

Bild 1



WASTECOOKING

Lebensmittel vor dem Müll retten!

WARUM?

Lebensmittel sind kostbar! Leider sind viele frische Obst- und Gemüsesorten nicht ewig haltbar- wir können diese aber auf unterschiedliche Weise haltbar machen und so das ganze Jahr über genießen! Außerdem eignet sich Selbstgemachtes wunderbar zum Verschenken! Viel Freude beim Ausprobieren!

Astrid Gebhart

Bevor es LOS geht...

Kochen statt verschwenden ist das Motto der „Wastecooking“ Bewegung! Ich möchte euch aber vor allem zeigen, wie einfach es ist, eine eigene Marmelade herzustellen oder Gemüse sauer einzulegen. Dafür muss man auch nicht kochen können...

Was du brauchst:

- **Saubere Gläser** und **saubere Deckel!** Am besten eignen sich „Twist- off Deckel“ – die sind aus Metall und du findest sie auf allen Standard-Marmeladen- aber auch auf Joghurtgläsern im Supermarkt. Achte darauf, dass die Deckel unbeschädigt sind! Teste einfach ob sie dicht sind, indem du die Gläser mit Wasser füllst, gut verschließt und dann auf ein trockenes Küchentuch stellst. Kontrolliere, ob das Tuch nass ist. Neue Deckel in verschiedenen Größen gibt es auch zu kaufen! (beim Grissemann oder im Lagerhaus zum Beispiel- du kannst sie aber auch bestellen, beispielsweise hier <https://www.verpackungsstadl.at/> oder hier <https://www.muellerglas.at/>)
- Eine **Küchenwaage** und einen **Stabmixer** (bei Marmeladen)
- **Topflappen** oder **Topfhandschuhe!** **BITTE PASS GUT AUF!!!** Marmelade zum Beispiel wird kochend heiß in die Gläser gefüllt und gleich verschlossen! Ich habe mir dafür extra Silikonhandschuhe gekauft. Wenn du so etwas nicht im Haushalt hast, lass dir auf jeden Fall von einem Erwachsenen helfen!!! Es herrscht **Verbrennungsgefahr!!!**
- Einen **großen Topf** (bei einem **beschichteten Topf** brennt dir nichts an!) und einen **Kochlöffel** und einen **Schneebesen**; Der Topf sollte so groß sein, dass er nur zur Hälfte gefüllt ist, damit dir nichts herausspritzt- was vor allem bei Marmelade passieren kann. **ACHTUNG:** auch hier herrscht **Verbrennungsgefahr!** Falls du Silikonhandschuhe besitzt, zieh dir sicherheitshalber einen an. Du kannst dir aber auch ein Geschirrtuch um deine „Rühr- Hand“ wickeln.

Sonstige Hilfen:

Ein **Einfülltrichter** kann auch sehr hilfreich sein, da du damit deine Glasränder gut sauber hältst und die Gläser gleich verschließen kannst.

Da es schon mal vorkommen kann, dass gekleckert und gespritzt wird, zieh dir besser eine **Schürze** an.

Aus hygienischen Gründen empfehle ich dir, deine Haare zusammen zu binden und die Fingernägel zu kürzen. Nagellack sollte vor Tätigkeiten in der Küche immer entfernt werden.

Die Zutaten

Lebensmittel retten ist bei uns leider gar nicht so einfach. Viele Supermärkte **müssen!!** alles Abgelaufene in den Müll geben und den Müll zu durchsuchen ist natürlich nicht erlaubt. Achte aber einmal in deinem Supermarkt, ob beim Obst oder Gemüse ein eigener Korb steht, mit Waren, die sehr rasch verarbeitet werden müssen- diese werden oft sehr günstig verkauft. Die verwendete Ware darf allerdings nicht faul oder schimmelig sein!!!

Falls du jemanden vom Supermarkt persönlich kennst, kannst du auch nachfragen, was bei ihnen mit Lebensmitteln passiert, die nicht mehr verkauft werden dürfen. Vielleicht findest du eine Möglichkeit, doch noch etwas zu retten... Gerade Obst und Gemüse! Im Geschäft wird nämlich ein ganzes Netz Zwiebeln weggeschmissen, wenn nur eine davon faul oder schimmelig ist- die Restlichen wären aber durchaus noch genießbar!

