

Heldenmail

August 2018



Wir sind Partner

Der Newsletter
für Deinen Bio-
Gemüsegarten



IN DIESER AUSGABE:
Gemüse haltbar
machen

Foto: Camillo Büchelmeier



Ackerhelden

www.ackerhelden.de



Einmachen- Spezial

Sommer, Sonne und Temperaturen über 30 °C unterstützen besonders unser Fruchtgemüse beim Ausreifen der Früchte, aber auch für die Kartoffel- und Zwiebelernte ist das trockene Wetter geeignet. Daher widmen wir uns in dieser Ausgabe der Heldenmail dem Haltbarmachen von Gemüse in allen Variationen. Trocknen, Einkochen oder Einlegen waren für viele Generationen vor uns selbstverständliche Aufgaben, um die reiche Ernte des Sommers auch im Winter genießen zu können. Und das alles ohne Kühlschrank und Gefriertruhe. Wir stellen Euch ein paar einfache Rezepte vor, haben aber auch ein paar ausgefallene Ideen für Euch zusammengestellt.

Erntereif

Kartoffeln

Wer jetzt noch nicht mit der Ernte gestartet hat, sollte in den nächsten Tage auf jeden Fall mal schauen, was sich in den Dämmen so verbirgt. Das trockene Wetter ist perfekt für die Kartoffelernte. Alle Infos zum Kartoffelernten findet Du auch in den Heldeninfos.

Tomaten

Schönstes Wetter für die Tomaten! Die Pflanze kann die warmen, sonnigen Tage optimal zum Ausreifen der Früchte nutzen. Reife Früchte sollten nicht im Kühlschrank, sondern besser an einem kühlen Ort gelagert werden.





Zuckermais

Wenn Du dir unsicher bist, ob der Mais reif ist, entferne einfach am Kolben oben ein paar Blätter und prüfe, ob die Körner schön gelb und saftig sind.



Kürbis

Die Blätter der Kürbispflanze trocknen so langsam ab und die Früchte leuchten zwischen dem trockenen Laub orange durch. Wenn der Stiel braun und abgetrocknet ist, können die Kürbisse am Stiel abgeschnitten werden und überstehen auch einige Wochen Lagerung (kühl und trocken) problemlos.



Möhren

Die ersten Möhren sich bestimmt schon verspeist, die restlichen reifen nun so langsam im Boden nach. Teilweise wird das Laub schon etwas gelblich, das ist für die Endphase der Möhrenkultur aber kein Problem.



Zwiebeln

Das trockene Wetter ist optimal für die Zwiebelernte. Lass die herausgezogenen Zwiebeln etwas an der Sonne oder zu Hause auf Zeitungspapier trocknen, um die Haltbarkeit zu verlängern.





Pflanzenkrankheiten und Pflege-Tipps

Den Blättern einiger Pflanzen geht so langsam die Luft aus. Die Kürbisblätter verfärben sich gelb oder gräulich, auch Gurke- und Tomatenpflanzen sehen häufig nicht mehr fit aus. Für den Endspurt macht das dem Fruchtgemüse aber nichts, Du kannst sogar die Triebspitzen mit den Fingern oder einem scharfen Messer ausbrechen, um das Wachstum von Blattmasse zu reduzieren und das Ausreifen der Früchte zu fördern. Sind Deine Pflanzen aber stark vom Mehltau befallen, solltest Du die Triebspitzen nicht ausbrechen. Es können sich dann ein paar gesunde Blätter entwickeln, die genügend Energie für die Fruchtreife zur Verfügung stellen können. Bei den Tomaten können weiterhin die unteren Blätter bis zur ersten ausreifenden Frucht entfernt werden, damit die Pflanze schneller abtrocknet und weniger empfindlich für pilzliche Erreger ist.

Echter Mehltau



Echter Mehltau ist ein reiner „Schönwetterpilz“, er bevorzugt Trockenheit und Temperaturen über 25 Grad. Der Echte Mehltau bildet auf der Blattoberseite einen weißen Belag, der für den Menschen zwar nicht gefährlich ist, aber der Verzehr befallener Blätter wird dennoch nicht empfohlen. Maßnahmen gegen den echten Mehltau sind Entfernen der befallenen Blätter im Hausmüll sowie Stärkung der Pflanze durch regelmäßiges Gießen z.B. auch mit einer Schachtelhalmbrühe. Beachte dabei weiterhin, den Boden und nicht das Blatt zu gießen. Nutze auch Mulchmaterial (z.B. Unkraut oder Erntereste), um den Boden um die Pflanzen zu bedecken. In der Heldeninfo findest Du weitere Tipps gegen den Echten Mehltau (S. 24).





