





Daniela Wattenbach



HEIMAT IM GLAS

Vergessene Köstlichkeiten

südwest

INHALT

VORWORT 8

HALTBARMACHEN 10

- Einkochen 10 Einfrieren 12
- Dörren/Trocknen 12 Marmelade,
Konfitüre & Gelee 14 ... mit Alkohol 15
- ... mit Öl 15 ... mit Essig 15

WIE STELLT MAN SÄFTE HER? 16

BEVOR SIE LOSLEGEN ... 18

DIE GRUNDAUSSTATTUNG 19

Das richtige Glas 19

FRÜHLING

DIE FRÜHLINGSWIESE 22

- Pfarrgartenpesto 25
- Frühlingskräutersalz 26
- Giersch-Limo 29
- Gänseblümchengelee
mit Gundermann 30
- Gänseblümchenkapern 32
- Erdkammersirup 34
- Wildkräuterstängeli 37

BÄRLAUCH 38

- Bärlauchessig 40
- Bärlauchöl 40
- Bärlauchsenf 43

GEWÖNLICHER LÖWENZAHN 44

- Löwenzahnblütenlikör 46
- Löwenzahnwurzelkaffee
(„Muckefuck“) 48

SCHWARZER HOLUNDER 50

- Hollerblütensirup 53
- Holunderbeerengelee 54

WALDMEISTER 56

- Waldmeistersirup 58
- Waldmeisterbowle mit Blüten 58
- Waldmeisterzucker 61
- Waldmeistergelee 61

BRENNESSEL 62

- Brennnessellikör 64
- Brennnesseleis 67

SOMMER

SPARGEL 70

- Spargel im Weckglas 72

NÜSSE 74

- Walnusswein 76
- Haselnussmus 79
- Süße Johanni-Nüsse 80

FRISCHE FRÜCHTCHEN IM GLAS 82

- Himbeergelee mit Rosenblättern 84
- Kandierte Früchte 87
- Fruchtleder (Zuckerli, Gutzi) 88
- Johannisbeeren 90

SÜSSKIRSCHEN 92

- Süßkirschen im Weckglas 95
- Schwarzwälder-Kirsch 96
- Kirschkernelikör („Falscher
Amaretto“) 99

