof Oldendorf machen selbst ganz viel ein und haben jede Menge Erfahrung in der Konservierung und Vorratshaltung. Hier könnte Ihr gerne nachfragen und Euch Tipps oder auch das ein oder andere Rezept holen.
- Ebenfalls immer einen Besuch wert und mit vielen Kochbüchern und Ratgebern zum Einmachen ausgestattet: Eure Stadtbibliotheken in Bremen, Bremerhaven und Osterholz-Scharmbeck.
- Im Internet gibt es viele Rezeptsammlungen, von kochbar bis chefkoch.de, von edeka bis brigitte.de. Kennt Ihr schon die Sammlung von Schrot & Korn, der kostenlosen Zeitschrift beim Biohändler? Unter www.schrotundkorn.de gibt es zwar nicht ganz so viele Einmachrezepte, dafür aber jede Menge andere für Gemüse & Co.

KRÄUTER— BEISPIELSWEISE IN SALZ

Vom Gärtnerhof bekommen wir immer wieder auch Kräuter. Den wunderbaren Geschmack von Kräutern, die einem Gericht erst den letzten Pfiff geben, kann man sehr einfach haltbar machen. Dazu eignen sich mehrere Verfahren: als Sträußchen über Kopf an einem warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung trocknen. Oder in Öl einlegen, in Salz ziehen lassen oder pur einfrieren. Jedoch nicht mit Basilikum, der wird matschig und schwarz.

Zutaten:

Petersilie (Stängel und Blätter)

Meersalz

Petersilie waschen und trockentupfen. Blätter und Stängel grob hacken und abwägen. Das Salz entsprechend der 1+4-Regel abwägen: 1 Teil Salz auf 4 Teile Grün, also 25g Salz auf

100g Kräuter. Petersilie und Salz in einer Schüssel oder Glas verrühren. Mit einem Geschirrtuch abdecken und 2–3 Tage an einem warmen Ort (z.B. Küche) stehen lassen; gelegentlich umrühren. Dann kommt alles in ein steriles Glas. An einem kühlen Ort halten sich die Kräuter mehrere Monate lang.

Nicht vergessen: Die Kräuter sind sehr salzig, also beim Kochen sparsam würzen.

Varianten: Andere Kräuter wie z.B. Kerbel, Rosmarin, Thymian oder Bohnenkraut verwenden. Ebenso können die Blätter des Stängelsellerie genutzt werden!

Aus: Alys Fowler, Alys's Erntezeit, Kosmos 2014, S. 106/107

ETIKETTEN NICHT VERGESSEN

Noch so ein banaler Hinweis, aber wieder immens wichtig. Beschriftet Eure Vorräte, am besten zeitnah.

Es sollte das Gemüse oder Gericht notiert werden, ggf. mit Hinweis blanchiert oder gegart. Nützlich ist auch die Anzahl der Portionen oder Stücke (2 Rouladen, große für Peter) oder das Gewicht. Wobei ich dazu übergegangen bin, lieber 4 große Möhren zu notieren als 360 g Möhren.

Ganz wichtig natürlich der Datumsvermerk des Einmachens. Ich nehme immer Monat und Jahr.

Für Schmuck- und Geschenkschildchen schaut doch mal www.etiketten-wahnsinn.de

Grafiken

Alle Zeichnungen und Bilder stammen von mir und sind urheberrechtlich geschützt. Die Grafiken zu kopieren, zu vervielfältigen, ob als Ganzes oder in Teilen, ist generell nicht erlaubt. Das gilt sowohl für die digitale als auch für die Papierform.

Die Verbreitung dieser Erntepost als Ganzes ist dagegen sogar gewünscht.