Aussaaten

Sicher Dir im August eine vitaminreiche Ernte im Herbst. Die Aussaat von Rukola und Feldsalat ist bis Anfang September möglich, Herbstspinat kann noch bis Mitte September gesät werden.

Pflanze	Aussaat		Reihenabstand	Pflanzabstand	Saattiefe
	August	September			
Feldsalat			10-15 cm	ca. 2 cm	ca. 1 cm
Rukola			15-20 cm	2-10 cm	ca. 1 cm
Spinat			20-35 cm	3 cm	ca. 3 cm



Sonnengetrocknete Zucchini

Zutaten & Material

- Zucchini
- dünne Schnur
- leichtes Tuch
- Stoffsäckchen

Zubereitung

Die Zucchini in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf 50 cm lange Fäden auffädeln und in einem hellen Raum dem direkten Sonnenlicht aussetzen (z.B. am Fenster aufhängen). Um die Zucchinischeiben vor Staub zu schützen, ein leichtes Tuch darüber hängen. Einige Tage trocknen lassen und in Stoffsäckchen aufbewahren.

Aus dem Buch „Natürlich konservieren“-Herausgegeben von Terre Vivant, erschienen im Ökobuch Verlag

Luftgetrocknete Rübchen

Zutaten & Material

- Rübchen
- Bindfaden
- Backblech
- Luftdichte Behälter

Zubereitung

Die Rübchen waschen (Schale kann dran bleiben) und sie in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Auf einen Bindfaden auffädeln, dabei etwas Abstand zwischen den Scheiben lassen. Den Faden an einem trockenen Ort aufhängen und die Rübchen je nach Luftfeuchtigkeit ein bis zwei Wochen trocknen lassen. Wenn die Rübchen gut trocken sind, abfädeln und sie einlagig auf einem Backblech bei milder Wärme (60°C) 5 min erwärmen. Gut abkühlen lassen und in luftdichten Behältern verstauen. Getrocknete Rübchen eignen sich ausgezeichnet für Gemüsebrühe und Eintöpfe.

Aus dem Buch „Natürlich konservieren“-Herausgegeben von Terre Vivant, erschienen im Ökobuch Verlag

Würzgemüse

Nach Wahl Blätter von:

- Petersilie, Karotten, Kohlrabi, Rettich, Sellerie, Rüben, Rote Bete, Zwiebellaub (von Sälzweibeln)

Oder Wurzelgemüse:

- Karotten, Rettich, Pastinaken, Sellerie, Kohlrabi, Rübchen;
- Salz (10g pro kg Gemüse),
- Wasser

Zubereitung

Bei den Blättern die zarten Herzblätter verwenden, die faserige Hauptblattader entfernen. Das Gemüse waschen und trocknen, dann die verschiedenen Gemüse getrennt mit einem Wiegemesser oder einer Küchenmaschine fein hacken. Das kleingehackte Gemüse (getrennt nach Gemüsesorte) in saubere Gläser (0,5 oder 0,7 l) füllen und in Schichten fest zusammendrücken. Zwischen jede Schicht etwas Salz streuen. 2 cm unter dem Glasrand (wenn das Gemüse sehr saftig ist etwas darunter) mit Befüllen des Glases aufhören. Als letzte Schicht nochmal etwas Salz streuen. Die Ränder der Gläser reinigen, verschließen und an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren. Die verschiedenen Würzen können so individuell je nach Gericht genutzt und kombiniert werden, Möhren passen z.B. sehr gut in Getreidekuchen, Rote Bete erinnert ein wenig an Tamarinde. Geöffnet halten die Gläser nicht lange, daher lieber mehrere kleine Gläser befüllen.

Aus dem Buch „Natürlich konservieren“-Herausgegeben von Terre Vivant, erschienen im Ökobuch Verlag



Kürbismus

Zubereitung

Kürbis schälen, kleinschneiden und mit ein wenig Wasser kochen. In der Flotten Lotte (oder Mixer) pürieren und bei einer Temperatur von mindestens 75°C kochen. Währenddessen Gläser (Marmeladengläser mit Schraubverschluss) vorwärmen, indem sie zur Hälfte mit 60 °C warmes Wasser gefüllt werden. Deckel müssen nicht unbedingt desinfiziert werden, wichtig ist, dass das Mus mindestens 75 °C beim Einfüllen hat. Wasser aus den Gläsern erst kurz vor dem Umfüllen ausleeren, damit die Gläser nicht abkühlen. Das Kürbismus sauber umfüllen (Ränder müssen sauber bleiben), Deckel schließen und Glas sofort umdrehen. Durch das Umdrehen wird die restliche Luftmenge im Glas pasteurisiert. Die Gläser auch von außen mit Wasser säubern. Das Mus ist ungewürzt, damit es sowohl für salzige als auch süße Speisen verwendet werden kann, z.B. in Kartoffelgnocchis oder Kürbiswaffeln.