TOMATEN 100

Tomaten süßsauer 102

Wiesen-Ketchup 104

Getrocknete Tomaten 107

GEMÜSEGARTEN IM GLAS 108

Essiggurken wie von Oma Else 111

Gurken süßsauer mit Dill 112

Grüne Bohnen 114

Rote Beten in Essigsud (Rote Rüben,
Rote Rahnen) 117

Rote-Bete-Knäckebrot 118

Gelbe-Rüben-Marmelade
oder „Flotti-Karotti“ 121

Gemüse-Würzpaste 122

HERBST

DIE OBSTERTE 126

Birnen (wer mag, mit Zimt und
Rum) 128

Zwetschgen in Rotwein („Bsuffne
Berchzwetschgen“) 131

QUITTE 132

Quittengelee 134

Quittenbrot 136

Quittenlikör 139

APFEL 140

Gedeckter Apfelkuchen 141

Apfelmus 144

Getrocknete Apfelringe 147

KÜRBIS 148

Kürbismus (oder – wie die Inder
sagen: Chutney) 150

WEISSKRAUT (WEISSKOHL) 152

Sauerkraut 154

DIE HECKE IM HERBST 156

Franken-Schlehen („Fränkische
Oliven“) 160

Schlehenlikör 162

Hagebuttenmus 164

Kernles-Tee (aus Hagebutten) 167

Hagebuttenzwiebelsauce 168

Hagebuttensenf mit Wild-
kräutern 171

Vogelbeerenmus 172

Mispelmus 174

Kornelkirschen („Dirnderli“) 177

WINTER

EIER UND HÜHNER 180

Eierlikör 182

Salzeier 184

Eierlikörkuchen mit Kirschen 187

UNSER DORFMETZGER 188

Brotaufstrich aus Eichelmehl 189

Griebenschmalz 193

BIENEN UND HONIG 194

Walnüsse in Honig 196

Honiglebkuchen 198

Nussecken 200

Fränkische Minischneeballen 203

REZEPTVERZEICHNIS 204

DANK 205

IMPRESSUM 205

VORWORT



Heimatgefühl, Natürlichkeit, Erinnerungen an die Kindheit – darum geht es in diesem Buch. Und vor allem geht es ums leidenschaftliche Sammeln der „Zutaten“ und ums Selber(ein)-machen. Klassische Kochbücher beginnen häufig mit dem Satz: „Das Kochen wurde mir schon in die Wiege gelegt“. Bei mir ist das anders: Meine Mutter war berufstätig, und meine Großmutter kümmerte sich jeden Tag aufs Neue um den Haushalt und die Verpflegung unserer Großfamilie. Sie hatte in der

Küche und im Haus so viel zu tun, dass sie uns Kinder zum Spielen auf die Wiese geschickt hat. Dafür bin ich ihr bis heute sehr dankbar. So erlebten wir die Jahreszeiten ganz intensiv und wuchsen mit und in der Natur auf. Den Duft einer frisch gemähten Heuwiese habe ich noch heute in der Nase ...

Die Frage: „Was schleppt ihr denn jetzt schon wieder alles an?“ haben wir fast täglich gehört. Meist war es ein Blumenstrauß, der überwiegend aus Wiesenkräutern bestand. Oder wir brachten Kapuzen voller Kirschen, Äpfel, Birnen und Zwetschgen mit, die dann eingekocht oder eingelagert wurden. Im Herbst trugen wir dann nicht selten Nüsse, Hagebutten und Schlehen nach Hause. Von daher wurde mir sozusagen die Liebe zu Burgbernheims Streuobstwiesen in die Wiege gelegt. Hier in diesem mittelfränkischen Naturparadies bin ich geboren und durfte die wohl unbeschwerteste Kindheit verbringen, die man sich nur vorstellen kann. Diese Erinnerungen machen mein ganz persönliches Heimatgefühl aus. Das Walnuss-Sammeln und die davon schwarzen Fingernägel, der Geruch des frisch eingekochten Himbeergelees oder der Geschmack des noch warmen Apfelkuchens meiner Mutter. All dies und noch viel mehr stammte aus der wundervollen „Schatzkiste“ vor unserer Tür.

Wie der Titel meines Buchs schon sagt, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, möglichst viele der Köstlichkeiten meiner Heimat



ins Glas zu packen und sie mir auf diese Weise über das gesamte Jahr hinweg zu bewahren. Jede Jahreszeit hat ihren ganz besonderen Reiz: Schon im Winter fiebere ich den frischen Frühlingskräutern entgegen und kann es im Sommer kaum erwarten, die ersten Früchte und die Ernte aus meinem Gemüsegarten zu verarbeiten. Der Herbst mit seiner Fülle an sonnengereiftem Obst lässt mein Herz jedes Mal wieder höher schlagen. Und kündigt sich der Winter mit den ersten Nachtfrösten an, freue ich mich auf das Sammeln der Heckenfrüchte, die erst nach diesen ersten Frösten lecker und süß schmecken.

In meinen Rezepten interpretiere ich meine kulinarischen Kindheitserinnerungen neu und lade Sie ein, mit mir auf die Reise zu gehen, um die Speisekammer vor Ihrer eigenen Haustür neu zu entdecken. Dabei möchte ich Ihnen zeigen, welche Herrlichkeiten uns die Natur auch heute noch darbietet und wie einfach es ist, diese Reichtümer im Glas haltbar zu machen – ganz ohne künstliche Zusatzstoffe. Meine Rezepte mögen zum Teil recht außergewöhnlich erscheinen, sie sind aber leicht nachzumachen und wollen einfach ausprobiert werden!

