

HALTBAR & LECKER

# SPEISEKAMMER

**Anregend & lecker**

Hausgemachte  
Energiebooster

31 Rezepte  
kreativ &  
lecker

**So einfach geht's**

Wurst im Glas  
selber machen

**Butter, Tapenade & Co.**

Mediterrane Köstlich-  
keiten aus Oliven

**Im Interview**

Ebru Erkunt  
von HaselHerz

**Schluss mit Langeweile:  
Toppings, Soßen & Öl auf Vorrat**

# Pizza-Party



Ausgabe 01/2022, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)

Ausgabe 01/2022  
www.brot-magazin.de

**Brot**

# Brot

Lebhaftlich backen



**NEUER KNET-STAR**

Die NOVA  
von Häussler

**SAUERTEIG-TEST**

Wie unterscheiden  
sich Starter

**STOLLEN**

Alles über das  
Traditions-Gebäck

**GLUTENFREI ESS**

Nährstoffmangel  
vorbeugen

**DO  
M**

4 191324 106908 01 6,90 EUR  
A: 7,60

**Brot**

# Brot

Gesund und bekömmlich backen

**URGETREIDE**

Tipps und Tricks  
im Umgang mit  
Emmer & Co.

**HOLZOFEN MARKE  
EIGENBAU**

Schritt für Schritt  
zum eigenen Ofen

**BACK-KURSE**

So findest Du  
den richtigen

**GLUTENFREI  
REISEN**

Gute Planung für  
genussvolle Trips

**IM HEFT**  
mehr als  
**30 Rezepte**  
kreativ &  
gelingicher

**Tradition  
aus der Glut**

Holzofenbrot  
zum Brot des  
Jahres gewählt

4 191324 106908 02 6,90 EUR  
A: 7,60 Euro, CH: 13,50

**2 für 1**  
Zwei Hefte zum  
Preis von einem  
Digital-Ausgaben  
inklusive

**Jetzt bestellen!**

[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)

service@wm-medien.de – 040/42 91 77-110

## SCHLUSS MIT DER LANGEWEILE

Tomaten, Käse, Salami. Der Deutschen liebste Pizza ist ein Klassiker, gut gemacht auch richtig lecker, aber auch ein bisschen langweilig. Doch gängige Alternativen wie Schinken-Champignon, Zwiebel-Thunfisch, Meeresfrüchte, Vier-Käse oder Tomate-Mozzarella sind ebenfalls kein Feuerwerk an Kreativität. Allesamt bieten sie aber einen guten Ausgangspunkt, um ein kulinarisches Erlebnis zu zaubern. Natürlich nur, wenn die Basis stimmt: der Teig. Für den benötigt man, anders als viele glauben, weder irgendwelche Geheimzutaten noch einen Steinofen. Auch im heimischen Haushaltsfen lässt sich eine Pizza zubereiten, die schmeckt wie beim Italiener.

Aber was hat Pizza mit unseren Vorräten aus der Speisekammer zu tun? Ganz einfach: Aus unseren Vorratskammern kommen die Toppings, die aus einer schnöden Alltagspizza etwas Besonderes machen. Pesto, eingelegte Chilis, fermentierte Artischocken oder veredelte Zwiebeln verleihen einer Pizza das gewisse Extra und beenden die Langeweile auf dem platten Rundling. Sie lassen sich prima vorbereiten, sind lange haltbar und so auch immer spontan für eine Pizza-Party zur Hand.

Auch Oliven gehören in diese Kategorie. Da die Steinfrucht bei uns aber nicht heimisch ist, greifen die meisten hier wahrscheinlich (noch) zum Supermarkt-Produkt. Liest man sich aber die Zutatenliste auf den Gläsern, Dosen oder Plastikschräuchen durch, wird einem schwindelig. Dabei bekommt man auch bei uns frische Oliven – beim mediterranen Supermarkt, beim türkischen oder griechischen Gemüsehändler, beim italienischen Feinkostladen oder zur Not im Internet – die man selbst verarbeiten kann. Natürlich ohne irgendwelche Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel.

Denn darum geht es uns schließlich in SPEISEKAMMER: Ums Veredeln, Selber- und Haltbarmachen ohne unnötiges Gedöns. Und um die Freude am Experimentieren mit Lebensmitteln, ums Ausprobieren und Kennenlernen neuer Rezepte.



V. Grieb Christoph Bremer

Vanessa Grieb & Christoph Bremer  
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/341528939894452

 speisekammer-magazin.de

### Tipp

Ihr wollt Euch über die Rezepte aus SPEISEKAMMER mit uns und anderen austauschen? Sucht nach Tipps und Wissen rund um die Themen Einlegen, Einkochen & Co.? Dann kommt doch, wie bereits über 1.700 andere Leserinnen und Leser, in unsere Facebook-Gruppe. Wir freuen uns auf Euch.

# INHALT

## AUS DER SPEISEKAMMER

<b>○ Toppings, Soßen &amp; Co. Pizza-Party</b>	<b>6</b>	<b>Butter, Tapenade &amp; Co. Mediterrane Köstlichkeiten aus Oliven</b>	<b>84</b>
Pizza, Pizza		10 Fakten über Oliven	85
Fakten zum italienischen Klassiker	8	Stars des Südens	
Grundrezept Pizzateig	10	Olivensorten im Überblick	86
Pizza Tipps & Tricks	11	Oliven einlegen und veredeln	88
Bärlauch-Hummus	12	Grundrezept: Oliven entbittern	88
Schwarzkohl-Pesto	13	Oliven in Salzlake	89
Artischocken in Öl	14	Marinierte Oliven	89
Fermentierte Artischocken	15	Olivenbutter	90
Ananas einkochen	16	Oliventapenade mit Anchovis	91
Gebratene Chili-Ananas	17	Zweierlei Oliventapenade	92
Eingelegte Peperoni	18		
Eingelegte Zwiebeln	19		
Kapern aus Bärlauchknospen	20		
Pizza-Öl	21		
		<b>KÜCHENHELPER</b>	
<b>○ Hausgemacht &amp; lecker Wurst auf Vorrat</b>	<b>30</b>	<b>Für die Pizza- und Pastaproduktion</b>	
Vom Stall auf den Teller		Kneten, rollen, backen	22
So kommt die Wurst ins Glas	32	<b>Neuheiten</b>	
Lauchzwiebel-Mettwurst	34	Produkte rund ums Haltbarmachen	54
Presssack im Glas	35	<b>Küchenhelfer-Check</b>	
Grobe Bauernbratwurst	36	Caso Vacu OneTouch	58
Veganes Beef Jerky	38	<b>SPEISEKAMMER-Shop</b>	
		Interessante Produkte für die Küche	70
<b>Schmackhafte Stangen Spargel, einfach haltbar gemacht</b>	<b>48</b>		
10 Fakten über Spargel	49	<b>GESCHICHTEN &amp; MENSCHEN</b>	
Spargel einkochen	50	<b>○ Im Gespräch: Ebru Erkunt von HaselHerz</b>	
No-Waste-Spargelsuppe	51	Mit Herzblut und Haselnüssen	26
Grüne Spargelsuppe mit Reismudeln	52	<b>Meine Vorräte &amp; ich</b>	
		Die Gärtnerin	29
<b>○ Anregend &amp; lecker Hausgemachte Energiebooster</b>	<b>62</b>	<b>Meine Vorräte &amp; ich</b>	
Ingwer-Kurkuma-Shot	64	Die Konfitüren-Liebhaberin	40
Fire Cider	65	<b>Sylvia kocht ein – Die Kolumne</b>	
Rote Bete-Apfel-Saft	66	Jedem Glas sein Deckel.	
Zitronen-Honig	67	Alte und neue Weckglas-Typen	42
Mandarinen-Konfitüre	68	<b>Meine Vorräte &amp; ich</b>	
Mandarinen-Sirup	69	Vom Garten ins Glas	45
Radieschen-Tempura	74	<b>SPEISEKAMMER im Netz</b>	
		Facebook, Instagram & Co.	53
Apfel-Törtchen	46	<b>Meine Vorräte &amp; ich</b>	
Banana Burger	75	Pure Erholung	60
Fermentiertes Zwiebel-Spitzkraut	80	<b>Inspiration</b>	
		Was machen andere selbst & haltbar?	76
		<b>Meine Vorräte &amp; ich</b>	
		Low Carb auf Vorrat	82
		<b>Ins Glas geschaut</b>	
		Hier zeigen die Leser/innen von SPEISEKAMMER, welche Rezepte sie nachgemacht haben	94
		<b>DIES &amp; DAS</b>	
		Editorial	03
		Glossar	95
		Vorschau/Impressum	98
<b>○ Titelthemen</b>			





62  
ANREGEND & LECKER  
HAUSGEMACHTE ENERGIEBOOSTER



58  
CASO VACU ONETOUCH



FERMENTIERTES  
ZWIEBEL-SPIZKRAUT

80

# SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

## Vorab

Alle Rezepte in diesem Heft wurden ohne Zusatzstoffe und von Hobby-Köchinnen und – Köchen in heimischen Küchen, Backöfen und auf Grills zubereitet, gekocht und gebacken.

## Die Bewertung

### Schwierigkeitsstufe

- ★☆☆ – einfaches Rezept; auch für Einsteiger geeignet
- ★★☆ – Rezept mit Anspruch
- ★★★ – sehr anspruchsvolles Rezept

Die Schwierigkeitsstufe richtet sich danach, wie viel Aufwand und Vorkenntnis für das Rezept nötig ist. Für Einsteiger geeignet ist es aus unserer Sicht immer dann, wenn alle Zutaten ohne große Einschränkungen schnell zur Hand sind. Anspruchsvoller wird es dann, wenn beispielsweise Fleisch verarbeitet wird, vor allem wenn man zum ersten Mal damit arbeitet.

### Aufwand

- ★☆☆ – in bis zu 2 Stunden verarbeitet
- ★★☆ – mehr als 2 Stunden bis mehrere Tage
- ★★★ – mehrere Wochen

Hier werden die Verarbeitungszeit und die Wartezeit zusammen gezählt. So dauert es bei einigen Rezepten beispielsweise nicht lange, die Zutaten klein zu schneiden oder zu verarbeiten. Die Wartezeit, in der Lebensmittel in Lake ziehen, trocknen, fermentieren oder eingekocht werden, kann aber länger sein und führt dann dazu, dass ein eigentlich schnell gemachtes Rezept von uns zwei oder drei Sterne bekommt.

### Haltbarkeit

- ★☆☆ – wenige Tage haltbar; gegebenenfalls in der Kühlung aufbewahren
- ★★☆ – wenige Wochen haltbar; gegebenenfalls in der Kühlung aufbewahren
- ★★★ – mehrere Monate bis Jahre haltbar

Diese Angabe setzt voraus, dass frische Zutaten verwendet und sauber gearbeitet wird. Die Haltbarkeit bezieht sich auf geschlossene Gläser und Flaschen. Die Angaben sind als Richtwerte zu verstehen.

