

Klimafreundliches Kochen

Gesund, lecker und nachhaltig

Wissenswertes, Rezepte und mehr...



Heute geht's ums Eingemachte!

Unsere Großmütter und Großväter, das steht außer Frage, mussten sich teilweise auch aus der Not selbst behelfen. Moderne „Energiefresser“ wie mehrere Kühlschränke, Kühltruhen oder auch das permanente Überangebot an frischen Lebensmitteln standen ihnen nicht zur Verfügung.

Nicht, dass wir sagen wollen, früher sei alles besser gewesen. Nein – aber: So manche althergebrachte (Not)Lösung ist besonders heute auch sinnvoll wieder aufzugreifen, neu zu entdecken und für uns selbst zu nutzen.

Warum?

Durch Methoden des Haltbar-Machens können wir:

- Energie einsparen – gut für unsere Umwelt und für unseren Geldbeutel
- Lebensmittel aus dem eignen Anbau länger verfügbar haben – selbstgemacht schmeckt doch am besten
- Eigene Bevorratungen anlegen, ohne industrielle Zusatzstoffe – ideal für eine schnell „Berufs- oder Familienküche“ – spart Zeit und Geld – und ist gesünder
- Aus Lebensmitteln mehr rausholen – z.B. fermentierter Weißkohl = Sauerkraut – wussten Sie, wie gesund selbstgemachtes Sauerkraut ist?
- „Neue“ geschmackliche Komponenten entwickeln – z.B. schmeckt der Apfel im Apfelmus doch wunderbar und lecker
- Nicht mehr so ansehnliche oder bereits beschädigte Lebensmittel dennoch weiterverarbeiten – z.B. schrumpelige Möhren zu „mixed pickles“ verarbeiten
- „Reste“ vom Schälen etc. zu wertvollen „Grundzutaten“ verarbeiten – besserer Geschmack, gesunde Basis und Geld gespart
- Der Verschwendung von Lebensmitteln entgegenwirken
- Die persönliche CO₂-Bilanz deutlich verbessern

Diese und viele weitere Gründe haben uns verleitet gemeinsam mit Ihnen mehr Appetit auf die eigens hergestellten Konserven zu machen... Schön, dass Sie dabei sind

Einige grundlegende Dinge beim Haltbarmachen/ Konservieren/ Einkochen:

- Oberste Priorität ist ein möglichst hygienisches (steriles) Arbeiten und Umfeld, damit möglichst keine unerwünschten Keime oder Bakterien in die Konserven gelangen
- Gläser und Deckel immer gründlich spülen (Spülmaschine) und vor dem Befüllen nochmals sterilisieren (z.B. mittels kochendem Wasser)
- Defekte oder ältere Deckel entsorgen/ austauschen
- Informieren sie sich auch über Botulismus (bzw. geben wir Ihnen in diesem Kurs hierzu einige mündliche Informationen)
- Achten Sie bei öffnen der Konserven darauf, ob und wie sich der Verschluss öffnen lässt... Haben die Konserven einen unangenehmen Geruch? Ist z.B. Schimmel sichtbar? -> sensorische Prüfung mit Nase, Augen und evtl. Geschmackssinn

Was wir heute zubereiten möchten:

- Gemüsebrühe (aus „Resten“)
- Currywurst
- Vegetarische Bolognese
- Apfelmus

Rezepte/ Grundzutaten

Gemüsebrühe

Hier können wir kein Rezept liefern... Einfach Abschnitte und Reste mit Wasser ansetzen, würzen und köcheln lassen. Brühe absieben, erneut aufkochen und kochend heiß in die Gläser füllen...

Patricks Currywurst-Soße

Eine Art Schnellbau-Anleitung für Paddy's Currysoße... diese Soße muss man einfach mit etwas „Gefühl“ herstellen, eine Rezeptur ist schwer

Zutaten: ungewürzter, einfacher Tomatenketchup
Tomatenmark
Zwiebeln, fein gewürfelt
etwas Knoblauch, fein geschnitten/ gehackt
Bananensaft
Cola (am besten das echte Markenprodukt Coca-Cola! kein Zero oder sowas!)
Tafelessig, klar (5%)
Salz
Curry-Pulver
Cayenne-Pfeffer
etwas Pflanzenöl zum Anbraten (Raps- oder Sonnenblumenöl)

Zubereitungshinweise: Da ich dieses Rezept "nach Gefühl" koche, kann ich Euch natürlich keine genauen Mengen bei den Zutaten liefern. Jedoch könnte diese Faustformeln bei der "Kalkulation" behilflich sein:

- Pro Portion brauche ich ca. 40 - 60 ml fertige Soße
- Von den Mengenverhältnissen kommt auf 2 Liter Tomatenketchup ca. 1 Tube Tomatenmark, 1,5 Liter Bananensaft und ca. 0,5 Liter Cola, sowie ein Schluck Essig. Hierbei würde ich 2-3 Zwiebeln und ca. 2-3 Knoblauchzehen nutzen.
- Bei 2 Liter Tomatenketchup (wie zuvor genannt) habe ich nachher ca. 3 Liter fertige Soße.
- Ihr braucht richtig viel Curry – nicht zu sparsam sein!