Viel Spaß beim Bewahren Ihrer persönlichen „Heimat im Glas“ wünscht Ihnen

Ihre Daniela Wattenbach



HALTBARMACHEN



Jedes Jahr stellt sich für Gartenbesitzer aufs Neue die Frage: „Was tun mit all dem Obst und Gemüse, das gefühlt immer zur selben Zeit reif wird?“ Früher war es überlebenswichtig, sich die vitaminreichen Lebensmittel für den Winter haltbar zu machen. Obwohl das heutzutage nicht mehr so ist, gibt es für mich kaum etwas Schöneres, als meine eigene Gartenernte zu verarbeiten und dann an kalten Wintertagen meine selbst hergestellten Produkte zu genießen und damit den Geschmack des Sommers wiederaufleben zu lassen. Mein Gärtnerherz geht auf, wenn ich in meine reich gefüllte Speisekammer schaue und mir all die bunten Gläser entgegenleuchten. Im Folgenden zeige ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie saisonale Lebensmittel haltbar machen können.

EINKOCHEN (LEBENS- MITTEL LANGFRISTIG KONSERVIEREN)

Am liebsten konserviere ich meine Gartenernte in Weckgläsern. Vermutlich macht es mir deshalb solche Freude, weil schon meine Großmutter alles in diese schönen Gläser einkochte und ich damit wunderbare Kindheitserinnerungen verbinde. Gerne denke ich an die Zeit zurück, als ich bei der Oma am Küchentisch saß und Kirschen entsteinte oder mit meinem Opa Hagebutten putzte.

Einwecken ist gar nicht so schwer, wie manche glauben. Es stimmt schon, der Wecktopf und die Gläser sind erst einmal nicht ganz günstig – wenn Sie aber bedenken, dass Sie Topf und Gläser immer wieder benutzen können, rentiert sich die Anschaffung durchaus. Es muss auch nicht unbedingt gleich ein Original-Wecktopf sein, für die ersten Versuche reichen auch ein großer Kochtopf und ein Küchenthermometer. Vielleicht können Sie sich auch erst einmal einen Wecktopf ausleihen und dann entscheiden, ob Ihnen das Einwecken Spaß macht. Der große Vorteil dieser Methode besteht in der Vermeidung von Müll und der Möglichkeit, Konservierungs- und anderen künstlichen Zusatzstoffen aus dem Weg gehen zu können. Auch der dekorative Aspekt der Gläser mit ihren schönen bunten Füllungen und ihre hervorragende Eignung als Geschenke sprechen fürs Einwecken ...

Zum Einkochen wird das vorbereitete Obst und Gemüse in die absolut sauberen (wichtig!) Gläser gefüllt und diese mit Gummiring und Deckel mithilfe von Metallklammern fest verschlossen. Dann wird der Inhalt im Wasserbad für eine bestimmte Zeitspanne (je nach Produkt individuell sehr unterschiedlich) erhitzt. Die Einkochtemperatur richtet sich ebenfalls nach dem jeweiligen Rezept und liegt in der Regel zwischen 70 und 100 °C. Es ist immens wichtig, sich immer genau an die Zeit- und Temperaturangaben zu halten. Nur

so können Sie die frischen Lebensmittel sicher und langfristig konservieren. Durch die sich in der Hitze ausdehnende Luft und den entstehenden Wasserdampf wird in den Gläsern ein Überdruck erzeugt, und die Luft entweicht daraus. Beim Abkühlen entsteht dann ein Unterdruck, wodurch der Deckel nach innen angesaugt wird und so den Inhalt des Glases luftdicht verschließt. Das Einkochte bleibt auf diese Weise jahrelang haltbar, weil durch die Hitze Bakterien abgetötet wurden und dank des fest abschließenden Deckels keine neuen Keime mehr eindringen können.

