

# NACHHALTIG IM WUNDERKIND

## IN DIESER AUSGABE

S. 1

Konservieren

S. 2

Überblick der Konservierungsmethoden

S.3 bis S.9

Wunderküche



„Fügen Sie ein Zitat  
hinzu, um Ihren  
Newsletter oder Ihren  
Titelartikel  
hervorzuheben!“



## KONSERVIEREN

Nachhaltigkeit hat viele Facetten und manches ist geschichtlich gesehen nicht neu.

Früher gab es weder Plastik noch Einwegartikel. Wissen Sie wie unsere Vorfahren vor 100 Jahren und noch früher ihre Lebensmittel gegen Verfall schützten? Ein Kühl- und Gefriergerät wie wir es heute kennen, gab es da noch nicht. Einige Lösungen: Räuchern, Pökeln, Einmachen. Der Keller unter dem Haus war eine beliebte Möglichkeit sich Lebensmittel auf Vorrat zu halten.

Noch heute ist das Konservieren vor allem bei der älteren Generation ein Thema, aber auch in meiner Generation kommt das Einkochen und Konservieren wieder „in Mode“.

Seit einiger Zeit bemühe ich mich immer mehr darum Saucen, Pasten und Marmeladen selber herzustellen, nicht nur zu Hause, sondern auch im Kindergarten. Das Schöne am haltbar machen ist eben, dass man immer weiß woraus seine Produkte bestehen und vor allem Kinder haben oftmals mehr Mut und Freude daran neue Sachen auszuprobieren. Ich hoffe ich stecke Sie auch ein bisschen an und kann Sie ermutigen ihre Lebensmittel selbst herzustellen und zu konservieren!

Sophie Steinhage



<p><u>MILCHSÄURE-GÄRUNG</u> (zB Sauerkraut, milchsaure Gurken, Sellerie und Säfte)</p>	<p>Bei der Milchsäure-Gärung werden Kohlehydrate (Zucker) durch erwünschte Mikroorganismen zu Säure abgebaut. Dadurch sinkt der pH-Wert im Lebensmittel und das Wachstum von Mikroorganismen wird gehemmt.</p>
<p><u>ZUCKERN</u> (zB: kandierte Früchte, Konfitüre, Marmelade)</p>	<p>Zuckern wirkt nur gegen Bakterien, nicht gegen Hefen und Schimmelpilze. Durch das Zuckern kommt es zu erwünschten Geschmacksveränderungen und zu einer Veränderung der Konsistenz</p>
<p><u>EINLEGEN</u> (zB Fleisch, Fisch (Rollmops, Bismarckhering), Essiggurken, Kräuter)</p>	<p>Eingelegt wird in Säure (Essig), Alkohol oder Öl. Dadurch verringert sich das Wachstum von Mikroorganismen. Es kommt zu einer Veränderung der Konsistenz und zu (erwünschten) Geschmacksveränderungen</p>
<p><u>TIEFGEFRIEREN</u></p>	<p>Beim Tiefgefrieren werden durch die niedrige Temperatur biochemische und chemische Reaktionen in den Lebensmitteln abgesenkt. Das Wachstum der Mikroorganismen wird stark gehemmt und manche sterben ganz ab. Beim Tiefgefrieren kommt es zu praktisch keinen Geschmacksveränderungen oder Vitaminverlusten.</p>
<p><u>TROCKNEN</u> (zB Trockenobst, Dörrfisch, Kräuter, Pilze)</p>	<p>Das Trocknen von Lebensmitteln ist wahrscheinlich das älteste Konservierungsverfahren überhaupt.</p> <p>Beim Trocknen wird den Lebensmitteln Wasser entzogen, wodurch das Wachstum und die Vermehrung von Mikroorganismen gehemmt wird. Durch das Trocknen kommt es zu Farb- und Geschmacksveränderungen in den Lebensmitteln sowie zur Anreicherung von Mineralsalzen. Trocknen von Lebensmitteln führt auch zu Vitaminverlusten</p>

(Quelle und weitere Methoden : <https://www.netzwissen.com/ernaehrung/konservierung-von-lebensmitteln-ueberblick-ueber-verschiedene-konservierungsverfahren.php> )

→ Wie man richtig einfriert lest Ihr hier: <http://www.einfrieren.org/tipps-zum-einfrieren-nicht-einfrieren.php>



## Material sammeln

Ich habe am Anfang gedacht „Oh ich brauche dringend Weckgläser...“ – Quatsch! Ich sammle mittlerweile auch alle Arten von Gläsern und Flaschen entferne die Etiketten und spüle sie gut aus.

Flaschen von Smoothies, Säften oder Milch eignen sich toll für passierte Tomaten, alle Arten von Sirup oder eigenen Säfte.