Aus dem Buch „Natürlich konservieren“-Herausgegeben von Terre Vivant, erschienen im Ökobuch Verlag





Cocktailtomaten in Essig

Zutaten

- 1 kg Cocktailtomaten
- etwa 1 l Essig
- 6 Estragonblätter
- 4 Nelken
- 6 weiße Pfefferkörner
- 6 Korianderkörner
- 2 Prisen Meersalz

Zubereitung

Tomaten waschen, ohne den Stiel zu entfernen, gründlich abtrocknen und 2-3 mal mit einer feinen Nadel einstechen. Estragon waschen und trocknen. Die Tomaten in ein großes Glas (oder zwei kleine) füllen, dabei immer wieder Estragon, Nelken, Pfeffer und Korianderkörner dazwischengeben. Salz darüber streuen und Essig in das Glas füllen. Die Gläser luftdicht verschließen und an einem trockenen, dunklen, kühlen Ort aufbewahren. Nach circa 6 Wochen sind die Tomaten fertig und passen super warm oder kalt zu Fisch, Pastagerichten oder Pasteten.

Aus dem Buch „Natürlich konservieren“-Herausgegeben von Terre Vivant, erschienen im Ökobuch Verlag

Eingelegte Karotten süß-sauer

Zutaten

- 250 g Karotten
- 10 g Salz
- 4 Kardamomkapseln
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL Anissamen
- 1 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
- 150 ml weißer Essig
- 40 g Vollrohrzucker
- 3 Kumquats (75 g)
- 1 Stück Ingwer
- 1 Glas (350 ml)

Zubereitung

Die Karotten schälen, Enden abschneiden und schräg in feine Scheiben schneiden. Mit Salz in einer Schüssel vermischen und abgedeckt 12-24 Stunden ziehen lassen. Kardamom, Pfeffer, Fenchel, Anis und Kreuzkümmel in einem Topf ohne Fett anrösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Mit Essig ablöschen, den Zucker zugeben und auflösen. Das Ganze kurz aufkochen, dann abdecken und über Nacht ziehen lassen. Die Flüssigkeit abseihen. Kumquats heiß abspülen, den Ingwer schälen und beides in feine Scheiben schneiden. Die Karotten unter kaltem Wasser gründlich abspülen. Den Sud mit Kumquats und Ingwer aufkochen und 2 min köcheln lassen. Die Karotten in ein Glas geben und mit dem heißen Sud übergießen. Sofort mit einem säurebeständigen Deckel verschließen und 3 Wochen ziehen lassen. Kühl und dunkel lagern. Die süß-sauerer Karotten sind 2-3 Monate haltbar.

Aus dem Buch „Die Einmach-Bibel“ von Sarah Schocke und Alexander Döle, erschienen im Christian Verlag



Möhrenkonfitüre mit Kardamom

Zutaten

- 500 g frische Möhren, geschält und in 2 cm lange Stücke geschnitten
- Abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Zitronen
- Saft von 3 Zitronen
- Abgeriebene Schale und Saft von einer großen, unbehandelten Orange
- 1 EL Kardamom
- 1 kg Zucker
- 125 g flüssiges Pektin



Zubereitung

Die Möhren in eine Kasserolle geben, mit Wasser bedecken, 10-15 min gar kochen, abgießen und fein hacken. Die Möhren mit der abgeriebenen Schale und dem Saft der Zitrusfrüchte und den Kardamonsamen in einen weiten Topf füllen. Den Zucker hinzufügen und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Temperatur erhöhen und die Mischung 5 min köcheln lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen, das Pektin unterrühren, die Mischung erneut zum Kochen bringen und weitere 2 Minuten kochen lassen. Eine Gelierprobe machen. Sobald die Konfitüre den Gelierpunkt erreicht hat, 10 min abkühlen lassen, dann die Samen und Möhrenstücke durch umrühren gleichmässig verteilen. In frisch sterilisierte Gläser abfüllen, verschließen und beschriften. Das Rezept ergibt 1,5 kg Konfitüre, die abgefüllt etwa ein Jahr haltbar ist.