Verwenden Sie nur makelloses Obst und Gemüse von bester Qualität, das keine Druck- oder Faulstellen aufweist. Auch eine lange Lagerung schadet dem Kochgut, weshalb es immer schnellstmöglich verarbeitet werden sollte. Kaufen und ernten Sie nur so viel, wie Sie direkt verarbeiten können. Entstielen, entsteinen und schneiden Sie Ihr Obst und Gemüse erst, wenn es anschließend ohne großen Zeitverlust in die Gläser wandert. Machen Sie sich einen schönen Nachmittag mit Ihren Freunden, denn gemeinsam haben Sie in der Küche noch mehr Spaß, und die fleißigen Helfer lassen sich bestimmt nur zu gern mit Naturalien entlohnen.

Man muss beim Einkochen auf penible Sauberkeit achten. Waschen Sie das Obst und Gemüse immer unter fließend kaltem Wasser. Die Gläser müssen frisch gespült sein (am

besten in der Geschirrspülmaschine) und die Gummiringe sollten für 10 Minuten in Essigwasser (nie in Spülmittelwasser!) ausgekocht werden. Beim Einfüllen des Kochguts darf der Glasrand nicht verschmutzt werden. Falls Ihnen das doch einmal passiert, wischen Sie den Glasrand einfach mit einem sauberen Geschirrtuch ab. Verwenden Sie zum Einfüllen ins Glas am besten einen speziellen Trichter mit weiter Mündung.

Das Einmachgut muss möglichst dicht in das Glas gefüllt oder geschichtet werden. Damit keine Luft darin verbleibt, klopfen Sie mit dem gefüllten Glas einige Male sanft auf den Küchentisch. Dadurch können kleine Lufteinschlüsse noch entweichen. Anschließend stellen Sie alle Gläser in den Topf. Dabei sollten sie fest stehen können, sich aber auf keinen Fall miteinander „verkeilen“. Beim Wassereinfüllen müssen Sie darauf achten, dass die Wassertemperatur der Temperatur des Kochguts in den Gläsern entspricht. Das heißt, Sie müssen bei kalten Gläsern kaltes Wasser und bei Gläsern, deren Inhalt heiß oder warm ist, warmes Wasser in den Topf füllen. Die Gläser sollten etwa dreiviertelhoch im Wasserbad stehen. Sie können die Gläser aber auch aufeinanderstellen, dann muss die oberste „Lage“ Gläser dreiviertelhoch im Wasser stehen, während die unteren Gläser völlig mit Wasser bedeckt sind. Nach Ablauf der Kochzeit müssen Sie die heißen Gläser sofort mit dem Glasheber aus



dem Topf holen. Stellen Sie die Gläser auf ein sauberes Geschirrtuch und lassen Sie sie an einem zugluftfreien Platz ab- und auskühlen. Die Gläser sollten zum Erkalten keinesfalls im Topf bleiben, denn durch die Restwärme von Wasser und Topf würde sich die Garzeit unerwünscht verlängern.

Wenn die Gläser völlig kalt sind, entfernen Sie die Klammern. Der Deckel sitzt jetzt fest auf dem Glas. Prüfen Sie von Zeit zu Zeit, ob die Gläser noch dicht verschlossen sind. Im Einzelfall kann es vorkommen, dass sich ein Deckel vom Glas löst. Dann besteht die Gefahr, dass das Kochgut verdorben ist – es darf deshalb nicht mehr verwendet werden. Die fertigen Gläser mit Eingemachtem sollten Sie an einem kühlen, dunklen Ort lagern – keine direkte Sonneneinstrahlung und keine frostigen Räume.