### Verfügbarkeit Zutaten

Hier steht die Bezugsquelle der Zutaten. Bekomme ich sie im Discounter um die Ecke oder in einem größeren, gut sortierten Supermarkt. Oder erhalte ich die Zutaten eher auf dem Markt oder sogar im Internet.

### Fachbegriffe

Lebensmittel selbst herstellen und haltbar machen kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 95 gibt es daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die im Magazin vorkommen, kurz erklärt werden.

Viel Spaß beim Entdecken und Nachmachen.  
Wir freuen uns auf Feedback.

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/341528939894452

 @speisekammermagazin

 speisekammer-magazin.de



Die mediterrane Küche Italiens zählt zu den beliebtesten weltweit. Wenig verwunderlich, Pasta und Pizza schmecken fast allen. Eine saftige Pizza passt immer. Doch auf Dauer wird auch das leckerste Gericht eintönig, mit den immer gleichen Belägen wie Tomatensoße, Pilzen, Mais, Paprika, Schinken und Salami. Wir beenden die Langeweile, sorgen für einen Geschmacks-Kick und bringen Abwechslung in den (Stein-) Ofen und auf die Teller. Mit leckeren, haltbaren Zutaten aus Kühlschrank und Vorratsschrank. Zum Einstieg gibt es neben kuriosen und spannenden Fakten rund um den Teigfladen ein einfaches Rezept für fluffigen Pizza-Teig. Darauf passen ein nussiges Schwarzkohl-Pesto und der würzige Bärlauch-Hummus – als Ergänzung oder statt der klassischen Tomatensoße. Für Wumms und eine besondere Note sorgen eingelegte Peperoni, Zwiebeln und Kapern aus Bärlauchknospen. Die Klassiker Artischocken und Ananas präsentieren sich im neuen Gewand – eingelegt in Öl, fermentiert oder gebraten mit Chili in Öl. Die nächste Pizza-Party kann starten.

TOPPINGS, SOßEN & CO.

# Pizza-Party





Fakten zum  
italienischen Klassiker

# Pizza, Pizza

„Es gibt Pizza!“ – ob auf einer Party, beim Filmabend mit Freunden oder als kalter Snack zum Frühstück, alle freuen sich, wenn die italienische Spezialität auf dem Esstisch steht. Die Kunst des Pizzabackens entstand in Norditalien, von dort aus hat sich der Fladen in allen Ecken der Welt zu einem Klassiker etabliert. Viele Geschichten und Mythen kreisen um die Pizza. Eine Übersicht zu wichtigen Fakten gibt es hier.

## 1. DAS WORT „PIZZA“:

Die Herkunft des Begriffs „Pizza“ ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Theorien dazu gibt es aber reichlich: Viele glauben, der Name sei vom langobardischen Begriff „pizzo“ entlehnt worden, das bedeutet zu Deutsch „Bissen“. Eine weitere Annahme ist, dass das Wort aus dem orientalischesemitschen Raum ins Griechische als „Pita“

übersetzt worden ist. Die Wurzeln des Wortes sind zwar noch unbekannt, allerdings wird in allen Sprache heutzutage der Begriff „Pizza“ verwendet.

## 2. URSPRUNG

Ein antikes Volk aus Etrurien in Norditalien verfeinerte die damals hergestellte Focaccia, ein Hefeteig-Fladenbrot, mit Tomaten und Oregano belegt. Daraus leitete sich die heutige Pizza ab. Schriftlich wurde das Gebäck das erste Mal im 1. Jahrhundert dokumentiert. Das Teiggericht galt lange Zeit als Armeleuten-Essen, in Neapel wurde es vor allem zur kalten Jahreszeit verspeist. 1830 eröffnete in Neapel die erste Pizzeria. Internationale Bekanntheit erlangte die Pizza ab dem 19. Jahrhundert.

## 3. INTERNATIONALITÄT

Als viele Italiener zu Beginn des 20. Jahrhundert auswanderten, hatten sie etwas Wichtiges aus ihrer Heimat in ihren Koffern dabei: Das Pizzarezept der eigenen Familie. Die italienische Arbeiterklasse machte die Pizza groß,



Die italienische Spezialität ist nicht zwingend ungesund. Je nach Teig, Soße und Belag kann sie eine leichte, vollwertige Mahlzeit darstellen



**Pizzen gibt es in mit allen möglichen Belägen, über 600 weltweit. In Deutschland ist die Sorte Salami am beliebtesten**

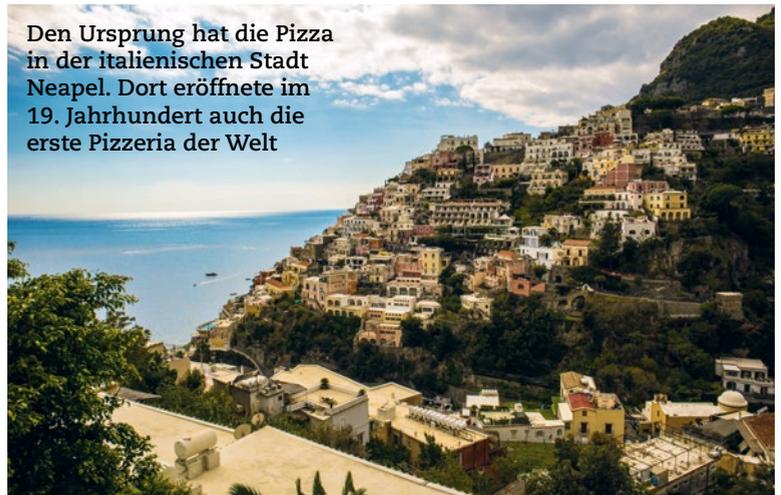
in Amerika und in anderen Ecken Europas wurde Pizza erstmalig eingeführt. Hier zeigten sich auch die ersten Abwandlungen der Pizza. Statt eines traditionellen dünnen Bodens, backten beispielsweise die Amerikaner die Pizza viel dicker.

#### 4. BELIEBTESTE SORTEN

Laut Studien ist die beliebteste Pizzasorte in Deutschland Pizza mit Salami. Auf Platz zwei folgt Pizza Hawaii mit Ananas und Schinken und auf Platz drei Pizza Tonno. Die traditionelle Pizza Margherita befindet sich auf Platz vier und stellt im Ranking die erste vegetarische Version dar. Pizza Funghi, Schinken, Vegetarisch, Diavolo, Speciale und Calzone sind die weiteren Sorten im Ranking. Laut einer Studie essen mehr als 94 Prozent der Deutschen mindestens einmal im Monat eine Pizza.

#### 5. NICHT GÜNSTIG

Im Durchschnitt kostet eine Pizza in Deutschland 6,50 Euro. Eine der teuersten Pizzen der Welt ist die „Pizza Royale 007“ aus der Pizzeria Haggis in Glasgow. Dort kostet der Teigfladen 4.200,- Euro und ist mit Blattgold, Kaviar und Hummer belegt. Zu der kostspieligsten Pizza bis heute zählt aber die „Louis XII“, eine Sorte aus der süditalienischen Stadt Agropoli. Diese kostet 8.300 Euro.



Den Ursprung hat die Pizza in der italienischen Stadt Neapel. Dort eröffnete im 19. Jahrhundert auch die erste Pizzeria der Welt

#### 6. LIEFERSERVICE

Pizza zählt zu den am meisten nach Hause gelieferten Speisen. Auch wenn es unmöglich erscheint, wird es möglich gemacht; kaum jemand will auf eine leckere Pizza verzichten. Alaska ist bekanntlich ein dünn besiedelter Staat, das erschwert Pizzerien ihre Pizza zu liefern. Seit Anfang der 2000er-Jahre gibt es in Nome, Alaska, „Airport Pizza“. Das Unternehmen liefert Pizzen per Flugzeug in einem Umkreis von 150 Kilometern aus. Die Preise beginnen ab 16,- US-Dollar.

#### 7. VIELFALT

Mehr als 600 bekannte Pizzasorten gibt es weltweit. Alle Länder haben ihre eigene Interpretation der Pizza entwickelt. Mal ist sie dünn, mal dick, mal mit Tomatensoße, mal mit ganz anderen Belägen garniert. Auch wenn der Ursprung die in Italien gebackene traditionelle Pizza ist, gibt es heutzutage unzählige Varianten mit diversen Toppings, denen wenig Grenzen gesetzt sind. In Brasilien sind Erbsen auf der Pizza zu finden, in Frankreich Spiegeleier, in der Türkei Oliven und in China ist eine Pizzakruste mit Mini-Hotdog-Füllung äußerst beliebt. Auch beim Thema Käse gibt es große Unterschiede: Kommt in Italien vor allem Mozzarella auf den Fladen, ist in Deutschland Gouda sehr beliebt.

#### 8. BELIEBTER SNACK

30 Milliarden Pizzen werden auf dem gesamten Globus jährlich verzehrt. Allein in den Vereinigten Staaten werden pro Sekunde 350 Stücke verkauft. In Deutschland ist die italienische Spezialität vor allem in Hamburg beliebt. In der Hansestadt werden Pizzen sieben mal häufiger bestellt als in anderen Bundesländern.

#### 9. PIZZA GEHT AUCH GESUND

Wer besonderen Wert auf seine Ernährung legt und trotzdem nicht auf Pizza verzichten möchte, muss nur die richtigen Beläge wählen. Pizza ist nicht immer gleich ungesund. Laut Experten entspricht eine mit Gemüse und weniger Käse belegte Pizza einer leicht verdaulichen Mahlzeit. Kommen Meeresfrüchte, Fisch und Oliven dazu, wird die Pizza zu einem perfekten Nährstoffmix.

#### 10. SOULFOOD

Pizza macht einfach glücklich und erfüllt mit guter Laune. Laut dem European Journal of Nutrition hat Pizza einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. In einer im Jahr 2014 veröffentlichten klinischen Studie wurde gezeigt, dass Pizza-Esser und Esserinnen seltener an Herzinfarkten leiden. ■

# GRUNDREZEPT PIZZATEIG



## ZUTATEN\*

- 500 g Weizenmehl (egal ob 405, 550 oder Typo 00)
- 290 g Wasser
- 14 g Salz
- 8 g Frischhefe
- 3 EL Olivenöl

\* Ergibt ca. 4 bis 6 mittelgroße runde Pizzen

Rezept & Text: Christoph Bremer

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 speisekammer-magazin.de

Der Teig ist die Basis einer guten Pizza. Zutaten braucht es nicht viele. Auch darf man gut und gerne auf „Geheimzutaten“ verzichten. Da gibt es zahlreiche Vorschläge – von Milch über Quark bis hin zu Whisky – die dem Pizzateig angeblich das gewisse Etwas verleihen. Auch ein besonderes Mehl benötigt man nicht. Und dennoch gibt es ein paar Kniffe, damit aus der Pizza nicht nur ein schnöder Sattmacher, sondern ein Erlebnis wird. Unser Grundteig kann mit oder ohne Küchenmaschine zubereitet werden. Er ist leicht zu verarbeiten und lässt sich wunderbar dünn ausrollen.