Natürlich kannst du auch bei dir zu Hause fragen, ob es im Keller noch Lageräpfel oder Rohnen, Kürbis, Karotten oder sonstiges lagerfähiges Obst und Gemüse gibt! Auch Tiefkühlobst kann gut zu Marmelade eingekocht werden! Wenn du nun also Obst oder Gemüse besorgt hast- überleg dir, was du damit machen möchtest. Je nach dem brauchst du dann noch einige Gewürze, Zucker, Geliermittel oder Gelierzucker oder Essig, Zitronensäure, etc... Am Besten schaust du nach, ob du alles dafür hast, bevor du wirklich beginnst. Es kann auch sein, dass du noch was einkaufen musst.

Bild 2

Gläser sterilisieren:

Um deine Produkte gut haltbar zu machen ist Hygiene oberstes Gebot. Keime und Bakterien vermiesen dir sonst gleich die Freude! Heißes Wasser ist hier schon mal gut- damit die Gläser aber wirklich keimfrei sind, musst du sie für 10 min komplett in siedendem Wasser sterilisieren. Meist hat man aber gar keinen so großen Topf dafür.



Ich verwende am liebsten den Backofen: stelle die Gläser einfach auf das Gitter oder Backblech und lasse sie mindestens 10 min bei 120° C Ober und Unterhitze (oder 100°C Umluft) im Backofen. Bitte die 10 Minuten erst zählen, wenn der Ofen die Temperatur erreicht hat! Du kannst die Gläser dann einfach im Backofen stehen lassen, bis du soweit bist und sie befüllen kannst. So bleiben sie steril und sauber!

Die Deckel kannst du auch dazu geben- diese haben aber auch leicht in einem kleineren Topf mit Wasser Platz, darum kannst du diese auch darin 10 min sprudelnd kochen.

Videotip: <https://www.youtube.com/watch?v=UbQfLEca-5o>

Marmeladen

Grundrezept

1 kg Obst, (Fruchtfleisch ohne Kerne gewogen) gewaschen, entkernt, in kleine Stücke schneiden, wenn möglich etwas zerstampfen, damit Flüssigkeit austritt

1 Pkg. Gelierpulver 3:1 (24 g)

Nach Geschmack **150- 300 g Zucker**

Zubereitung

Fülle in deinen Topf **ca. ½ cm kaltes Wasser**. Rühre das **Gelierpulver mit** einem **Schneebesen** hinein. Vermische das Gelierpulver immer mit kaltem Wasser und kalten Früchten, dann bilden sich keine Klumpen.

Gib das vorbereitete **Obst dazu** und verrühre alles gut. Du kannst auch mit einem „Kartoffelstampfer“ das Obst noch mehr an quetschen.

Lass die **Masse nun unter rühren aufkochen**. Rühre so lange, bis die Fruchtstücke schön weich sind. Die **Garzeit** beträgt je nach Frucht **5- 10 Minuten**. Du kannst zwischen dem Umrühren den Deckel draufgeben, dann bleiben die Aromastoffe besser enthalten. Bitte bleib dabei stehen und rühre oft um! Je kürzer die Garzeit, desto mehr Vitamine bleiben erhalten! Falls dir die Masse sehr dick vorkommt, kannst du noch etwas Wasser dazu geben.

Du kannst jetzt eine **Gelierprobe** machen: Dafür gibst du einen Klecks deiner Marmelade auf einen Teller. Da erkaltet sie normal sofort und du kannst schauen, ob dir die Konsistenz so gefällt.

Kurz vor Garende gibst du nun den **Zucker dazu** und wenn du keine Fruchtstücke in der Marmelade magst, pürierst du sie noch mit dem Stabmixer.

Der Zucker verliert seine Süßkraft bei starker Hitze- darum erst zum Schluss dazu geben, weil die Kalorien hast du immer drin, nur leider die Süße nicht mehr... So sparst du auch Zucker und damit Kalorien!

Dann bereitest du deine **Gläser zum Abfüllen** vor und lässt die **Marmelade** noch einmal **aufkochen**.

ACHTUNG: Zieh dir jetzt die **Topfhandschuhe** an.