## „Man war das ein Schnäppchen...und nun!?“

Jede noch so gute Planung kann gerne mal von Schnäppchen auf dem Markt oder im Discounter dazu führen, dass man zu viele Möhren, Sellerie oder Beeren kauft...

Tipp: einfach direkt nach dem Einkauf kleinschneiden und in Gefrierbeuteln portioniert einfrieren.

So hat man immer frisches Gemüse und Obst griffbereit und kann es weiter verwerten

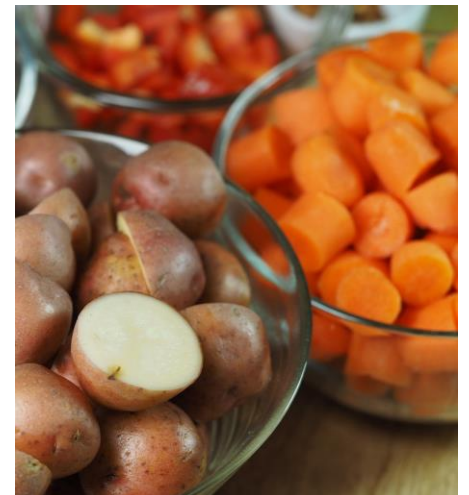
## Reste haltbar machen

Es muss nicht immer das frische Lebensmittel sein, es geht auch mit Resten.

Kräuter zum Beispiel kann man praktisch einfrieren. Kleingehackt und mit Öl in einem

Eiswürfelbehälter aufgefüllt eignet es sich prima als Zugabe für Saucen, Suppen oder zum Anbraten.

Je nach Menge der Kräuter bietet es sich auch an ein Pesto daraus zu zaubern oder man gibt die Kräuter in eine Flasche und aromatisiert sich seine eigenen leckeren Öle!





Was eine Frage... Natürlich!

Klar kocht man heute vielleicht nicht mehr die großen Mengen ein, dafür würde es sich aber anbieten, mit Freunden gemeinsam eine „Einkochparty“ oder ähnliches zu machen. Das spart nicht nur Geld, sondern auch Zeit und man kann seine kreativen Ideen austauschen.



Mit Kindern kann man gemeinsam Trockenobst für das Frühstücksmüsli oder als Snack zubereiten. Das lohnt sich immer!



Wie koche ich denn die Sachen steril?

Es muss nicht immer ein riesiger Topf sein, in dem man die Gläser auskocht bzw. einkocht. Je nach Rezept (zb bei Marmelade) kann man die Gläser auch im Backofen steril kochen oder sogar in der Spülmaschine (ohne Spültab bei mindestens 70°C) Das macht sich dann auch noch von allein! Praktisch, oder!?



## SUPPENGRÜNPASTE – DIE ALTERNATIVE ZU GEKÖRNTER BRÜHE

### Zutaten:

- 1 – 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 200 g Knollensellerie (1 Stück)
- 20 g Petersilie (1 Bund)
- 80 g Salz



### Zubereitung:

1. Gemüse und Petersilie putzen, waschen bzw. schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Dann in einem guten Mixer fein zerkleinern.
3. Salz zugeben und gut unterrühren
4. Paste in heiß ausgespülte Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.



Auf einen Liter Wasser kommen ca. 2-3 Löffel der Paste (probieren geht über Studieren!)

## Knoblauchpaste

Okay, das ist ein Rezept auf das ich gestoßen bin, da ich festgestellt habe, ich habe so viel Knoblauch im Haus um ganz Transsilvanien auszuräuchern... 🍷

Also habe ich beschlossen ihn haltbar zu machen. Ich nutze ungern den eingelegten Knoblauch, darum bot es sich an auch hieraus eine Paste zu zaubern.

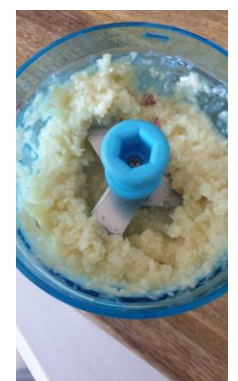
### Zutaten:

- 100 Gramm Knoblauch (egal ob Zehe oder Monoknoblauch)
- 25 Gramm Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 15 Gramm (1 EL) Salz



### Zubereitung:

1. Alle Knoblauchzehen schälen (am besten Handschuhe tragen)
2. Öl, etwas Zitronensaft und Knoblauch in einen Mixer oder Zerkleinerer geben
3. Alles fein mixen zu einer weißen Masse pürieren
4. Gut mit dem Salz mischen und in ein heiß ausgepültes Glas füllen.