## MIT DER KNETMASCHINE

- Hefe in etwas vom Wasser für den Teig auflösen.
- Sämtliche Zutaten anschließend in die Rührschüssel der Knetmaschine geben.
- Auf langsamer Stufe 5 Minuten vermischen, danach auf schnellerer Stufe 15 Minuten kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst.
- Nach 2 bis 3 Stunden Ruhezeit bei Zimmertemperatur ist der Teig einsatzbereit.



### PER HAND

- Hefe in etwas vom Wasser für den Teig auflösen.
- Mehl direkt auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde formen und das Olivenöl hineingeben. Mit etwas Mehl vom Rand her einarbeiten.
- Hefe/Wasser-Gemisch, restliches Wasser und das Salz nach und nach in die Mulde gießen und mit dem Mehl vorsichtig vermischen.
- Den Teig nun kräftig mehrere Minuten mit der Hand kneten. Am besten drückt man vom Rand aus mit dem Handballen auf den Teig und formt so nach und nach eine Kugel.
- Sobald der Teig eine homogene Struktur hat und leicht unter Spannung steht – das kann bis zu 15 Minuten dauern – in einer Schüssel 2 bis 3 Stunden ruhen lassen. Danach ist er einsatzbereit. |

## PIZZA TIPPS & TRICKS

### Tipp 1: Lange Teigführung

Wie bei Brot- gilt auch für Pizzateig: Er wird bekömmlicher und aromatischer, je länger er Zeit hat zu ruhen. Für eine lange Teigführung einfach die Hefemenge unseres Grundrezeptes auf 3 Gramm reduzieren und den Teig anschließend für 48 bis 72 Stunden im Kühlschrank gehen lassen. Einige Zeit vor dem Formen aus dem Kühlschrank nehmen. Der Teig sollte Zimmertemperatur haben.

### Tipp 2: Teigreste

Im Kühlschrank kann man frischen Pizzateig mehrere Tage lagern. So kann man entweder die Teigführung verlängern (siehe Tipp 1) oder übriggebliebenen Teig an den kommenden Tagen verwenden.

### Tipp 3: In Form bringen

Pizzateig durch die Luft wirbeln ist etwas für Profis, führt bei den meisten von uns aber wohl eher zu nix. Einfacher geht's, wenn man etwas Mehl (am besten Roggenmehl, da dieses weniger klebt) auf der Arbeitsfläche verteilt, den Teig zu einem Ball rollt und nach und nach mit den Händen von der Mitte aus platt drückt. Damit er so richtig dünn wird, ist es keine Schande, wenn man ein Nudelholz zur Hilfe nimmt. Damit der Teig nicht reißt, sollte er Zimmertemperatur haben. Ist der Teig biestig, zieht er sich also immer wieder zusammen, muss man ihm zwischendurch ein paar Minuten Ruhe gönnen. Dadurch kann er sich wieder entspannen und lässt sich leichter formen.

### Tipp 3: Pizzaschieber

Pizza gehört in den heißen Ofen und nicht auf's kalte Backblech. Daher verwendet man am besten einen Pizzaschieber. Diese gibt es aus Holz (ab ca. 15,- Euro), Aluminium (ab ca. 20,- Euro) oder Stahl (ab ca. 25,- Euro). Die Pizza wird, nachdem sie geformt wurde, am besten direkt auf dem Schieber belegt. Damit sie nicht anbappt, sollte man den Pizzaschieber mit etwas Mehl, besser noch mit Hartweizengrieß bestreuen. So rutscht die Pizza perfekt herunter in den heißen Ofen.

### Tipp 5 : Backstahl

Damit Pizza wie beim Italiener wird, bedarf es hoher Hitze. Nur dann wird der Rand richtig kross und wirft herrliche Blasen. Unsere Haushaltsöfen haben dafür nicht genug Hitze. Viele greifen daher auf Pizzasteine zurück, aber auch diese liefern meist nur mäßig gute Ergebnisse. Die in der Regel aus Schamott bestehenden Steine geben die Hitze zu langsam an den Teig ab. Besser geeignet ist ein Backstahl. Die im Schnitt 6 Millimeter dicke Stahlplatte wird einfach auf ein Backofenrost gelegt. Sie leitet die Hitze deutlich schneller und damit besser an die Pizza ab. Im Ergebnis bekommt man auch bei einer Ofentemperatur von 250 Grad Celsius eine perfekte Pizza, die der aus einem Steinofen sehr nahe kommt. Ein Pizzastahl kostet etwa 80,- Euro und hält ein Leben lang. Unter anderem hier erhältlich: [www.pizzasteel.de](http://www.pizzasteel.de)



# BÄRLAUCH-HUMMUS

## ZUTATEN\*

- 250 g Kichererbsen (vorgekocht oder aus dem Glas)
- 1 Bund Bärlauch (ca. 50 g)
- 10 EL Olivenöl
- 3 EL Tahini
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Salz
- 1 Prise Kreuzkümmel

\* Ergibt 400 ml

Ab März fängt der Bärlauch an zu sprießen. Zusammen mit Scharbockskraut läutet er die neue Kräutersaison ein und ist einer der ersten Frühlingsboten. Das aromatische Wildkraut ist vielseitig einsetzbar. Neben naheliegenden Rezepten wie Pesto und Bärlauchbutter lässt sich damit auch ein ganz wunderbarer Hummus zubereiten, der eine tolle Alternative oder Ergänzung zur immer gleichen Tomatensoße darstellt.

- Alle Zutaten für den Hummus miteinander pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist.
- Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich der Dip einige Tage, kann also gut vorbereitet werden. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆  
Aufwand: ★☆☆  
Haltbarkeit: ★☆☆  
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Drogerie

Rezept & Bild: Sean Moxie  
[f /dailyvegan.de](https://www.facebook.com/dailyvegan.de)

[@dailyvegan.de](https://www.instagram.com/dailyvegan.de)  
[www.dailyvegan.de](http://www.dailyvegan.de)

### Tipp

Bärlauch sollte nur selbst gesammelt werden, wenn man die Pflanze zu 100 Prozent bestimmen kann. Sie sieht auch einigen Giftpflanzen wie jungen Maiglöckchen ähnlich.



# SCHWARZKOHL-PESTO

Schwarzkohl ist die feinere und im Geschmack etwas mildere und nussigere Variante von Grünkohl. Das auch unter den Namen italienischer Kohl oder Palmkohl bekannte Kreuzblütengewächs lässt sich prima zu einem schmackhaften Pesto verarbeiten. Und sorgt so für Abwechslung auf dem saisonalen Speiseplan.

- Die Schwarzkohlblätter gründlich waschen und trockentupfen. Das Grüne der Blätter vom Strunk entfernen und in kleine Stücke zupfen.
- Den klein gezupften Schwarzkohl mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Pesto verarbeiten.
- Mit etwas Salz und Hefeschmelzflocken abschmecken.
- In ein Schraubglas füllen und luftdicht verschließen. Das Pesto ist im Kühlschrank bis zu 2 Wochen haltbar. ■

## ZUTATEN\*

- 160 g Schwarzkohl
- 90 g Olivenöl
- 60 g Mandeln (geschält)
- 20-30 g Hefeschmelzflocken
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz

\* Ergibt 200 ml

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Wochenmarkt





# ARTISCHOCKEN IN ÖL

Wer kennt sie nicht – in Öl eingelegte Artischocken sind ein Klassiker der mediterranen Küche. Mit Lorbeerblättern und Knoblauch verfeinert, werden die distelartigen Korbbütler zu einer kleinen Köstlichkeit, die wunderbar auf Pizza, in der Pasta oder zum Sandwich schmeckt.

## ZUTATEN\*

- 2.000 ml Wasser  
+ 200 ml Wasser
- 10 Artischocken (klein)
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl  
+ Olivenöl zum auffüllen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz
- Einige Pfefferkörner

## \* Ergibt 2 Gläser à 250 ml

- Den Saft der Zitrone auspressen und mit dem Wasser in eine Schüssel geben. Das Zitronenwasser verhindert, dass die Artischocken braun werden.
- Je nach Frischegrad der Artischocke muss etwa die Hälfte bis zwei Drittel der Artischocke weggeschnitten werden. Deshalb nicht sparsam mit dem Schälen sein. Zu harte, holzige Teile schmecken nicht.

- Die Spitze des Artischockenkopfes zur Hälfte abschneiden. Die unteren Blätter der Artischocke großzügig abzupfen und die Stiele mit einem Messer oder Sparschäler schälen.
- Von den Artischockenstielen können 10 cm mitgegessen werden.
- Den Artischockenkopf der Länge nach halbieren und falls die Blüte der Artischocke zu weit gereift ist, vorsichtig mit einem spitzen Messer das Stroh oder Heu über dem Artischockenboden rausschneiden. Das Stroh der Artischocke sollte ab circa 5 mm Länge herausgeschnitten werden.
- Die geschälten Artischocken nach dem Schälen in das Zitronenwasser legen.
- In einen Topf 2 EL Olivenöl und 200 ml Wasser geben.
- Die Artischocken in den Topf geben, etwas salzen und so lange erhitzen, bis das Wasser verdunstet ist und die Artischocken leicht angebraten werden. Sobald die Artischocken bissfest sind, sind sie fertig.
- Die abgekühlten Artischocken zusammen mit Lorbeer, Knoblauch und Pfefferkörner in saubere Gläser geben.
- Mit Olivenöl aufgießen und dabei die Artischocken etwas andrücken, damit die restliche Luft aus dem Glas entweichen kann.
- Mit einem Deckel fest verschließen und im Kühlschrank zwei Tage ziehen lassen.
- Die Artischocken eine Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank holen, damit sie ihr Aroma besser entfalten können. Sie sind 10 Tage lang haltbar. ■

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

@rosenundkohl

/rosenundkohl

rosenundkohl.de



# FERMENTIERTE ARTISCHOCKEN

Eingelegt in Öl, sind Artischocken einer der Klassiker der italienischen Küche. Eine weitere schmackhafte Art, das leckere Gemüse zu verfeinern und haltbar zu machen, ist die Fermentation. Dabei bekommen die Artischocken eine salzige, würzige Note. Als junge Fermente schmecken sie am besten und sind bereits nach wenigen Tagen verzehrfertig.

- Den Saft der Zitrone auspressen und mit 2.000 ml Wasser in eine Schüssel geben. Das Zitronenwasser verhindert, dass die Artischocken braun werden.
- Je nach Frischegrad der Artischocke muss etwa die Hälfte bis zwei Drittel der Artischocke weggeschnitten werden. Deshalb nicht sparsam mit dem Schälen sein, denn zu harte, holzige Teile schmecken nicht.
- Die Spitze des Artischockenkopfes zur Hälfte abschneiden. Die unteren Blätter der Artischocke großzügig abzupfen und die Stiele mit einem Messer oder Sparschäler schälen.
- Von den Artischockenstielen können 10 cm mitgegessen werden.
- Den Artischockenkopf, der Länge nach Halbieren und falls die Blüte der Artischocke zu weit gereift ist, vorsichtig mit einem spitzen Messer das Stroh oder Heu über dem Artischockenboden rausschneiden. Das Stroh der Artischocke sollte ab circa 5 mm Länge herausgeschnitten werden.
- Die geschälten Artischocken nach dem Schälen in das Zitronenwasser legen.
- In einen Topf Olivenöl und 200 ml Wasser geben.
- Die Artischocken in den Topf geben, etwas salzen und so lange erhitzen, bis das Wasser verdampft ist und die Artischocken leicht angebraten werden. Sobald die Artischocken bissfest sind, sind sie fertig.
- Die abgekühlten Artischocken zusammen mit je einem Lorbeerblatt und einer halben Knoblauchzehe eng in vorbereitete, saubere Gläser schichten.