Aus dem Buch „Marmeladen, Chutneys & mehr“, erschienen im DK Verlag

Kürbis-Orangen-Ketchup

Zutaten

- 200 g Kürbis
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 130 g Tomaten
- 6-8 Zweige Thymian
- 6 g Rohrzucker
- Saft von einer Orange
- 60 ml Apfelsaft
- 1 TL Salz
- 1 Flasche (300 ml)



Zubereitung

Den Kürbis schälen, Kerne entfernen und den Kürbisfleisch fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze und Samen entfernen und die Rest klein hacken. Den Thymian waschen, trocken-schüttern und die Blättchen abzupfen. Die Zutaten in einen Topf geben, Zucker, Orangensaft, Essig und Salz hinzufügen und alles kurz aufkochen. Anschließend etwa 30 Minuten offen einkochen. Glatt pürieren, heiß in sterilisierte Flaschen abfüllen und im Einkochtopf bei 90°C etwa 30 min einkochen.

Aus dem Buch „Die Einmach-Bibel“ von Sarah Schocke und Alexander Dölle, erschienen im Christian Verlag

Grüne Tomatenkonfitüre

Zutaten

- 1 unbehandelte Zitrone
- 200 g grüne (unreife) Tomaten
- 100 g Gelierzucker 2:1
- 1 Glas (170 ml)

Zubereitung

Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und den Saft der gesamten Zitrone auspressen. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und die Tomaten würfeln. Zitronensaft, Zitronenschale und Tomaten in einem Topf 5 min köcheln lassen. Anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Gelierzucker in das Püree geben und mit einem Schneebesen verrühren. Sobald sich der Zucker gelöst hat, die Masse aufkochen und 3 min unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Nach der Gelierprobe (Konfitüre tropf nicht vom Holzstiel des Kochlöffels) die Konfitüre durch ein Sieb streichen, heiß in sterilisierte Gläser füllen und sofort verschließen, kühl und dunkel lagern.

Aus dem Buch „Die Einmach-Bibel“ von Sarah Schocke und Alexander Dölle, erschienen im Christian Verlag



Exkurs Einkochtopf:

Den Einkochtopf mit Geschirrtüchern auslegen, damit die Gläser nicht aneinander schlagen. Bis 3 cm unter dem Rand der Gläser mit Wasser bedecken. Ist die Einkochtemperatur erreicht, beginnt die Einkochzeit. Nach der Einkochzeit die Gläser aus dem Topf nehmen und langsam erkalten lassen. Für das Einkochen können ganz normale große Topfe verwendet werden, es gibt aber auch spezielle Einkochtöpfe, bei denen Einkochdauer und Temperatur eingestellt werden können.

Aus dem Buch „Die Einmach-Bibel“ von Sarah Schocke und Alexander Dölle, erschienen im Christian Verlag

Rotkohl mit Aprikosen

Zutaten

- 300 g Rotkohl
- 2 El Zucker
- 1 TL Salz
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Msp. Vanillemark
- 1 Lorbeerblatt
- 500 ml Condimento Bianco
- 1 Glas (400 ml)



Zusatzinfo: Funktioniert auch mit allen anderen Kopfkohlarten wie Wirsing, Spitzkohl oder Weißkohl

Zubereitung

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen, den Kohl (300 g) waschen, trockentupfen und hobeln. Mit Zucker und Salz in einer Schüssel kräftig durchkneten und eine Stunde ruhen lassen. Die Aprikosen in Streifen schneiden. Das Zitronengras mit einem Fleischklopfer oder einem Teigroller flach klopfen und fein hacken. Den Kohl und seine Flüssigkeit mit den restlichen Zutaten in einem Topf kurz aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 20 min köcheln lassen. In ein Glas füllen, verschließen und das Kraut im Einkochtopf bei 100 °C etwa 30 min einkochen. Die Gläser sind 12 Monate haltbar.

Aus dem Buch „Die Einmach-Bibel“ von Sarah Schocke und Alexander Dölle, erschienen im Christian Verlag

Ofenzucchini-Passata

Zutaten

- 4 mittelgroße Zucchini (500 g)
- 1 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Glas (500 ml)



Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Zucchini putzen und klein würfeln. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Das Gemüse in einer Schüssel mit Honig und Öl vermengen. Ein Backblech einfetten, das Gemüse darauf verteilen und 40 min auf mittlerer Schiene backen. Nach 30 min das Gemüse einmal wenden. Die Zucchini-masse anschließend in der Küchenmaschine geben und zu einer glatten Passata pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Passata in ein sterilisiertes Glas füllen und im Einkochtopf bei 100 °C etwa 30 min einkochen. Die Zucchini-Passata ist im Glas 12 Monate haltbar.

Tipp: Die Passata schmeckt gut als Brotaufstrich oder als Grundlage für Pastasaucen oder Gemüsegerichte.