EINFRIEREN

Haben Sie zu viel eingekauft, oder der Garten beglückt Sie wieder mal mit einer zu großen Menge von Obst und/oder Gemüse, dann waschen, entsteinen, entstielen, schneiden und (falls nötig) blanchieren Sie alles und frieren es ein. Auch hier schwöre ich wieder auf meine Gläser, da das Gefriergut keinen Gefrierbrand bekommt und auch keinen Fremdgeschmack annimmt. Auf diese Weise können Sie Beerenobst besonders gut einfrieren und bei Bedarf jeweils auch portionsweise aus dem Glas nehmen; geschnittene Kräuter können im gefrorenen Zustand über Salat und Saucen gestreut werden. So zaubern Sie zu jeder Jahreszeit eine Portion Sonnengarten-Vitamine auf die Teller.

DÖRREN/TROCKNEN VON OBST UND KRÄUTERN

Falls Sie einen Dörrautomaten haben, können Sie Obst und Gemüse ganz einfach trocknen. Es ist fertig, wenn auf Druck kein Fruchtsaft mehr austritt und sich das Obst und Gemüse noch biegen lässt.

An heißen Sommertagen können Sie das in Scheiben geschnittene Obst oder Gemüse auch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und es in die Sonne stellen. Mit einem Fliegennetz abgedeckt, kann es

dort bis zum Abend trocknen und sollte dann wieder ins Haus zurückgebracht werden. Gegebenenfalls müssen Sie diesen Vorgang mehrere Tage lang wiederholen. Das gleiche Ergebnis erzielen Sie auch im Backofen (bei maximal 50°C Ober- und Unterhitze). Lassen Sie die Ofentür einen kleinen Spalt offen (Kochlöffel einklemmen), damit die austretende Feuchtigkeit entweichen kann. Allerdings wird sich das Dörren mit dieser Methode möglicherweise über viele Stunden hinziehen.

Kräuter können Sie zudem in einem luftigen, trockenen Dachboden zum Trocknen aufhängen. Binden Sie aber am besten keine

Kräuterbündel, wie man sie von früher kennt, da diese im Inneren schnell zu schimmeln anfangen. Besser ist es, wenn Sie die frischen Kräuter einzeln an einer Schnur aufhängen und sie erst im trockenen Zustand zu einem Sträußchen zusammenfügen. Kräuter sind dann ausreichend trocken, wenn sie beim Berühren rascheln.

Alle getrockneten Produkte können Sie dekorativ in Gläser (oder in schöne Papier-tüten) füllen und dadurch für längere Zeit haltbar machen. Bei Plastikgefäßen besteht die Gefahr, dass sich darin Schwitzwasser bildet und die Lebensmittel verderben.



MARMELADE, KONFITÜRE & GELEE

Um ein gutes Ergebnis zu erzielen, brauchen Sie unbedingt makellose, gut gereifte und bei trockenem Wetter geerntete Früchte. Stängel und Kelche werden am besten erst unmittelbar vor der Weiterverarbeitung entfernt.

Wenn Sie Aufstriche herstellen, empfehle ich Ihnen, mit Gelierzucker im Verhältnis 2:1 zu arbeiten. Die Angabe 2:1 bedeutet 2 Teile Frucht, 1 Teil Zucker. Lesen Sie sich immer die Packungshinweise durch und halten Sie

sich genau an die angegebenen Mengen und Kochzeiten. Falls Sie Haushaltszucker zum Haltbarmachen verwenden, kann es sein, dass der Aufstrich einen leicht bräunlichen Farbton bekommt.

Wer ganz auf Chemie und tierische Inhaltsstoffe verzichten möchte, kann sich im Bioladen Apfelpektin oder Agar-Agar kaufen und seine Marmeladen etc. damit gelieren.

Bei der Herstellung von Aufstrichen verzichte ich auf das Einkochen im Glas, da es sich bewährt hat, die Konfitüre heiß in saubere (!) Gläser zu füllen und diese sofort zu



verschließen. Um später beim Öffnen der Gläser keine böse Überraschung zu erleben, sollten Sie vor dem Abfüllen Ihrer jeweiligen neuen Kreation stets eine Gelierprobe machen: Geben Sie dazu einen kleinen Teelöffel von der heißen Masse auf einen kalten Teller. Wenn die Masse beim Abkühlen dicklich wird und eine Haut bildet, ist sie gut gelungen und kann in die Gläser gefüllt werden.