## ZUTATEN\*

- 2.000 ml Wasser  
+ 700 ml Wasser (handwarm)
- 10 Artischocken (klein)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 5 g Salz

\* Ergibt 2 Gläser à 250 ml

- Das Salz in 500 ml handwarmen Wasser auflösen und über die Artischocken gießen. Das überschüssige Salzwasser wird nicht mehr gebraucht.
- Mit einem Gewicht die Artischocken beschweren. Hierfür eignen sich spezielle Beschwerungssteine- oder Gewichte, ein kleines Konfitüren-Glas ist ebenso geeignet.
- Die Artischocken sollten komplett mit der Salzwasserlake bedeckt sein. Das Glas verschließen und an einem warmen Ort wie der Küche auf einen Teller stellen. Der Saft, der aus den Gläsern austreten kann, färbt stark.
- In den ersten 2-4 Tagen beginnen Blasen aufzusteigen - ein Zeichen, dass die Fermentation in vollem Gange ist. Fermentierte Artischocken schmecken jung fermentiert am besten. Deshalb empfiehlt es sich, die Artischocken in der ersten Woche zu essen. |

Rezept & Bild:  
Corinna Fuhrmann



Schwierigkeitsstufe: ★★★  
Aufwand: ★★★  
Haltbarkeit: ★★★  
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# ANANAS EINKOCHEN

Wer kennt und liebt nicht den guten alten Toast Hawaii oder eine leckere Pizza mit Schinken und Ananas? Auch für eine leckere Bowle ist es echt klasse, wenn man nur ein Glas mit Ananas öffnen muss und die ganze Arbeit vorher erledigt hat. Ja, die selbst eingekochte Ananas enthält Zucker, aber den Anteil kann man ja selbst bestimmen. Und sonstige Zusatz- oder Konservierungsstoffe bleiben draußen. Der Geschmack dafür drinnen.

## ZUTATEN

- 1.000 ml Wasser
- 2 Ananas (frisch)
- 300 g Zucker (je nach Süße der Ananas)

\* Ergibt 6-8 Gläser à 220 ml

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Gläser vorbereiten - dafür kann man sie einige Minuten auskochen oder mit kochendem Wasser reinigen und abtrocknen.
- Ananas schälen, vom harten Mittelteil befreien und nach Geschmack in kleine Stücke oder Ringe schneiden. Fest in Gläser schichten.
- Wasser und Zucker zusammen aufkochen, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Das Zuckerwasser noch warm in die Gläser füllen – bis etwa 1 cm unter den Rand.
- Im Einkochautomaten 30 Minuten bei 90°C einkochen. Sollte kein Einkochautomat vorhanden sein, lässt sich das Ganze auch im Kochtopf machen. Bitte ein Handtuch oder ein Rost hineinlegen, damit die Gläser nicht direkt auf dem Topfboden stehen. Die Einkochzeit sollte in diesem Fall erst gemessen werden, wenn das Wasser sprudelnd kocht.
- Gläser aus dem Wasser nehmen und zugfrei auskühlen lassen. Testen, ob alle Gläser dicht sind, indem man checkt, ob die Ausbuchtung des Gummiringes nach unten zeigt und man das Glas am Deckel hochheben kann, ohne dass es sich öffnet.
- Gläser, die offen sind, sollten in den Kühlschrank gestellt und zeitnah aufgebraucht werden. |

## Tipp

Ananas sind in verschiedenen Varianten erhältlich. Dieses Rezept ist auf eine eher säuerliche Sorte ausgerichtet. Sollten extra süße Ananas im Supermarkt zu haben sein, kann man die Zuckerzugabe etwas reduzieren.

Rezept & Bild: Britta Gädtke

 @glasgefluester

 www.glasgefluester.de

 Einkochzeit:  
30 Minuten  
bei 90°C

# GEBRATENE CHILI-ANANAS

Das wunderbar süße Aroma von Ananas und die feurige Schärfe von Chilis treffen sich in diesem Rezept. Viele Gerichte erwachen erst durch die Kombination von Süße und Schärfe zum Leben – so auch hier. Ananas verleiht nicht nur Pizza Hawaii ihren typischen Geschmack, sondern harmoniert auch wunderbar mit Hühnchen, Reis und Gemüse. Kombiniert mit Chili, angebraten und eingelegt in Öl, verleiht sie als Topping eine fruchtig-scharfe Note mit Röstaromen.

- Ananasfleisch aus der Ananas lösen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Honig mit Grillgewürz und den getrockneten Kräutern vermengen
- Die Ananasscheiben in der Honigmischung mehrfach wenden und andrücken.
- Chili in feine Ringe schneiden, dabei am besten Handschuhe anziehen.
- Das Öl mit den frischen Kräutern und den Chiliringen in einer Pfanne erhitzen und die Ananasscheiben darin braten.
- Gebratene Ananas in ein sauberes Glas schichten.
- Öl etwas auskühlen lassen und dann das Glas damit befüllen, bis alle Früchte mit Öl bedeckt sind.
- Das Glas verschließen, auskühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen. |

## ZUTATEN\*

- 1 Ananas (frisch)
- 500 ml Pflanzenöl
- 3 El Honig
- 1 Chilischote
- 1 TL Grillgewürz
- 1 TL Kräuter (gemischt, getrocknet)
- 1 TL Kräuter (gemischt, frisch)

\* Ergibt 700 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆  
Aufwand: ★☆☆  
Haltbarkeit: ★☆☆  
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /groups/554903724551878/?ref=share

# EINGELEGTE PEPERONI

Fast perfekt: Viele Gerichte gelingen auf Anhieb, aber dann fehlt doch noch der gewisse Kick. Eingelegte Peperoni eignen sich optimal, wenn dem Gericht noch eine pikante Note fehlt. Kombiniert mit Essig, ergeben die kleinen Schoten eine scharf-säurige Geschmacksnote, die als Topping zu vielen Speisen wie Pasta und Pizza passt.

## ZUTATEN\*

- 1.000 g Peperoni
- 600 g Essigessenz
- 200 g Wasser
- 4 EL Salz
- 5 g Knoblauch

\* Ergibt 6 Gläser à 300 g

- Die Peperoni gründlich waschen, Stiele entfernen und in Scheiben schneiden.
- Die Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und klein hacken.
- Schichtweise erst Knoblauch und Salz in ein verschließbares Gefäß geben, dann die Peperoni schichtweise hinzugeben. Den Vorgang wiederholen, bis das Glas voll ist.
- Essig und Wasser gründlich vermischen und in das Glas geben. Das Gefäß gut verschließen und 1 Woche kühl lagern. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,  
Biomarkt

## Tipp

Eine Woche lang alle zwei Tage kontrollieren, ob der gewünschte Geschmack erreicht wurde. Bei Bedarf Essig, Salz, Knoblauch und Wasser hinzugeben. Wieder gut verschließen und weiterhin kühl lagern.

Einkochzeit:  
30 Minuten  
bei 90°C

Rezept: Atiye Hidir



# EINGELEGTE ZWIEBELN



Zwiebeln auf Pizza sind natürlich ein Klassiker. Eingelegt verleihen sie dem italienischen Traditionsgericht eine besondere Note. Ob als Kräuter-Variante mit Rosmarin oder in der scharfen Version mit Chilies, diese Zwiebeln sind schnell gemacht, lange haltbar und auch als Topping auf Salaten oder Fleisch verwendbar. Ideal passen sie zu einer Pizza Bianca.

- Zwiebeln in Ringe schneiden und auf zwei Gläser verteilen. Die Gläser sollten bis obenhin gefüllt sein.
- In eines der Gläser die Chilischoten zwischen den Zwiebelringen platzieren, in das andere Glas die Rosmarinzweige hineingeben.
- Essig, Wasser und Zucker in einem Topf vermengen, kurz aufkochen und etwa zwei Minuten ziehen lassen.
- Den Sud auf die beiden Gläser verteilen, bis diese bis knapp unter den Rand gefüllt sind.
- Gläser verschließen und mindestens 24 Stunden ziehen lassen.
- Die Zwiebeln sind im Kühlschrank mehrere Wochen bis Monate haltbar. |

## ZUTATEN\*

- 4 Zwiebeln (groß)
- 75 g Zucker
- 4 Chilischoten
- 3 Zweige Rosmarin
- 300 ml Essig (weiß)
- 300 ml Wasser

\* Ergibt 2 Gläser à 360 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Christoph Bremer

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 speisekammer-magazin.de



Einkochzeit:  
30 Minuten  
bei 90°C



# KAPERN AUS BÄRLAUCHKNOSPEN

## ZUTATEN\*

- 200 Bärlauchknospen (ca. 60 g)
- 250 ml Brantweinessig
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 5 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt

\* Ergibt 1 Glas à 250 ml

Eingelegte Kapern aus Bärlauchknospen sind eine säuerliche, würzige Sensation im Mund. Und aus frisch gepflücktem Bärlauch einfach selbstgemacht. Neben den allseits bekannten Blättern lassen sich auch die Knospen des Wildkrauts verarbeiten.

- Alle Zutaten in ein vorbereitetes Glas geben. Die Essigmenge kann dabei variieren, das Glas sollte am Ende voll sein.
- Kapern 2 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort lagern, Kühlschrank oder Keller sind ideal dafür. Die Bärlauchkapern halten auch geöffnet noch Monate im Kühlschrank. |

## Tipp

Bärlauch wächst gerne bei Laubbaumgruppen mit Wasser in der Nähe. Oft riecht man schon das lauchige Aroma, bevor man ein Bärlauchfeld entdeckt.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Wald

Rezept & Bild: Sean Moxie

[f](#) /dailyvegan.de

[@dailyvegan.de](#)

[www.dailyvegan.de](#)



**Tip**  
 Kräuteröl immer mit einem sauberen Löffel entnehmen, in eine kleine Schüssel geben und dann erst mit dem Pinsel auf der Pizza verteilen. Anschließend wieder mit neuem Öl aufgießen.

# PIZZA-ÖL

Dieses aromatische Pizza-Öl, versetzt mit Kräutern und Knoblauch, wertet jede Pizza, Pizzabrötchen oder langweiliges Brot auf. Auch zum verfeinern von Salaten oder beim Kochen bringt es Pepp ins Essen. Im Kühlschrank aufbewahrt, ist es schnell zur Hand und vielseitig einsetzbar. Wer es schärfer mag, gibt noch einige Chiliringe dazu.