Im Kühlschrank hält die Paste ca. 3 Monate und am Anfang bitte echt vorsichtig dosieren! 😊



## TROCKENOBST – WIRKLICH UNTERSCHÄTZT

Ich habe in einem Unverpackt Laden in Dortmund mal eine getrocknete Ananas (welche ich in normaler Form nicht mag) gegessen und das war der Wahnsinn!



Ihr entfernt Gehäuse, Kerne und, wenn ihr wünscht, die Schale. Je dünner die Scheiben und Stücke des Obstes und Gemüses, desto schneller wird die Ernte trocken.

Ihr verteilt die Scheiben/Hälften auf dem Backpapier. Die Scheiben sollen sich nicht überlappen! Ansonsten kann das Wasser nicht richtig verdampfen. Mit dem Backrost habe ich die besten Erfahrungen gesammelt. Damit geht das Trocknen am schnellsten. Keine Angst, eure Ernte wird nicht auf dem Rost anbrennen oder kleben bleiben.

In unserem Backofen verwende ich immer auf einmal 5 Schichten: Ganz oben kommen die Backbleche mit den Silikonbackmatten. Die zwei untersten Schienen sind immer die Backroste, denn auf denen trocknet das Obst und Gemüse am schnellsten.

Stelle den Backofen auf Umluft, 80° C und klemme den Kochlöffel in die Backofentür. Dadurch entweicht die Flüssigkeit schneller. Keine Angst, heutige Backöfen sind so sparsam, dass ihr kaum Energie verliert und somit keine Ressourcen und euer Geld verschwendet.

Nach 6-8 Stunden stellt ihr den Backofen ab, kontrolliert das Getrocknete und lässt die Tür über Nacht offen stehen. Dann ist das Trockenobst fertig und ihr könnt es genießen.



Die getrockneten Leckereien am Besten in gut verschließbare Gläser geben. Das meiste getrocknete Gemüse habe ich in ein Schraubglas gefüllt und dazu Salz und Reis hinzugefügt. Der Reis saugt die verbliebene Feuchtigkeit in sich, außerdem kann man das getrocknete Gemüse in Sonnenblumenöl einlegen.

(<https://haus-und-beet.de/obst-und-gemuese-trocknen/>)

Ihr könnt folgende Obst – und Gemüsesorten für euer getrocknetes Obst nehmen

Äpfel

Aprikosen

Birnen

Erdbeeren

Kiwis

Kirschen

Pfirsiche

Pflaumen

Weintrauben

Datteln

Feigen

Cranberries

Tomaten

Zucchini

Auberginen

Zwiebeln

Knoblauch



## Schichtzucchini

Ergibt ca. 3 Gläser á 500 ml.

### Was wir brauchen:

- 2-3 große Zucchini  
(vorzugsweise gelb und grün)
- 5 Knoblauchzehen
- je 1 Cup weißer Balsamico- und Weißweinessig
- 1,5 Cup Wasser
- 1/2 Cup Zucker (ich habe hier Kokosnusszucker verwendet)
- 1 gest. EL Salz
- 2EL Senfsaat (gelb)

### Und so geht's:

Die Zucchini waschen und dünn mit einem Gurkenhobel oder dem Messer schneiden.

Die Scheiben nun so in die Gläser schichten, dass möglichst wenig Platz im Glas bleibt.

Knoblauch schälen und grob würfeln- diese Stücke ebenfalls in die Gläser stecken. Die Senfsaat gerecht auf alle Gläschen verteilen.

Nun alle anderen Zutaten gut vermischen und in einem Topf aufkochen, bis alles aufgelöst ist.

Über die Zucchini gießen.

Die Gläser mit Ringen, Deckeln und Klammern verschließen und im Einkochtopf 30 min bei 90 Grad einkochen.

Die Gläser auskühlen lassen und die Klemmen erst ganz zum Schluss abnehmen.



<http://glasgefuester.wordpress.com>



## WIE UNSERE WERKE HÜBSCH HERRICHTEN KÖNNEN

Du brauchst:

Vorlage (findet man überall im Internet)  
Permanent Marker / Porzellanstift  
eure Gläser  
Schere  
Tesafilm



1. gewünschtes Wort in Wunschgröße ausdrucken und ausschneiden
2. mit Tesafilm das Wort in der Innenwand des Glases platzieren und befestigen
3. mit dem Marker das Wort nachmalen - die Dicke/Dünne der Stiftspitze musst du selbst ausprobieren, mit welcher du am besten klar kommst (falls du dich vermalst: Feuchtigkeitstücher, Wattestäbchen ganz einfach entfernen)
4. den Zettel/Vorlage von Innen entfernen - evtl. noch Lücken mit dem Permanentmarker nachmalen



**Ich hoffe ich konnte in diesem Newsletter einige Anregungen geben. Viel Spaß beim Nachmachen, Nachkochen und kreativ sein!**

**Sophie Steinhage**