Verwenden Sie zum Kochen von Marmeladen, Konfitüren und Gelees einen möglichst großen Topf, der maximal bis zur Hälfte mit Früchten gefüllt sein darf. Die Obstmasse schäumt beim Kochen manchmal auf, und bei einem zu vollen Topf besteht die Gefahr, dass sie überläuft.

Beschriften Sie die fertigen Gläser gleich nach dem Abkühlen mit Inhalt und Datum (Etiketten haben sich bewährt), denn dann erleben Sie keine Überraschungen, und auch ein Beschenkter freut sich, wenn er weiß, was er wirklich bekommen hat.

HALTBARMACHEN MIT ALKOHOL

Alkohol mit einem Gehalt von mindestens 40% (Volumenprozent) eignet sich hervorragend, um den sommerlichen Geschmack von Früchten zu bewahren, so etwa bei der Herstellung von Likören oder Süßweinen.

HALTBARMACHEN MIT ÖL

In Öl kann man fast alles konservieren. Es ist wichtig, dass das Einlegegut vollständig mit Öl bedeckt ist (ansonsten Schimmelgefahr!). Verwenden Sie nur hochwertiges, am besten geschmacksneutrales Öl (kein Olivenöl). Für den Auszug sollten Sie das Öl an einem zimmerwarmen Ort aufbewahren und die Flasche täglich schütteln. Direkte Sonneneinstrahlung müssen Sie unbedingt vermeiden. Wenn Sie nach der „Ziehzeit“ das Öl in schöne saubere Flaschen umfüllen, sollten diese bis zum Verbrauch kühl und dunkel gelagert werden.

HALTBARMACHEN MIT ESSIG

Ähnlich wie beim Öl können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und zahlreiche verschiedene Lebensmittel in Essig einlegen. Häufig werden Kräuter verwendet. Sie können aber auch Hagebutten, Schlehen, Himbeeren und noch vieles mehr auf diese Weise haltbar machen. Auch hier gilt: In Essig Eingelegtes während der „Ziehzeit“ zimmerwarm und anschließend kühl und dunkel lagern.



WIE STELLT MAN SÄFTE HER?



Reifes Obst

ZUBEREITUNG

Eigenen Saft zu pressen und haltbar zu machen, ist wirklich einfacher, als Sie vermutlich denken. Man braucht nur etwas Zeit. Ich wende diese Zeit aber sehr gerne auf, denn der selbst gemachte Saft ist einfach unvergleichlich – da kann kein gekauftes Produkt mithalten! Völlig ohne Zucker, Konservierungs- und andere Zusatzstoffe kommt der Saft in die Flaschen. Es macht allerdings kaum Sinn, selber Saft zu pressen, wenn Sie kein oder nur sehr wenig eigenes Obst haben und auf gekauftes zurückgreifen müssten. Fragen Sie Ihre Freunde, Bekannten und Nachbarn, ob nicht alle ihre Ernten zusammenlegen und an einem bestimmten Tag gemeinsam ein kleines „Saft-Event“ veranstalten wollen. Kindern macht das Saftpressen besonders viel Spaß.

Für Ihre eigene Saftproduktion folgen Sie einfach diesen vier Schritten:

1. Obst sammeln: Für Saft besonders gut und geeignet ist natürlich der Apfel. Es geht aber auch prima mit Birnen, Kirschen, Trauben usw. Ernten Sie die Äpfel aber nicht zu früh,

damit sich ihr volles Aroma entfalten kann. Sie können die Äpfel ein, zwei Tage vor dem Pressen sammeln und in luftdurchlässigen Säcken aufbewahren. Ich verfeinere meinen Apfelsaft immer mit ein paar Birnen oder Quitten. Das gibt einen ganz besonders feinen Geschmack. Falls Sie einen Weinstock am Haus ranken haben, können Sie auch ein paar Träubchen mitpressen.