Wenn du einen **Trichter zum Abfüllen** hast, spüle in kurz mit kochend heißem Wasser und setz ihn auf das erste Glas, dann kannst du mit abfüllen beginnen.

Lass dir bitte helfen! Die kochendheiße Marmelade füllst du nun in dein Glas, dann schaust du ob die **Ränder sauber** sind und verschließt sie gut mit dem sauberen und trockenen Deckel. Die **Gläser umdrehen** und auf den **Deckel**

stellen. (Siehe Bild 3) So auskühlen lassen. Bitte stell die heißen Gläser **NICHT auf eine Steinplatte**- diese könnte einen Sprung bekommen.

Wenn die Gläser erkaltet sind, kannst du sie noch **beschriften** und fertig ist deine erste, selbstgekochte Marmelade!

Gesunde Marmelade?

Nach diesem Rezept erhältst du eine sehr gesunde Marmelade mit einem Fruchtanteil von 74% und schlanken 140 kcal pro 100g Marmelade. Sie ist voll mit gesunden Wirkstoffen und schmeckt richtig fruchtig. Da sie wenig Zucker enthält empfehle ich dir, die Gläser auf den Deckel zu stellen und so zu lagern. Dann kommt keine Luft dazu, weil diese Marmelade sonst schneller verdirbt. Um so höher der Zuckeranteil, um so ungesünder ist sie, aber Zucker konserviert natürlich auch sehr gut.

Bild 3



Variationen

Bananenmarmelade

Hast du schon einmal eine Bananenmarmelade probiert? Dafür brauchst du:

1 kg überreife Bananen (ca. 7 Stück ohne Schale gewogen)

Den **Saft von 2 großen Zitronen** oder **3 Limetten**,

Wasser und

1 Pkg. Gelierpulver.

Du brauchst keinen Zucker, weil die Bananen süß genug sind! Mit dieser Marmelade kannst du tolles Bananenjoghurt machen, allerdings musst du sie schnell aufbrauchen. Nach ca. 1 Monat verliert sie an Aroma.

Orangen- Preiselbeer- Marmelade

Ca. **2 kg Bio- Orangen**, Blutorangen

200 g Preiselbeeren

1 Pkg. Gelierpulver

200 g Zucker

Reibe erst die Schalen der Orangen ab. Bitte nur die oberste Schicht und nicht zu viel vom Weißen- das schmeckt bitter. Dann schneide von ca. 4 Orangen die Filets heraus (möglichst die Haut und alles Weiße entfernen). Fange den Saft auf und presse den Saft der restlichen Orangen gut aus- mit Fruchtfleisch! Insgesamt soll nun 1 kg (Orangensaft, Filet, Schale und Fruchtfleisch) im Topf sein. In das kalte Orangengemisch rührst du das Gelierpulver ein und gibst die Preiselbeeren dazu. Dann lässt du alles aufkochen und machst weiter, wie im Grundrezept beschrieben.

Apfel- Erdbeer- Marmelade

400 g säuerliche Äpfel (entkernen und in Stücke schneiden)

600 g aromatische Erdbeeren (sauber waschen; Tiefgekühlte Beeren sind auch möglich)

Wasser

1 Pkg. Gelierpulver

200 g Zucker

Zubereitung wie bei Grundrezept.

Falls ihr im Garten einen Birnbaum habt und im Herbst auf einmal sehr viele Früchte reif sind, versuch doch mal die

Birnen- Dattel- Marmelade

900 g weiche, aromatische **Birne** (entkernt und in Stücke geschnitten)

100 g getrocknete **Datteln**

Gut **250 g Wasser**

1 Pkg. Gelierpulver

150 g Zucker

Zubereitung wie bei Grundrezept.

Auch aus Kürbis kannst du eine Marmelade machen:

Kürbismarmelade

1 kg Kürbis, gewaschen, geschält und entkernt

Etwas **Orangenschale** (abgerieben)

Eine **Prise Muskat**

Wasser

1 Pkg. Gelierpulver

Ca. **300 g Zucker**

Zubereitung wie bei Grundrezept.