- Kräuter waschen und trocken tupfen. Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und zerkleinern.
- Alle Zutaten zusammen mit dem Öl in einer Küchenmaschine oder dem Pürierstab zerkleinern. Masse in saubere Gläser füllen und sofort verschließen.
- Gläser im Kühlschrank aufbewahren. |

## ZUTATEN\*

- 500 ml Pflanzenöl
- 500 g Knoblauch
- 1 TL Senfsamen
- ½ TL Pökelsalz
- Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei (frisch, nach Geschmack)

\* Ergibt 500 ml



Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /groups/554903724551878/?ref=share

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Kneten,  
rollen, backen

# Für die Pizza- und Pastaproduktion

Mehl, Wasser, Salz, Hefe und Olivenöl – mehr braucht es nicht, um einen leckeren Pizzateig herzustellen. Und auch bei der heimischen Produktion von Nudeln werden nicht viele Zutaten benötigt. Einige Küchenhelfer sind dann aber doch ganz hilfreich, beim Zubereiten, Backen und Servieren. Wir haben eine kleine Übersicht an Produkten zusammengestellt – passende Rezeptbücher rund um la dolce Vita inklusive.

Ob für Käse, Zitrusfrüchte oder Schokolade – mit der geätzten Stahlreibe von OXO kann man Gerichten den letzten Feinschliff verleihen. Mit der scharfen Edelstahl-Klinge werden Zutaten schnell und einfach auf der Arbeitsfläche oder auch direkt über das Gericht gerieben. Um die Stahlreibe sicher aufzubewahren, kann man sie in der mitgelieferten Hülle verstauen. Der Preis: 19,99 Euro.

[www.oxo.de.com](http://www.oxo.de.com)



Die Pizzaschere Pezzo von Gefu hat zwei Funktionen: Sie ermöglicht das saubere Schneiden von Pizza, Quiche und Flammkuchen. Gleichzeitig dient sie durch ihre besondere Form als Heber zum Servieren der geschnittenen Stücke. Zur einfachen Reinigung, auch in der Spülmaschine, kann die Schere in zwei Teile zerlegt werden. Der Preis: 14,95 Euro. [www.gefu.com](http://www.gefu.com)



Knuspriger Teig, sonnig-süße Tomaten, gekrönt von zart-schmelzendem Käse. Hier sind sie, die Stars des italienischen Fingerfood. Vollgepackt mit Rezepten südlicher Köstlichkeiten: Das **BROT**-Sonderheft Italienisch backen – Pizza, Pinsa und Focaccia. In dem Heft gibt es eine Auswahl der italienischen Klassiker, die leicht nachzubacken ist. In fast jedem Rezept findet man als Alternative zur klassischen Zubereitungsart mit (wenig) Hefe auch eine Variante mit der italienischen Mutterhefe, Lievito Madre. Die Beläge bestehen aus einer übersichtlichen Anzahl von Zutaten, die in jedem Supermarkt erhältlich sind. Der Preis: 8,50 Euro. [www.alles-rund-ums-hobby.de](http://www.alles-rund-ums-hobby.de)



Mit dem Ravioli- und Maultaschenrad aus der Primeline-Serie von Gefu lässt sich Pastateig einfach schneiden und verzieren. Teigtaschen lassen sich damit verschließen. Dabei liegt der kleine Helfer durch einen ergonomisch geformten Griff gut in der Hand. Eine Fingermulde soll ein Abrutschen beim Ausrollen verhindern. Für die Reinigung in der Spülmaschine lässt sich das Gerät einfach zerlegen. Der Preis: 19,95 Euro. [www.gefu.com](http://www.gefu.com)

Tony Gemignani  
**Die Pizza-Bibel. Von der Kunst,  
 perfekte Pizza zu backen**  
 320 Seiten  
 ISBN 978-3-8186-1168-2  
 € 25,-

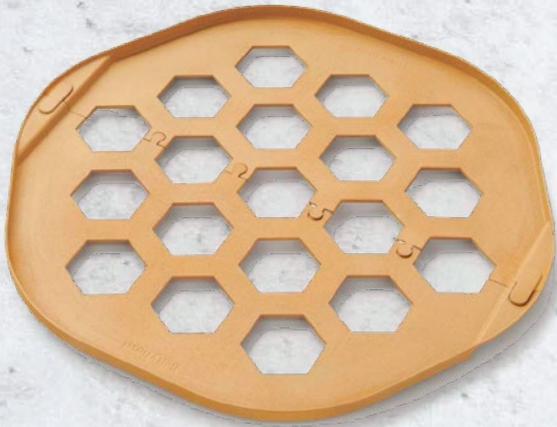
Die Welt der Pizza ist groß – wer wüsste das besser als Tony Gemignani. Bereits 13 Mal entschied der Amerikaner die Pizza-Weltmeisterschaft für sich. In „Die Pizza-Bibel“ teilt er seine Kenntnisse und zeigt auf 320 Seiten, wie vielseitig Pizzateige und -beläge gestaltet werden können. Von einer luftigen sizilianischen Pizza zur klassischen neapolitanischen Margherita ist im Buch alles dabei. Am Beispiel von mehr als 75 Rezepten erklärt Gemignani, worauf es bei der Teigverarbeitung sowie bei Gehzeiten und beim Belegen von Pizzen ankommt. [www.ulmer.de](http://www.ulmer.de)



Mit der Profi-Pastamaschine Perfetta nero, erhältlich bei Gefu, lassen sich Nudeln wie Tagliatelle, Taglioni und Lasagneplatten ganz einfach zuhause herstellen. Geeignet ist sie für Teigbreiten bis 14 Zentimeter und Teigdicken zwischen 0,2 bis 3 Millimeter. Die Maschine besteht aus einer Kombi aus Aluminium, Kunststoff und hochwertigem Edelstahl. Sie verfügt über Präzisionswalzen aus veredeltem Leichtmetall, hat einen leichtgängigen Kurbelantrieb und einen Vakuum-Saugfuß für sicheren Stand. Zur automatischen Reinigung sind Kämme integriert. Die Pastamaschine kostet 89,95 Euro. [www.gefu.com](http://www.gefu.com)



Mit dem Mini Pizza Tool von Betty Bossi lassen sich 19 gleichmäßig geformte Häppchen im kleinen Format herstellen. Einfach die Schablone auf den Teig drücken und damit kleine Sechsecke ausstechen. Mit dem zugehörigen Spatel lässt sich der Basisbelag wie Tomatensoße darauf verteilen. Im Anschluss kann die Schablone abgenommen werden. Sie besteht laut Hersteller aus BPA-freiem Kunststoff und kann geteilt werden. Im Lieferumfang der 14,95 Euro kostenden Schablone ist ein kleines Rezeptbüchlein mit kreativen Ideen für Mini Pizzen enthalten. [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)



Mit dem Pizzaofen Delizia von G3 Ferrari steht dem italienischen Abend mit Freunden nichts mehr im Weg. In wenigen Minuten erreicht das Gerät eine Temperatur von bis zu 400°C. Pizzen können nach Herzenslust belegt werden und sind in 3 bis 5 Minuten servierbereit. Durch eine integrierte Heizspirale und einen feuerfesten, lebensmittelechten Naturstein werden Teig und Kruste schnell gebacken. Auch andere Speisen wie Flammkuchen oder Lasagne und sogar Brötchen und Croissants lassen sich in dem Ofen aufbacken und erwärmen. Erhältlich ist das 149,95 Euro kostende Gerät in Deutschland und Österreich in sieben Farben: Schwarz, Rot, Kupfer, Silber, Grün, Blau und Gelb. [www.pizzaofen-g3ferrari.de](http://www.pizzaofen-g3ferrari.de)



Bei der Herstellung von Säften bleibt eine ganze Menge ausgepresstes Obst und Gemüse übrig – der sogenannte Trester. Aus dem Rohstoff stellt das Unternehmen Beetgold aus Heimenkirch neue Produkte her und verwendet Gemüsetrester als Hauptzutut für Tortillafladen und Pizzaböden. Der Vollgemüse-Teigboden beinhaltet Karottentrester, Rote Bete-Trester, glutenfreies Hafermehl, Olivenöl, Flohsamenschalen, Zitronensaftkonzentrat und Salz. Er ist glutenfrei und vegan. Die Pizzaböden sind bereits vorgebacken, sodass man sie einfach auf dem Backblech ausbreiten, nach Belieben belegen und im Ofen fertigbacken kann. Zwei Pizzahälften à 100 Gramm ergeben dabei ein Backblech. Eine Packung enthält zwei Böden und kostet 3,79 Euro. [www.beetgold.com](http://www.beetgold.com)



Mit dem Lasagneheber aus Edelstahl von OXO lassen sich Nudelgerichte, Quiche, Lasagne oder Pizza einfach aus der Schüssel oder vom Blech nehmen. Der abgewinkelte Kopf ist flexibel und gleichzeitig stabil genug, um auch große Portionen abzuteilen und aufzunehmen. Der Preis: 17,99 Euro. [www.oxo.de.com](http://www.oxo.de.com)

Im Pizza Kit von Just Spices sind alle Küchenhelfer und Gewürze enthalten, um im Handumdrehen eine leckere Pizza zu backen. Im 49,95 Euro kostenden Set sind ein Pizzaschieber sowie ein Pizzaroller enthalten. Beide Werkzeuge bestehen aus rostfreiem Edelstahl und sind spülmaschinenfest. Der Pizzastein aus 100 Prozent Schamott, der bis zu einer Temperatur von 1.400°C eingesetzt werden kann, ist ebenso dabei wie ein Rezept-Booklet mit zahlreichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Vier Gewürzmischungen dürfen ebenfalls nicht fehlen und: Pizza Gewürz, Scharfes Pizza Gewürz, Tomatensoße Gewürz und Italian Stullen Spice. [www.justspices.de](http://www.justspices.de)



Eine Produktserie aus recycelten Aluminiumdosen hat Berndes neu im Sortiment. Die Serie umfasst acht verschiedene Ofen- und Backformen. Das Pizzablech mit einem Durchmesser von 33 Zentimeter besteht aus 18 recycelten Dosen und kostet 13,95 Euro. Das Blech verfügt über eine Antihaftversiegelung und ist spülmaschineneeignet. [www.berndes.com](http://www.berndes.com)



Nudelgerichte servieren, Gemüse aus dem Topf abseihen, Fleischbällchen aus der Soße heben, pochierte Eier sicher aus dem Wasser schöpfen – das gelingt mit dem Spaghetti- und Schlitzlöffel von OXO. Der Küchenhelfer besteht aus Stahl, kostet 19,99 Euro und liegt gut in der Hand. Flüssigkeiten fließen durch die Schlitze ab. Auf der Unterseite verfügt der Löffel über Gummipolster, die keine Hitze weiterleiten. Ein im Topf angelegter Löffel kann sich somit nicht aufheizen und zu Verbrennungen führen. [www.oxo.de.com](http://www.oxo.de.com)