2. Vorbereiten des Obsts: Waschen Sie das Obst in einer großen Wanne und verlesen Sie die Früchte ganz genau. Keinesfalls dürfen verdorbene Früchte den Saft verunreinigen. Nun muss das Obst mitsamt Schale, Stiel und Kerngehäuse zerkleinert werden. Hierfür eignet sich am besten ein elektrischer Muser/Häcksler. Fragen Sie eventuell in einem Obst- und Gartenbauverein nach, ob man Ihnen dort ein solches Gerät ausleiht. Kleinere Mengen Obst lassen sich auch ohne Weiteres von Hand in kleine Stücke schneiden.

3. Saftgewinnung: Das zerkleinerte Obst sollte so schnell wie möglich gepresst werden, damit es nicht braun wird (oxidiert) und seine guten Inhaltsstoffe behält. Für größere Mengen brauchen Sie eine Obstpresse. Kleinere Mengen können Sie in einem haushaltsübli-



chen Heißensafters entsaften. Sie können sich aber auch an eine Mosterei wenden, denn dort presst man gegen ein geringes Entgelt den Saft aus dem von Ihnen mitgebrachten Obst.

4. Haltbar machen: Seihen Sie Ihren Saft durch ein feinmaschiges Sieb ab, damit möglicherweise darin vorhandene Schwebstoffe herausgefiltert werden. Haben Sie mithilfe der Saftpresse kalten Saft gewonnen, muss dieser nun auf 80°C erhitzt und sofort mit Schöpflöffel und Trichter in saubere (wichtig!) Flaschen abgefüllt werden. Achten Sie beim

Abfüllen ganz besonders darauf, dass die Flaschen wirklich randvoll sind. Der Saft sollte innerhalb eines Jahres verbraucht werden.

Eine gute Alternative zu Glasflaschen bieten die Bag-in-Box-Systeme, die Sie ja vielleicht schon vom „Wein im Plastikschauch“ her kennen. Dabei wird der heiße Saft in einen Kunststoffbeutel gefüllt und ist dadurch vakuumverpackt. Die Größe der Beutel richten Sie am besten an der Zahl Ihrer Lieben aus (es gibt Beutel mit 3, 5, 10 und 20 Liter Fassungsvermögen). Der Beutel hat ein praktisches Auslassventil und kommt zum Schutz in einen wiederverwendbaren Pappkarton mit passender Öffnung für den Zapfhahn. Der Saft hält sich in einem solchen Beutel angebrochen drei Monate und ungeöffnet sogar bis zu drei Jahre.



BEVOR SIE LOSLEGEN...



... möchte ich Ihnen noch etwas mit auf den Weg geben, das mir sehr am Herzen liegt: Wenn Sie in freier Wildbahn auf Kräutersuche gehen, ernten Sie bitte nur solche, die Sie auch wirklich kennen (ein Pflanzenbestimmungsbuch ist da sehr hilfreich) und nehmen Sie nur so viel mit, wie Sie verarbeiten können. Sammeln Sie nur an Orten, von denen Sie sicher wissen, dass sie nicht konventionell landwirtschaftlich genutzt werden, denn hier sind die Kräuter unter Umständen mit Pestiziden belastet. Auch Straßenränder und Hundespazierwege sollten Sie meiden. Halten Sie am besten in Ihrem eigenen Garten Ausschau oder fragen Sie Ihren Nachbarn, ob Sie ihm bei der „Beikräuterernte“ (Ihr Nachbar sagt „Unkrautjäten“ dazu) behilflich sein dürfen. Uferböschungen und Waldränder sind ebenfalls hervorragende „Jagdreviere“.