Saures Gemüse

Du kannst jedes Gemüse sauer einlegen. Zurzeit findest du vielleicht noch Lagerkürbis. Darum hier gleich ein Rezept für:

Süß- saures Kürbisgemüse

1kg Kürbis, gewaschen, geschält und entkernt

1 große Zwiebel

250 g Karotten und **Lauch**

1 grüne Paprika

1,5 Liter milder **Weißweinessig**

Gewürze: ½ TL Senfkörner, ½ TL Wacholderbeeren, ½ TL Pfefferkörnern, etwas Salz, etwas Kristallzucker, eventuell 1 Chilischote

Zubereitung:

Das **Gemüse** wird **in Stücke geschnitten**- so, wie du sie nachher auch essen willst. Den **Essig** und die **Gewürze** lässt du in der Zwischenzeit in deinem großen Topf **aufkochen**. Gib das **Gemüse dazu** und lasse alles **5 Minuten** leicht wallend **kochen**. Wenn du den Deckel draufgibst, bleiben die Aromastoffe besser enthalten. Pass aber auf, dass dir nichts überkocht- bleib bitte daneben stehen.

Das Gemüse sollte noch **knackig/ bissfest** sein. Du kannst nach Bedarf noch Zucker dazu geben- am besten kostest du. Schichte das **Gemüse** nun schön in deine **vorbereiteten Gläser** und **fülle** zum Schluss den **kochend heißen Sud darüber**- eventuell muss du ihn noch einmal aufkochen.

Schau, dass die Gewürze gut verteilt in deinen Gläsern sind. Verschließe die Gläser gut und stell sie auf den Deckel. Bitte die heißen Gläser nicht auf eine Steinplatte stellen, sie könnte Risse bekommen.

Wenn die Gläser gut ausgekühlt sind, kannst du sie beschriften. Lass die Gläser an einem kühlen, dunklen Ort für ca. **5 Wochen ruhen**, dann können sich die Gewürze gut entfalten.

Bild 4



Weitere Rezeptideen

Bald ist Zucchini-saison! Da man oft im Sommer nicht weiß, wohin damit, kannst du auch Zucchini wunderbar sauer einlegen:

Eingelegte Zucchini

2,5 kg Zucchini; in grobe Würfel schneiden

Je **1 gelbe, 1 rote, 1 grüne Paprika;** in grobe Würfel schneiden

1L Weißweinessig

½ L Wasser

Gewürze: 1 EL Pfefferkörner, 1 TL Kümmelsamen, 1 TL Senfkörner, 2- 3 Lorbeerblätter; 100 g Zucker und ca. 3 EL Salz

Zubereitung

Essig, Wasser und Gewürze aufkochen, geschnittene Zucchini und Paprika dazu geben und ca. 3 Minuten kochen lassen. Salz und Zucker dazu.

Kochend heiß in Gläser füllen. (Genauere Anleitung siehe Kürbissgemüse)

Auch diese Köstlichkeit lässt du ca. 4 Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ziehen.

Eingelegte Knoblauchzehen

5 Knoblauchknollen, Zehen teilen und schälen

2 frische Chilischoten, waschen, längs halbieren, entkernen

250 ml Weißweinessig

250 ml Wasser

Gewürze: 2 Zweige Rosmarin, 2 Zweige Thymian, 8 Gewürznelken, 1 TL Pfefferkörner, 4 Lorbeerblätter, 75 g Zucker, 2 TL Salz;

Zubereitung

Flüssigkeiten aufkochen lassen. Restliche Zutaten hinzufügen und ca. 5 min kochen lassen. Ca. 12 h ziehen lassen. Gemüse auf sterile Gläser verteilen, Sud aufkochen und darüber gießen. Für eine bessere Haltbarkeit etwas Öl einfüllen und verschließen.

Welches Gemüse eignet sich noch zum sauer einlegen?

Blumenkohl (Karfiol) und Brokkoli, Romanesco, Erbsen, Bohnen (Fisolen), Paprika, natürlich auch Gurke, Röhre, Peperoni, Rettich, Karotten, Tomaten, Pilze, ...

Eine große Sammlung an Rezepten findest du im Internet!