Aus dem Buch „Die Einmach-Bibel“ von Sarah Schocke und Alexander Dölle, erschienen im Christian Verlag

Kirschtomaten- Zwiebel- Relish

Zutaten

- 1 kg Zwiebeln gehackt
- 1 grüne Chilischote, Samen entfernt und gehackt
- 4 große Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 El Selleriesamen
- 400 ml Apfelessig
- 1 kg Kirschtomaten, größere Früchte vierteln
- 250 g Zucker
- Handvoll Basilikum gehackt



Zubereitung

Die Zwiebeln mit Chili und Knoblauch in einem weiten Topf geben, die Selleriesamen und den Essig hinzufügen und die Mischung zum Kochen bringen. 15-20 min köcheln lassen, bis das Gemüse gar und die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist. Die Tomaten zugeben. Den Zucker unterrühren und erneut zum Kochen bringen. Das Relish bei mäßiger Hitze 30 min oder so lange köcheln lassen, bis die Tomaten weich werden und das Relish eindickt. Von Herd nehmen, dann das gehackte Basilikum untermischen. Das Relish in frisch sterilisierte Gläser abfüllen und Deckel schließen. Die Gläser (insgesamt 1,8 kg Relish) sind 6-9 Monate haltbar.

Aus dem Buch „Marmeladen, Chutneys & mehr“, erschienen im DK Verlag

Karotten-Apfel-Krautsalat

Zutaten

- 250 g Weißkraut
- 1 große Karotte
- 1 Apfel
- 50 g Walnüsse
- 1 EL Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosessig
- 1 Glas (700 ml)

Zubereitung

Die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen. Das restliche Kraut (250 g) waschen und fein hobeln. Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie aromatisch duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Weißkohl mit Brühe in einer Schüssel kräftig durchkneten. Karotten und Apfelstreifen zugeben, alles in ein sterilisiertes Glas füllen und fest eindrücken. Den Essig mit 100 ml Wasser aufkochen, heiß über das Gemüse gießen und das Glas sofort verschließen. 3-4 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort durchziehen lassen. Für die Haltbarkeit von 12 Monaten das Kraut in einem Einkochtopf bei 100 °C etwa 60 min einkochen lassen.

Aus dem Buch „Die Einmach-Bibel“ von Sarah Schocke und Alexander Dölle, erschienen im Christian Verlag

Eingelegte Zwiebeln mit Rosinen

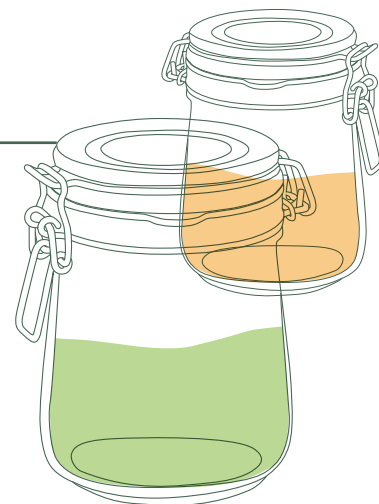
Zutaten

- 200 g Zwiebeln
- 1 TL getrockneter Kreuzkümmel
- 4 Pimentkörner
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 50 g Vollrohrzucker
- 100 ml Apfelessig
- 3 TL Rosinen
- 1/2 TL Salz
- 1 Glas (300 ml)

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und vierteln. Kreuzkümmel und Piment in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann im Mörser zerstoßen. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Essig und 100 ml Wasser ablöschen. Anschließend Rosinen, Gewürze und Salz zugeben und 10 min bei mittlerer Temperatur einkochen lassen. Sofort in ein sterilisiertes Glas geben, verschließen und im Einkochtopf bei 100°C etwa 30 min einkochen. Die Gläser sind 12 Monate haltbar

Aus dem Buch „Die Einmach-Bibel“ von Sarah Schocke und Alexander Dölle, erschienen im Christian Verlag



Zwiebel-Cranberry-Konfitüre

Zutaten

- 2 rote Zwiebeln
- 40 g Butter
- 50 g Zucker
- 100 ml Aceto balsamico di Modena
- 40 g getrocknete Cranberrys
- 1 Glas (100 ml)

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Temperatur glasig anschwitzen. Den Zucker zugeben und bei hoher Temperatur karamellisieren. Mit Essig ablöschen, die Cranberrys zufügen und bei geringer Temperatur 20-25 min einkochen lassen. Die Konfitüre in ein sterilisiertes Glas füllen und sofort verschließen, kühl und dunkel lagern.

Aus dem Buch „Die Einmach-Bibel“ von Sarah Schocke und Alexander Dölle, erschienen im Christian Verlag