Nehmen Sie niemals alle Kräuter von einer Stelle mit – betreiben Sie also bitte keinen Raubbau. Wenn Sie im Ungewissen sind, ob die betreffende Pflanze unter Naturschutz steht, lassen Sie sie auf jeden Fall unangestastet. Beim Sammeln von Wildfrüchten (Heckenfrüchte wie beispielsweise Schlehen, Hagebutten, Ebereschen) sollten Sie sich wirklich völlig sicher sein, dass es sich um die gewünschten Früchte handelt. Manche Wildfrüchte kann man leicht mit giftigen Beeren verwechseln. Überprüfen Sie deren Ungefährlichkeit im Zweifel bitte noch einmal anhand

von Ratgebern (Naturführern) oder Infos und Bildern im Internet.

Geht man über eine Streuobstwiese und sieht, in welcher Fülle das Obst an den Bäumen hängt, ist die Verlockung groß, sich von den reifen Köstlichkeiten zu bedienen. In manchen Jahren werden wir mit einer so reichen Ernte beschenkt, dass das Fallobst oft zentnerweise am Boden liegt. Aber Achtung: Eine Streuobstwiese ist kein Selbstbedienungsladen, und auch diese Bäume haben Eigentümer. Fragen Sie in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis nach, wer Obst zu verschenken hat oder wenden Sie sich an die Kommune: Meist können die Gemeindebäume sehr kostengünstig abgeerntet werden.

Kleine Plastiktüten (Gefrierbeutel) haben sich zum Sammeln bewährt. Sie können das Sammelgut vorsichtig hineinlegen und die Tüte dann mit einem Knoten verschließen. Auf diese Weise werden die Kräuter und Beeren beim Transport nicht beschädigt. Beim Kräutersammeln achte ich penibel darauf, dass ich sortenrein sammle. Ich nehme für jede Art von Pflanze eine neue Tüte, und zu Hause überprüfe ich dann nochmals ganz genau, ob sich nicht ein „Fremdling“ eingeschlichen hat. Sie können die Tüten auch in den Kühlschrank (am besten eignet sich das Gemüsefach) legen, der Inhalt bleibt so noch für ein bis zwei Tage frisch. Natürlich eignen sich auch Körbchen zum Sammeln.

DIE GRUNDAUSSTATTUNG

Um Lebensmittel haltbar zu machen, brauchen Sie eigentlich keine besondere Ausrüstung:

Schneidebrett, scharfes Küchenmesser, diverse Schüsseln, „Flotte Lotte“ (Passiermühle oder ein grobmaschiges Sieb), feines Sieb, Mixer, Küchenwaage, Messbecher, Trichter, Topflappen, Geschirrtücher, Gläser & Flaschen, Einwecktopf oder großen Edelstahltopf, Thermometer, Glasheber

DAS RICHTIGE GLAS

Ich selbst benutze fast ausschließlich Original-Weckgläser mit Gummiringen und Klammern. Hier kann ich von Zeit zu Zeit prüfen,

ob der Deckel noch fest auf dem Glas sitzt. Einmachgläser gibt es von verschiedenen Firmen und in den unterschiedlichsten Größen.

Natürlich lassen sich auch Twist-off-Gläser (Gläser mit Schraubverschluss) verwenden. Hier können Sie allerdings keine Deckelprobe (Dichtheit) machen. Hat sich ein Vakuum gebildet, wölbt sich der Deckel ganz leicht nach innen. Twist-off-Gläser müssen beim ersten Öffnen ein knackendes Geräusch von sich geben. Sollte ein Schraubglas mit Einkochtem ganz leicht zu öffnen und dabei auch kein Geräusch zu hören sein, essen Sie den Inhalt lieber nicht mehr. Twist-off-Gläser eignen sich am besten für Marmelade, Würzsaucen, Salze, Kräuter und Pestos.