Chutney und Relish

Was ist das überhaupt? Diese Köstlichkeiten kommen meist aus der indischen Küche und sind Frucht- oder Gemüsezubereitungen, welche im Gegensatz zu Konfitüren, Gelees oder Marmeladen überwiegend süß- sauer bis pikant zubereitet sind. Im Relish ist das Obst oder Gemüse in kleinen Stücken vorhanden, ein Chutney hat meistens eine fein pürierte, breiige Konsistenz. Beide passen wunderbar zu gebratenem und gegrilltem Fleisch, zu Gemüsegerichten, oder zu Käse. Ebenso bieten sie sich zum Würzen- bzw. Abschmecken von Frischkäse, Quark oder pikanten Cremes.

Kürbis- Tomaten- Chutney

1 kg Kürbis, geschält und in Stücke geschnitten

2 Zwiebeln, schälen und fein würfeln

250 g Äpfel, entkernen und fein würfeln

200 g frische, gehackte **Tomaten**

100 g Rosinen

300 g Zucker

375 ml Apfelessig

Gewürze: ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer gemahlen, 1 TL Ingwerpulver, je 1 Messerspitze Koriander- und Gewürznelkenpulver

Zubereitung

Den Topf ca. **1 cm hoch** mit **Wasser** füllen und zum **Kochen** bringen. Das **Kürbisfleisch ca. 10 Minuten** darin **weich dünsten**. Mit dem Kartoffelstampfer das **Kürbisfleisch zerdrücken**. Die **Zwiebel, Äpfel, Tomaten** und **Rosinen** zum Kürbis geben. Die **Gewürze**, den **Essig** und den **Zucker** dazu geben. Alles **aufkochen** lassen und dabei ständig umrühren. Dann auf kleine Stufe zurückdrehen und **für ca. 1 h einkochen** lassen.

Die Masse soll schön **dickflüssig** sein. Wenn du noch große Stücke in der Masse hast, kannst du mit dem Pürierstab die Masse gut durchmischen. Vor dem Abfüllen **verkosten, aufkochen lassen** und so **heiß** wie möglich **in** die vorbereiteten, **sterilen Gläser füllen** und **sofort verschließen**.

Vor dem Verkosten lass das Chutney mindestens 3 Wochen lang gut durchziehen.

Kürbis- Birnen Relish

700 g Birnen, entkernen und in sehr Stücke schneiden

500 g Fruchtfleisch von **Kürbis**, in sehr kleine Stücke schneiden

200 g Rosinen

450 g Rohrzucker

300 ml Apfelessig

Gewürze: 1 TL Lebkuchengewürz

Zubereitung

Gib **alle Zutaten** in einen **großen Topf** und **koche** alles **unter Rühren auf**. Dann bei **schwacher Hitze für ca. 30 min köcheln** lassen. Dazwischen immer wieder **umrühren**, damit dir nichts anbrennt. Zum Schluss **abschmecken** und noch einmal **aufkochen** lassen. Das **kochend, heiße Relish randvoll in** die vorbereiteten **Gläser füllen** und **sofort verschließen**.

Karotten- Apfel- Relish

350 g Karotten, schälen und in kleine Würfel schneiden

250 g Äpfel, vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden

4 Frühlingszwiebel, putzen, waschen und fein zerkleinern

200 ml Apfelessig

Gewürze: ¼ TL Salz, frisch gemahlener Pfeffer, ½ TL Senfkörner, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 250 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung

Gemüse in einen Topf geben. Gewürze und Essig dazugeben und Gelierzucker einrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze für ca. 10 min einkochen lassen. Kochend- heiß in die vorbereiteten Gläser abfüllen und sofort verschließen.

Bild 5



Milchsauer einlegen

Schon seit Jahrtausenden machen Menschen weltweit Gemüse haltbar, indem sie es milchsauer vergären. Lässt man zerkleinertes Gemüse mit Salz unter bestimmten Bedingungen stehen, beginnt ganz von selbst die Milchsäuregärung. Trau dich und bereite doch mal dein eigenes Sauerkraut zu!

Sauerkraut

1 Krautkopf

Salz (10 Gramm auf 1 kg Kraut)

Gewürze nach Geschmack, z.B.: Kümmel (fördert die Bekömmlichkeit), Wacholder, Pfeffer, Lorbeer; Du kannst natürlich auch exotischer würzen mit Ingwer und Chili.