François Régis Gaudry & Freunde  
**Die Gourmet-Bibel Italien. Absolut alles über die italienische Küche**  
 400 Seiten  
 ISBN 978-3-95961-608-9  
 € 70,-



Auf 400 Seiten bietet die „Gourmet-Bibel Italien“ von François Régis Gaudry sehr ausführliches Wissen über die Küche Italiens. Mit 265 Rezepten, Produktporträts, Warenkunde und kurzen Anekdoten über die vorgestellten Gaumenfreuden ist sie die ultimative Bibel, Lexikon und Kochbuch in einem für alle Gourmets und Italien-Fans. Von „Affogato“ bis „Zuppa inglese“ findet sich in dem Werk kulinarisches Geheimwissen der Extraklasse. Die Idee dazu kam Autor Gaudry, der als Journalist und Restaurantkritiker arbeitet, bei einer wöchentlichen Radiosendung für den Sender France Inter. In der gleichen Reihe ist die Gourmet-Bibel Frankreich erschienen, in der sich alles um die französische Küche dreht. [www.verlagshaus24.de](http://www.verlagshaus24.de)



Im Gespräch:  
Ebru Erkunt von  
HaselHerz



# Mit Herzblut und Haselnüssen

Interview: Vanessa Grieb  
Bilder: HaselHerz

Ebru Erkunt vom Start-up HaselHerz aus Hamburg vertreibt Haselnuss-Cremes in Bio-Qualität. Als Ein-Frau-Unternehmen hat sie es geschafft, ihre Produkte in den Handel zu bringen und an der TV-Show „Die Höhle der Löwen“ teilzunehmen. Zeit für ein Gespräch mit der Gründerin über die Anfänge, ihre Produkte und das Bewusstsein für gesunde und nachhaltige Ernährung.

**SPEISEKAMMER: Wie bist Du dazu gekommen, ein Start-up für Nusscreme zu gründen?**

**Ebru Erkunt:** 2014 habe ich in einem Türkeiurlaub, der Heimat meiner Eltern, einen traditionellen türkischen Aufstrich mit Haselnüssen und Zucker gegessen. Zurück in Deutschland begab ich mich im Handel auf die Suche nach diesem Aufstrich – allerdings vergebens. Ich beschloss, meine Version der Nusscreme herauszubringen und an den deutschen Gaumen anzupassen. Bei den klassischen deutschen Aufstrichen fehlte mir einfach der besondere Geschmack. Ich war zu der Zeit die einzige auf dem deutschen Markt, die ihre Muse mit Kokosblutenzucker gesüßt hat.

**Wie ging es dann weiter?**

Zusammen mit meinem Vater bin ich später wieder in die Türkei gereist. Mithilfe der hiesigen

Haselnussbörse habe ich direkt einen Händler gefunden, der mein Rezept nach meinen Vorstellungen umgesetzt hat.

Die ersten Nuss- und Schokocremes produzierte ich zurück in meiner Wahlheimat Hamburg mit gewerblichen Küchenmaschinen, die ich von meinen Ersparnissen angeschafft hatte, in einer gewerblichen Küche. Nach Feierabend und am Wochenende lief die Produktion nahezu durchgängig. Nach einiger Zeit schaffte ich mit etwas Übung bis 200 Gläser am Tag. Für einen Großauftrag, bei dem über 3.000 Gläser bestellt wurden, kam extra meine Familie aus NRW angereist und half mir, die Gläser fertig zu stellen. Das war eine riesige Herausforderung, aber auch ein tolles Gefühl.

**Also hast Du HaselHerz zunächst nebenberuflich betrieben?**

Ja, bis 2017. Ich habe parallel jahrelang im Bereich Werbung und Marketing gearbeitet. Und als mein damaliger Arbeitgeber 2017 seine Niederlassung geschlossen hat, hat er mir damit gewissermaßen auch die Entscheidung abgenommen. Das war das Zeichen für mich, HaselHerz künftig in Vollzeit zu betreiben.





Levantiner-Haselnüsse vom Schwarzen Meer bilden die Basis für die süßen Aufstriche von Ebru Erkunt



Der Kakao für die Aufstriche stammt aus Südamerika



#### Gab es Gegenwind für diese Entscheidung?

Oh ja, den gab und gibt es immer wieder. Meine sprichwörtliche Krone musste ich recht häufig richten und weiter machen. Es gab immer wieder Stimmen, die fragten, ob ich nicht lieber aufhören wolle. Doch ich habe den Schritt nie bereut und sehe meinen Job nicht als Arbeit an. Herausforderungen treiben mich eher an.

#### Welche Produkte sind bei HaselHerz erhältlich?

Angefangen habe ich mit Nussmusen, ab 2018 kamen Schokocremes dazu. Mittlerweile haben wir auch Schokoriegel im Sortiment. Alle Produkte sind glutenfrei, vegan und laktosefrei.

#### Was ist das Besondere an den HaselHerz-Produkten?

Zuerst einmal der außergewöhnliche Geschmack. Ich süße mit Traubensirup aus gekochten Trauben. Meine Aufstriche kommen ohne Palmöl aus und wir verwenden von Anfang an Kokosblütenzucker und aufgekochte Trauben statt herkömmlichem raffinierten Zucker. Den Geschmack von Blütenzucker mochte ich schon immer und habe ihn wegen seines karamelligen Geschmacks gerne verwendet. Außerdem sind mir der Schutz der Regenwälder und die Liebe zu Orang Utans ein Anliegen. Mit HaselHerz möchte ich meinem Beitrag leisten und Bewusstsein für das Thema schaffen. Es geht auch ohne Palmöl.

#### Bist du der Meinung, das Bewusstsein ist langsam da?

Es findet auf jeden Fall ein Umdenken statt. Ich war schon immer ohne Palmöl unterwegs, in der Lebensmittelbranche ist es vielleicht seit zwei Jahren in, ohne auszukommen. Früher hat es niemanden interessiert, was in den Produkten drin war und jetzt sind vegane Produkte begehrt wie nie. Ich glaube, so richtig wird sich die vegane Ernährung erst in 20 Jahren etabliert haben. Vorreiter dafür ist unsere Greta-Generation, die anders denkt und sich bereits jetzt aktiv mit Ernährung und der Umwelt beschäftigt.

#### Woher kommen die Zutaten für HaselHerz?

##### Woher beziehst Du die Rohstoffe?

Die Haselnüsse kommen nach wie vor aus der Türkei, vom Schwarzen Meer. Wir verwenden die hochwertigen Levantiner-Haselnüsse, die sind reichhaltiger, aromatischer und nussiger als her-



Der Haselnuss-Aufstrich, gesüßt mit Traube, war eins der ersten Produkte im Sortiment von HaselHerz

kömmliche Nüsse. Der Kakao für die Produktion stammt aus Peru und anderen Ländern in Südamerika. Und unseren Kokosblütenzucker beziehen wir aus Indonesien. Alles in Bio-Qualität.

### Wie kam es zu dem Namen HaselHerz?

Auf der Suche nach einem Namen habe ich mir auf einer Website für Texter, einige Namensvorschläge machen lassen. „HaselHerz“ war auch dabei. Da es um Haselnüsse geht und ich mit Herzblut bei der Sache bin, passte das in meinen Augen wunderbar. Damit war der neue Name geboren.

### Wo werden Deine Produkte jetzt hergestellt? Immer noch in der Gewerbeküche?

Nein (lacht). Mittlerweile arbeite ich mit mehreren Lohnherstellern zusammen, die meine Rezepte umsetzen. Die Produktion findet in verschiedenen Stätten statt. Jemand, der Schokolade herstellt, kennt sich nicht unbedingt mit Aufstrichen aus und umgekehrt.



Mittlerweile umfasst das Sortiment auch vegane Schokoriegel

### KONTAKT

HaselHerz – Die Gourmet Haselnuss  
Am Kaiserkai 63, 20457 Hamburg

@haselherz\_official  
 /haselherz  
 haselherz.de



Im April 2021 nahm die Gründerin an dem TV-Format „Die Höhle der Löwen“ teil. Mit Erfolg, sie konnte Investor Ralf Dümmel von sich überzeugen



### Die Vergrößerung und Auslagerung der Produktion war ein Schritt, die Teilnahme am TV-Format „Die Höhle der Löwen“ ein weiterer. Wie kam es dazu?

Ich habe mich einfach beworben. Und seien wir mal ehrlich, als kleines Start-Up ist so ein Format doch ein guter Weg, um bekannt zu werden und ins Gespräch zu kommen. Ich habe die Sendung als Chance gesehen, sowohl einen passenden Investor zu finden als auch von mir persönlich zu überzeugen.

### Was hast Du aus der Sendung mitgenommen?

Eine ganze Menge. Erstmal hat die Teilnahme sehr viel Spaß gemacht und sich selbst im Fernsehen zu sehen, war ein tolles Gefühl. Dadurch, dass sich Löwe Ralf Dümmel dafür entschieden hat, einen Deal mit mir einzugehen, habe ich einen kompetenten Partner an die Seite bekommen. Wir hatten ein tolles Match. Die Teilnahme war eine Bereicherung für mich.

### Wer ist wir – hast Du mittlerweile Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?

Ja (lacht erneut). Ab März habe ich eine Werkstudentin und werde noch zwei weitere Leute einstellen, die mich zukünftig unterstützen sollen.

### Was gefällt Dir am besten an Deinem Job?

Auch wenn ich das Ausmaß dessen, was eine Selbstständigkeit alles bedeutet, zunächst nicht so eingeschätzt habe, habe ich den Schritt nie bereut. Das Schönste an meinem Job ist für mich nach wie vor das positive Feedback der Kunden und Kundinnen, wenn sie meine Produkte verkostet haben.

### Was sind Deine weiteren Pläne für 2022?

Ich lebe nach der Devise „neues Jahr, neues Glück“. Für 2022 steht die Sortimentserweiterung an, dafür habe ich schon viele Ideen in der Schublade. ■

## Meine Vorräte & ich

# Die Gärtnerin

Gemüse in Essig einlegen, Likör ansetzen, Aufstrich herstellen, Fleisch zu Wurst verarbeiten. Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind unendlich. Was Kochfans in ihren Küchen zaubern, wie sie ihre Lebensmittel selbst und haltbar machen und was sie in ihren Vorratsschränken und Kellern lagern, verraten sie hier. Dieses Mal gibt Beate Pehlchen einen Einblick.

### **SPEISEKAMMER: Was machst Du am liebsten und warum?**

**Beate Pehlchen:** Ich bin am liebsten in meinem Garten und baue Gemüse an. Das Gefühl, seine eigenen Lebensmittel anzubauen und zu sehen, wie aus dem Samen eine Pflanze wird, die dann Früchte trägt oder die man essen kann, ist unglaublich. Das alte Wissen, was früher lebensnotwendig war, ist leider fast verloren gegangen. Für mich gibt es nichts schöneres als frisches Bio-Gemüse, das frei von Pestiziden ist und so intensiv schmeckt. Das macht einfach gute Laune.