Zubereitung: Die fein geschnittenen Zwiebeln mit dem Knoblauch in etwas Öl glasig anbraten (nicht dunkel werden lassen), Tomatenmark und ordentlich Curry-Pulver hinzugeben. Kurz, unter Rühren, etwas anrösten lassen. Mit einem Teil des Bananensaftes ablöschen, kurz aufkochen lassen. Den Tomatenketchup hinzufügen und mit dem restlichen Bananensaft aufgießen. Erneut heiß werden lassen. Achtung - wenn die Soße "blubbert" - Verbrennungsgefahr! Daher die Soße immer nur heiß werden lassen, nicht mehr kochen. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Mit Cola

aufgießen und wieder heiß werden lassen. Zum Schluss mit weiterem Curry, Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken. Mit dem Essig das Süß-Sauer-Verhältnis ausbalancieren. Soße so lang simmern lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Anmerkungen: Ich brate die Wurst meistens vorher ab, schneide diese in Curry-Wurst-Happen und gebe die Soße darüber, um das Ganze im Backofen (meist eben am nächsten Tag) bei ca. 150° C (abdecken!!!) heiß zu ziehen. Solltet Ihr das so machen, dann darf die Soße etwas "dünner" sein, da sie noch nachdickt.

Oder eben alles direkt heiß in Gläser einwecken...

Patricks Vegetarische Bolognese

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 6 dicke Karotten
 ¼ Knollensellerie
 einige Stangen Staudensellerie
 1 -2 Zwiebeln
 2 Zehen Knoblauch
 2-3 EL Tomatenmark
 etwas Pflanzenöl zum Anbraten
 2 Pck. Tomaten, passierte
 Salz & Pfeffer
 n.B. Basilikum
 n.B. Oregano
 evtl. etwas Zucker
 evtl. Balsamico oder trockener Rotwein
 evtl. Speisestärke oder Saucenbinder

Die Karotten und den Sellerie schälen und in gleichmäßige Würfel (ca. 0,5 x 0,5 cm) schneiden. Den Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein schneiden (hacken). Die Zwiebeln schälen und mit dem Messer klein schneiden.

Das Gemüse mit den Zwiebeln in Olivenöl anbraten, bis es ein wenig angeröstet ist. Etwas Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls kurz mit anrösten. Anschließend mit den passierten Tomaten übergießen und gar köcheln lassen. Wer die Soße dicker haben möchte gibt mehr Tomatenmark hinzu!

Zum Schluss mit Salz, den Gewürzen und Essig oder Wein abschmecken. Wem die Soße zu „sauer“ ist, kann mit etwas Zucker (oder Honig) vorsichtig die Säure ausbalancieren. Wer gerne ganz dickflüssige Soßen mag, kann noch mit Stärke oder Soßenbinder andicken.

Das Rezept ist eine fleischlose Variante einer klassischen Bolognese und ist mal durch Zufall entstanden. Wer eine „fleischähnliche Konsistenz“ bevorzugt, kann die Möhren und den Sellerie auch in der Küchenmaschine feiner hacken oder im elektrischen Fleischwolf zerkleinern. Aber Achtung – keinen Brei herstellen (feine Stückelung).

Tip: Die Soße kann durch andere Gemüse (wie z.B. Pilze, Zucchini...) ergänzt und variiert werden.

Apfelmus

(ca. 8 Portionen)

Zutaten: 2 kg Äpfel
ca. 2 gestr. EL Zucker
¼ Liter Flüssigkeit (ideal ist Apfelsaft)
etwas Zitronensaft
n.B. Zimt
n.B. Vanille
n.B. einen Schuss Rum

Zubereitung: Äpfel schälen, achtern und vom Kerngehäuse befreien. In einem Kochtopf 2 gestrichene EL Zucker schmelzen bis er karamellisiert (ca. 2 Min.). Dann die Apfelspalten (und evtl. einen Schuss Rum) dazugeben und bei reduzierte Hitze kräftig umrühren, bis sich der karamellierte Zucker etwas vom Topfboden löst (weitere 1 - 2 Min.). Dann 0,25 l Flüssigkeit dazu gießen (und eventuell Vanille hinzufügen), zudecken und kochen, bis die Äpfel weich sind.

Anschließend können die Äpfel mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeitet werden (Konsistenz nach eigenem Gusto – ich mag es „stückelig“). Zum Schluss mit Zucker, Zitronensaft und weiteren Zutaten wie Zimt abschmecken.

Wer dieses Apfelmus konservieren möchte füllt diesen heiß in sterile Gläser. Glas verschließen und für ca. 5 Minuten „über Kopf“ stehen lassen.

Weiterführende und ergänzende Links:

Regionale Produkte:

<https://www.waellermarkt.de/>

Informationsseiten zum Thema Einkochen:

Koch ein! Rezepte und Informationsvideos

<https://www.swrfernsehen.de/kaffee-oder-tee/rezepte/koch-ein-102.html>

Steffi kocht ein

<https://www.glaeserundflaschen.de/steffi/dies-und-das/wissenswertes/>

Hinweise der Bundeszentrum für Ernährung zum Thema Einkochen:

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/haltbares-aus-der-eigenen-kueche/einkochen/>

Thema Botulismus:

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/haltbares-aus-der-eigenen-kueche/einkochen/>

Klimaschutz:

Westerwaldkreis:

<https://www.westerwaldkreis.de/klimaschutz.html>

Bad-Marienberg

<https://www.bad-marienberg.de/bauen-gewerbe-umwelt/klimaschutz/>

Patrick George (Patrick kocht mit Leidenschaft!):

<https://patrick-george.de/>