Entferne die äußeren Blätter und **wasche** den Krautkopf mit kaltem Wasser ab. Wenn du eine **Küchenmaschine** hast, die dir das **Kraut fein hobeln** kann, kannst du natürlich diese verwenden. Dafür musst du das Kraut nur teilen, den Strunk rausschneiden, vierteln und eventuell noch achtern, damit du es in die Öffnung der Küchenmaschine bringst.

Du kannst das Kraut auch mit einem einfachen **Gemüsehobel** in feine Streifen hobeln- auch hier empfiehlt es sich, das Kraut so zurecht zu schneiden, damit du es gut in die Hand nehmen kannst. **ACHTUNG:** Die **Verletzungsgefahr** ist hierbei sehr groß! Am besten lässt du dir von einem Erwachsenen helfen!!!

Oder aber, du schneidest mit einem **Messer** kleine Streifen vom Kraut.

Bild 6



Bild 7



Gib das **Kraut in** eine **große Schüssel** und **füge** das **Salz** und die **Gewürze zu**. Jetzt darfst du das ganze schön durchkneten! **Knete** es so lange, **bis** der **Krautsaft** schön **austritt**, mindestens aber für 10 Minuten.

Du kannst jetzt das Kraut **in** vorbereitete, sterile **Gläser füllen**, bis ca. 2 cm unter den Rand. Drücke es fest in das Glas! **Fülle** den ausgetretenen **Saft** oben **auf**. Wenn du möchtest, kannst du Molke oder einen anderen milchsäurehaltigen Starter, wie z.B. Buttermilch dazugeben- dies muss aber nicht sein.

Putze die **Ränder** mit einem sauberen Küchenpapier gut ab. Die **Gläser fest verschließen** und ein Auffanggefäß (Unterteller oder passende Schüssel) unterstellen. Bei Raumtemperatur (20°- 25° C) für **mindestens 5 Tage stehen lassen**. Die Milchsäurebildung beginnt.

Du erkennst es daran, dass Blasen aufsteigen und das Glas ab und zu blubbert- es kann sein, dass Flüssigkeit austritt. Wenn keine Blasen mehr zu sehen sind, spätestens aber **nach einer Woche, lagere** das **Glas für 2 Wochen** an einem dunklen, kühlen Ort (Keller) mit **ca. 15° C**. Du kannst das Glas auch in den Kühlschrank stellen, falls du keinen so kühlen Lagerort hast- die Garzeit ist dann einfach länger! **Nach dieser Phase lagerst** du das Glas **im Kühlschrank** bei 0° - 10° C für noch einmal **3 Wochen**. Dein Sauerkraut kann nun roh gegessen oder erhitzt werden- also gleich verwendet werden wie im Supermarkt gekaufte. Nur ist deines gesünder, da es nicht pasteurisiert wird, so wie das „Fertigprodukt“. Die ganzen gesunden Inhaltsstoffe bleiben also erhalten!

Frisch zubereitet

Was ebenfalls sehr zu empfehlen ist, ist eigene Suppenwürze herzustellen! Du brauchst für eine sehr gute Gemüsesuppe keine Suppenwürfel mit künstlichen Aromen und Glutamat zu kaufen! Alles was du brauchst ist Suppengemüse, Salz, etwas Öl, frische Kräuter und einen Wattstarken Mixer mit scharfer Klinge (vielleicht hast du sogar einen Thermomix daheim stehen?) und etwas Zeit.

Suppenwürze

800 g Gemüse, z.B.: Lauch, Karotten, Knollensellerie, Pastinaken, Petersilienwurzel, Kohlrabi, ...

100 g frische Kräuter, z.B.: Petersilie, Liebstöckel (Maggikraut), Schnittlauch, Majoran, ...

250 g Salz

Wasche das **Gemüse** sauber. Bei Bio- Qualität musst du es nicht unbedingt schälen. Das entscheidest du aber selbst. Die **Kräuter** wäscht du ebenfalls kurz unter kaltem Wasser. Danach solltest du sie trockentupfen. (mit sauberem Geschirrtuch oder Küchenpapier) Je nach dem wie groß und stark dein Mixer/ die Moulinette ist, musst du das **Gemüse etwas zerkleinern**. Wenn dein Mixer groß genug ist, kannst du einfach **alle Zutaten** hineingeben und **durchmischen**, bis ein feiner Brei entstanden ist. Du kannst einige Tropfen Öl dazugeben.