### **Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?**

Ich komme aus der ehemaligen DDR und wir hatten immer eine volle Vorratskammer. Ich fand das als Kind total spannend, wenn wir uns am Wochenende etwas aus der Vorratskammer aussuchen durften. Kompott beispielsweise oder Konfitüre. So richtig intensiv habe ich aber erst vor zehn Jahren damit angefangen, weil ich vorher viel um die Welt gereist bin. In der Schweiz ist das Klima leider rauer und in den Bergen ist der Winter sehr lang. Im Mai haben wir hier noch den letzten Schnee. Da muss man kreativ sein und sich etwas einfallen lassen, wenn man das ganze Jahr über ernten möchte. Vor drei Jahren haben mein Partner und ich ein Haus in der Schweiz gekauft und dort sofort einen Gemüsegarten angelegt.

### **Welche Lebensmittel stellst Du selbst her und mit welcher Methode?**

Ich backe unser Brot zu 90 Prozent selbst. Dafür kaufen wir Bio-Getreide und mahlen es dann selbst. Für die Essigherstellung haben wir Essigmuttern, die wir füttern um Essig zu gewinnen. Ich dörre Obst und Gemüse als Snack oder für Gemüsesuppen. Seit letztem Jahr bin ich ein Fan von fermentierten Zutaten. Man kann fast alles fermentieren, was einem zwischen die Finger kommt. Kräuterwürfel und Pesto mache ich auch selbst. Einfach Kräuter klein schneiden und mit wenig Wasser in Eiswürfelformen einfrieren. So hat man das ganze Jahr über frische Kräuter.

### **Wie lagerst Du Vorräte?**

Das Lagergemüse kommt für den Winter in den Keller. Wir haben aktuell noch Kürbisse, Kartoffeln, Knollensellerie, Rote Bete, Chioggia und Möhren in unserem Kelleraufgang. Dort hat es nur zwischen 5 und 7°C, was ideal ist. Der Rest ist noch in den Beeten, die mit Mulch aus Laub, Rasenverschnitt, Mist und Tannenzweigen warm eingepackt sind. Viele Gemüsesorten vertragen mehr Minusgrade, als wir denken. Die eingelegten, fermentierten und eingekochten Sachen lagere ich in der Vorratskammer, wo alle Schätze des Sommers haltbar gemacht sind. Ich versuche, so wenig wie möglich in der Tiefkühle zu lagern, da man nie weiß, wann es einen Stromausfall geben kann.

### **BEATE PEHLCHEN**

Beate Pehlchen lebt mit ihrem Partner und zwei Katzen in Urnäsch, im Appenzellerland in der Schweiz. In ihrer Freizeit ist die 41-Jährige gerne im Garten oder wandert in den Bergen. Das Nähen ist eine weitere Passion, so hat sie ein ehrenamtliches Nähprojekt für Kinder aus wirtschaftlich schwachen Verhältnissen in der Schweiz auf die Beine gestellt ([www.beas-art.de](http://www.beas-art.de)). Ihre kreative Ader zieht sich durch ihr gesamtes Handeln. Die Herausforderung, Neues zu lernen, reizt sie. Für 2022 steht beispielsweise der Bau eines Gewächshauses an und das Thema Jungpflanzenanzucht.



### **Welches Equipment möchtest Du in Deiner Küche nicht mehr missen?**

Meinen Mixer, die Getreidemühle, den Dörrautomat und den Einweckautomat. Dieses Jahr kommt noch ein Pressure Canner also ein Druck-Einkochtopf für Suppen und Fleisch dazu, den ich mir schon lange gewünscht habe.

### **Ist Dir auch schon einmal etwas gründlich misslungen?**

Ja, das gehört auch irgendwie dazu. Denn man lernt nie aus und gerade beim Haltbarmachen kann man kreativ sein und das kann dann auch mal in die Hose gehen. Oder wenn man unsauber und schnell arbeitet, rächt sich das am Ende. |

Lust, die eigenen Vorräte zu zeigen und vom aktuellen Projekt zu erzählen?  
Dann einfach eine E-Mail an [redaktion@speisekammer-magazin.de](mailto:redaktion@speisekammer-magazin.de) schicken.

HAUSGEMACHT & LECKER

# Wurst auf Vorrat

Freunde und Familie mit einer selbstgemachten Wurst zu überraschen, ist ein tolles Erlebnis. Die Herstellung ist gar nicht so kompliziert, wie viele denken. Zubereitet im Glas, gelingt sie Anfängern und Fortgeschrittenen gleichermaßen. Und bietet eine tolle Möglichkeit, verschiedene fleischige Köstlichkeiten auf Vorrat zu produzieren – ganz nach eigenen Vorlieben und Geschmack. Im Grundlagenartikel erklären wir, wie die Wurst ins Glas kommt und was es dabei zu beachten gilt. Mit unseren Rezepten für Lauchzwiebel-Mettwurst, Presskopf im Glas und einer groben Bauernwurst lässt sich das Gelernte im Anschluss gleich umsetzen. Na, wer traut sich?







Vom Stall auf den Teller

# So kommt die Wurst ins Glas

Wurst zu Hause selbst herzustellen, davor haben viele Menschen Respekt. Zu groß ist die Hürde, Fleisch in die Hand zu nehmen und weiter zu verarbeiten. Doch das muss gar nicht sein. Wurst im Glas einzukochen, könnte für Interessierte einen Einstieg in das Thema darstellen. Neben Fleisch und Gewürzen braucht man etwas Geduld, denn die Fertigstellung übernehmen Topf, Einkochautomat oder Backofen. Wir erklären, wie die Wurst ins Glas kommt.

**F**ür den Anfang benötigt man natürlich erst einmal das Fleisch, mit dem man arbeiten möchte. Das kann vom Metzger stammen, aus dem Supermarkt oder auch von einer selbst zerlegten Schweinehälfte. Letzteres ist dann aber bereits für Fortgeschrittene.

Vor der eigentlichen Zubereitung ist es immer hilfreich, sich die Arbeitsgeräte und Küchenhelfer bereit zu legen, die benötigt werden. Neben scharfen Messern ist ein kräftiger Fleischwolf, möglichst elektrisch, nützlich. Für den Hausgebrauch ersetzt eine ordentliche Küchenmaschine mit scharfem Messer einen teuren Kutter, wie er in der Industrie eingesetzt wird, um Fleisch zu zerkleinern und feines Brät herzustellen. Als Brät bezeichnet man eben jenes zerkleinerte Fleisch, aus dem dann die Wurst gemacht wird. Weiterhin werden Schüsseln und Bretter benötigt. Gerade für die ersten Versuche ist es außerdem gut, etwas mehr Zeit einzuplanen.

Beim Arbeiten mit Fleisch und der Herstellung von Wurst ist ein sauberes, gründliches und achtsames

Vorgehen besonders wichtig. Beim Einkochen dürfen grundsätzlich keine Knochen mit ins Glas gelangen, da sie sich mit der Zeit zersetzen. Daher wird zunächst das Fleisch von eventuellen Knochen, überschüssigem Fett und Sehnen befreit. Aus den vermeintlichen Abfällen, vor allem aus den Knochen, lässt sich später noch eine tolle Fleischbrühe kochen. Also nicht entsorgen. Schwarte, also Schweinespeck mit anhaftender Haut, wird auch gerne für die Wurstherstellung verwendet. Daraus lässt sich beispielsweise Schwarzenmagen, auch bekannt als Presskopf, Presssack oder Sausack, zubereiten sowie andere streichfähige Wurstsorten mit einem Fettgehalt.

Nachdem das Fleisch soweit gesäubert wurde, wird es in grobe Würfel zerteilt. Das dient als Vorbereitung für das spätere Wolfen, bei dem die Fleischstücke im Fleischwolf zerkleinert werden. Damit sich die Fleischwürfel leichter verarbeiten lassen, kann man sie zunächst im Gefrierschrank kurz anfrieren lassen.

Im nächsten Schritt wird das gekühlte Fleisch dann gewolft. Je nach Rezept mit einer größeren oder klei-

Text: Sylvia Schumacher  
Bilder: Rainer Schumacher

 /groups/  
449281958898101/



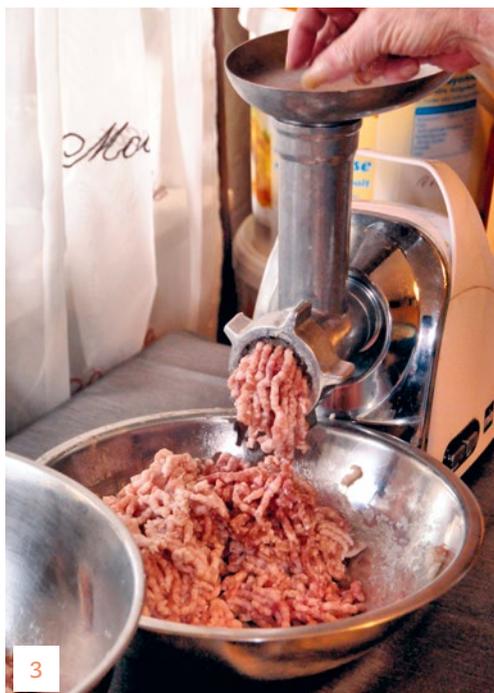
neren Lochscheibe. Mit Ersterer entsteht ein gröberes Brät, mit der kleineren ein feineres. Zusätzliche Zutaten wie Zwiebeln in einer Zwiebel-Mettwurst werden direkt zusammen mit den Fleischstücken gewolft. Beim Arbeiten mit dem Fleischwolf sollte man darauf achten, nicht zu viel Masse auf einmal in das Gerät zu geben, sonst droht es zu verstopfen. Kommen verschiedene Fleischsorten zum Einsatz, wird das Brät anschließend händisch durchgemengt.

Nach dem Wolfen kommen die Gewürze in das Fleischbrät. Mengenangaben in Rezepten dienen dabei immer als Anhaltspunkte. Der Eine mag es etwas schärfer, die Andere würziger, das lässt sich mit der Zeit herausfinden und einfach ausprobieren. Wichtig: Wenn die Wurstmasse später im Glas eingekocht wird, sollte das Brät beim Probieren leicht überwürzt schmecken, da beim Einkochen etwas Geschmack und Würze verloren gehen. Das Brät mit den Gewürzen durchmengen, so dass diese gut in der Masse verteilt sind. Soll die Wurst später streichfähig sein, kann man für eine geschmeidige Konsistenz noch etwas Fleischbrühe zum Brät geben.

Im nächsten Schritt kommt nun die fertig vorbereitete Wurstmasse in saubere Gläser. Dabei sollte man auf die Glasgröße achten. Vor allem für einen kleinen Haushalt ist beispielsweise ein 400-Gramm-Glas in kurzer Zeit kaum zu verbrauchen. Zum gezielten Portionieren für den eigenen Bedarf oder auch zum Verschenken bieten sich Gläser mit einem Füllvermögen von 235 Gramm oder 150 Gramm mit Schraubverschluss an.