Wenn dein Mixer zu klein ist, um alles auf einmal zu mixen, kannst du etappenweise arbeiten und jede Gemüsesorte einzeln zerkleinern. In einer großen Rührschüssel kannst du dann alles gut durchmischen und das Salz dazu geben und dann in Etappen noch einmal im Mixer durchmischen, bis ein feiner Brei entstanden ist.

Den Brei füllst du in vorbereitete, sterile Gläser. Ich empfehle dir, ein Glas für den baldigen Verbrauch in den Kühlschrank zu stellen und die restlichen Gläser einzufrieren. Achte dabei darauf, dass du die Gläser nicht vollfüllst, sondern mind. 4 cm nach oben frei lässt. So kannst du die Suppenwürze problemlos mindestens ein halbes Jahr aufbewahren. Wenn dir die Suppenwürze im Kühlschrank ausgeht, stellst du einfach ein frisches Glas vom Tiefkühlfach in den Kühlschrank!

So hast du immer frische Suppenwürze zur Hand, die ganz ohne Chemie auskommt!

Wenn du lieber trockene Suppenwürze verwenden möchtest, kannst du die Paste auch trocknen! Das funktioniert kinderleicht in einem Dörrautomaten- falls du so etwas zu Hause hast- oder im Backofen!

Dazu musst du die Suppenwürze dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen (Oder auch Dauerbackfolie- die funktioniert super für den Dörrautomaten) und bei geringer Hitze, also 25°C bis max. 30°C, trocknen. Beim Backofen musst du einen Kochlöffel in der Tür einklemmen, damit die feuchte Luft entweichen kann. Beim Dörrautomaten sind genügend Öffnungen dafür vorhanden. Schau immer wieder danach und rühre es durch, wenn es schon gut trocken ist. Das Ganze kann zwar einige Zeit dauern, aber dafür ist es so wunderbar haltbar!

Hier noch ein Link zum Trocknen, wenn du dir das genauer anschauen willst:

<https://kochwerk.mohoga.com/suppenwuerze-pulver/>

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte und freue mich über Rückmeldungen!

Weitere Informationen

im Internet:

<http://feld-verein.at/>

<https://www.wastecooking.com/#waste-rezepte>

<https://utopia.de/ratgeber/sauerkraut-selber-machen-rezept-in-wenigen-schritten/>

<https://utopia.de/ratgeber/lebensmittel-konservieren-methoden/>

<https://www.youtube.com/watch?v=u7GzHqzVlqE>

Buchempfehlungen:

„Xund kochen“, von Angelika Kirchmaier; ISBN 978-3-7022-2900-9

„Die Einkochbibel“, von Ulrich Jakob Zeni; ISBN 978-3-902859-48-8

„Natürlich alles hausgemacht“ von Readers Digest; ISBN 978-3-95619-005-6

Quellenangaben:

Bild 1: (Deckblatt)

<https://pixabay.com/de/photos/peperoni-einmachglas-%C3%B6l-nahrung-2668017/>

Bild 2:

Bild von [Andreas Göllner](https://pixabay.com/de/users/AndreasGoellner-4308673/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=4198238) auf [Pixabay](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=4198238)

Bild 3:

Bild von [Lebensmittelfotos](https://pixabay.com/de/users/Lebensmittelfotos-13/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=74320) auf [Pixabay](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=74320)

Bild 4:

Bild von [isan0017](https://pixabay.com/de/users/isan0017-631197/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=559076) auf [Pixabay](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=559076)

Bild 5:

Bild von [armennano](https://pixabay.com/de/users/armennano-9097212/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=4834436) auf [Pixabay](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=4834436)

Bild 6:

Bild von [kaarenhaywood](https://pixabay.com/de/users/kaarenhaywood-7551536/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=3639062) auf [Pixabay](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=3639062)

Bild 7:

Bild von [edwina_mc](https://pixabay.com/de/users/edwina_mc-990679/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1675109) auf [Pixabay](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1675109)