Beim Befüllen der Gläser mit der Wurstmasse 2 Zentimeter Platz bis zum Rand lassen, damit beim

1) Wer sich traut, zerlegt das Fleisch vor der Wurstzubereitung selbst. Ansonsten ist auch jedes andere Fleisch vom Metzger oder aus dem Supermarkt geeignet. 2) Vorbereitung ist alles. Das Fleisch ist bereits zerkleinert, Zwiebeln für eine Zwiebel-Mettwurst stehen bereit



3) Die Fleischstücke werden im Fleischwolf zerkleinert. Diesen Vorgang nennt man auch wolfen. 4) So sieht das gewolft Brät für eine Lauchzwiebel-Mettwurst aus. Je nachdem, wie groß oder klein die Lochscheibe im Fleischwolf ist, wird das Brät auch entsprechend gröber oder feiner. 5) Anschließend wird das Brät in Gläser abgefüllt. Hier für einen Schwartenmagen, auch bekannt als Presssack. Die Gläser müssen vor dem Verschließen noch gesäubert werden, da sie sonst nicht ordnungsgemäß schließen und die Gefahr besteht, dass der Glasinhalt schimmelt

Einkochen nichts herausgedrückt wird. Anschließend die Glasränder säubern, die Deckel draufgeben. Und dann ab in den Einkochautomaten oder Topf für 120 Minuten bei 100°C. Nach Ablaufzeit die Gläser aus dem Topf nehmen und für 24 Stunden in Ruhe auskühlen lassen. Anschließend die Gläser beschriften und in die Regale räumen. |

# LAUCHZWIEBEL-METTWRUST

Wer den Geschmack von Zwiebel-Mettwurst mag, aber eine etwas mildere Form der Zwiebel bevorzugt, der sollte dieses Rezept mit Lauchzwiebeln ausprobieren. Entstanden ist das Rezept aus einer Lebensmittel-Rettungsaktion, bei der eine große Menge des schmackhaften Lauchgewächses übrig geblieben ist. Nachmachen unbedingt empfohlen.

## ZUTATEN\*

- 1.000 g Schweinenacken
  - 30 Lauchzwiebeln (groß)
  - 10 g Lauchzwiebelgrün
  - 29 g Nitritpökelsalz
  - 1 TL Aspikpulver
  - 6 g Pfeffer (weiß)
  - 4 g Paprika (edelsüß)
- \* Ergibt 6 Gläser à 125 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Metzger

- Das Fleisch in Würfel schneiden. Damit sich die Fleischwürfel leichter verarbeiten lassen, kann man sie im Gefrierschrank kurz anfrieren lassen.
- Lauchzwiebeln schälen, waschen und kleinschneiden. Das Grün aufbewahren und klein hacken.
- Fleisch, Lauchzwiebeln und die Gewürze in einer großen Schüssel gut vermengen.
- Alles durch eine mittlere Lochscheibe wölfen.
- Anschließend das fein gehackte Grün unter das Brät geben und nochmals gut durchmengen.
- Beim Befüllen der Gläser mit der Wurstmasse 2 cm Platz bis zum Rand lassen, damit beim Einkochen nichts herausgedrückt wird. Anschließend die Glasränder säubern, die Deckel draufgeben. Und dann ab in den Einkochautomaten oder Topf für 120 Minuten bei 100°C. Nach Ablaufzeit die Gläser aus dem Topf nehmen und für 24 Stunden in Ruhe auskühlen lassen. Anschließend die Gläser beschriften und in die Regale räumen. |



**Tipp**  
Aspikpulver  
ist in größeren  
Supermärkten  
und im Internet  
erhältlich.

Rezept & Bild: Rainer Schumacher

 /groups/449281958898101/



# PRESSSACK IM GLAS

Schwartenmagen, regional auch bekannt als Presssack, Presskopf oder Sausack, besteht hauptsächlich aus Schweinefleisch. Der Name leitet sich von einem Herstellungsschritt ab, bei dem nach dem Kochen die Wurstmasse durch Pressen verdichtet wird. Häufig besteht der Schwartenmagen neben dem Fleisch auch aus Schweineblut, -herz und Schwarte. Für unser Rezept verzichten wir auf Blut und Herz, verwenden dafür aber allerlei Gewürze.

- Zwiebeln schälen und kleinschneiden. In einer Pfanne andünsten und anschließend beiseite stellen. Kümmel in einem Mörser zerstoßen.
- Fleisch und Schwarten in einen großen Topf geben und kochen, bis sie weich sind. Noch warm in kleine Stücke schneiden.
- Schwarten, Zwiebeln und Knoblauch durch eine feine Lochscheibe wölfen.
- Das Fleisch mit den Gewürzen mischen und unter die Schwartenmasse mengen. Bei Bedarf etwas Fleischbrühe zugeben, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.
- Beim Befüllen der Gläser mit der Wurstmasse 2 Zentimeter Platz bis zum Rand lassen, damit beim Einkochen nichts herausgedrückt wird. Anschließend die Glasränder säubern, die Deckel draufgeben. Und dann ab in den Einkochautomaten oder Topf für 120 Minuten bei 100°C. Nach Ablaufzeit die Gläser aus dem Topf nehmen und für 24 Stunden in Ruhe auskühlen lassen. |

## ZUTATEN\*

- 450 g Schweinshaxe mit Schwarte
- 300 g Schweineschwarte
- 250 g Schweinebauch
- 100 g Zwiebeln (gedämpft)
- 100 g gedämpfte Zwiebeln
- 24 g Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 5 g Pfeffer (weiß)
- 2 g Macis (Muskatblüte)
- 1,5 g Kümmel
- 1 g Piment

\* Ergibt 6 Gläser à 125 ml



Schwierigkeitsstufe: ★★★☆  
Aufwand: ★★★☆  
Haltbarkeit: ★★★  
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Metzger

Rezept: Sylvia Schumacher  
Bild: Rainer Schumacher  
[f /groups/449281958898101/](https://www.facebook.com/groups/449281958898101/)



# GROBE BAUERNBRATWURST

Freunde und Familie mit einer selbstgemachten Wurst zu überraschen, ist ein tolles Erlebnis. Diese grobe Bratwurst im Glas herzustellen, erfordert neben etwas Geschick nur einen relativ kurzen Einsatz von Koch und Köchin. Die Zeit fürs Einkochen übernimmt im Anschluss der Einkochautomat, Topf oder Backofen.

## ZUTATEN\*

- 500 g Schweineschulter (mager)
- 300 g Rindfleisch (mager)
- 200 g Schweinebauch (fett, ohne Fleischanteil)
- 20 g Salz
- 3 g Pfeffer (schwarz, gemahlen)
- 2-3 g Majoran (gerebelt)
- 1 g Muskatnuss
- Zitronenschale (optional)

\* Ergibt 6 Gläser à 150 ml

- Das Fleisch von den Sehnen befreien.
- Anschließend das Fleisch in wolfgerechte Stücke schneiden – ähnlich wie für Gulasch.
- Die Fleischstücke durch den Fleischwolf mit einer 8er-Scheibe drehen. Wer es feiner mag, verwendet eine 6er-Scheibe.
- Die Gewürze miteinander vermischen und zu der gewolften Fleischmasse, auch Brät genannt, geben. Dabei die Masse nicht zu sehr vermischen, sonst bindet sich das Brät zu stark.
- Beim Befüllen der Gläser mit der Wurstmasse 2 cm Platz bis zum Rand lassen, damit beim Einkochen nichts herausgedrückt wird. Die Gläser sollten eine weite Öffnung haben, damit sich die Wurst später einfach herauslösen lässt. Anschließend die Glasränder säubern, die Deckel draufgeben. Und dann ab in den Einkochautomaten oder Topf für 120 Minuten bei 100°C. Nach Ablaufzeit die Gläser aus dem Topf nehmen und für 24 Stunden in Ruhe auskühlen lassen. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Metzger

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031/





SPEISEKAMMER

HALTBAR & LECKER

# SPEISEKAMMER

Anregend & lecker  
Hausgemachte  
Energiebooster

So einfach geht's

Wurst im Glas  
selber machen

Butter, Tapenade & Co.

Mediterrane Köstlich-  
keiten aus Oliven

Im Interview

Ebru Erkunt  
von HaselHerz

Schluss mit Langeweile:  
Toppings, Soßen & Öl auf Vorrat

## Pizza-Party

€5,90

Ausgabe 01/2022, 5,90 EUR  
Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
www.speisekammer-magazin.de



Ausgabe 04/2021, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
www.speisekammer-magazin.de

LECKER

# AMMER

2 für 1

Zwei Hefte zum  
Preis von einem  
Digital-Ausgaben  
inklusive

utney & Co.

u Stars

der Käseplatte

*Jetzt abonnieren und keine  
Ausgabe mehr verpassen*

[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)

040 / 42 91 77-110

# VEGANES BEEF JERKY

Rezept & Bild: Sean Moxie

 @dailyvegan.de

 /dailyvegan.de

 www.dailyvegan.de





**Tipp**  
Seitan-Fix ist in gut sortierten Supermärkten oder im Internet erhältlich.

Beef Jerky ist ein würziges Trockenfleisch. Ursprünglich aus den USA kommend, wird es mittlerweile auch hier in Europa gerne als Fingerfood zum TV-Abend oder auch einfach zwischendurch gegessen. Die hier gezeigte vegane Variante besteht aus selbstgemachtem Seitan mit deftigem, rauchigem BBQ-Geschmack.

- Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Rote Bete pürieren. Die Röstzwiebeln zerkleinern. Alle trockenen Zutaten für die Jerkies miteinander vermischen, alle flüssigen Zutaten verrühren und dann beides miteinander verkneten.
- Eine mittelgroße Backform mit Backpapier auslegen. Den Seitanbrei darauf verteilen und fest pressen. Die Form sollte dabei nur wenige Millimeter dick mit der Masse bedeckt sein.
- Die Zutaten für die Marinade vermengen und die Hälfte auf dem Seitan mit einem Backpinsel oder Löffel verteilen. Im Backofen bei 200°C für 20 Minuten backen.
- Aus dem Ofen holen, die Jerkymasse wenden und in schmale, längliche Streifen schneiden.
- Von der anderen Seite mit dem Rest der Marinade bestreichen und weitere 20-25 Minuten backen.
- Vollständig abkühlen lassen. In Tupperware oder anderweitig luftdicht verpackt, halten die Beef Jerkies mindestens eine Woche. |

## ZUTATEN\*

### Jerkies

- 180 g Seitan-Fix
- ½ rote Bete
- 3 EL Röstzwiebeln (gehäuft)
- 3 EL Sojasoße
- 3 EL BBQ-Soße
- 2 EL Ketchup
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Kichererbsenmehl
- 2 TL Senf
- 1 TL Liquid Smoke
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer (grob gemahlen)
- 1 TL Zwiebelpulver
- ½ TL Knoblauchgranulat
- ½ TL Paprikapulver (süß)
- ¼ TL Nelke (gemahlen)
- ¼ TL Muskat

### Marinade

- 3 EL BBQ-Soße
- 1 EL Ketchup
- 1 EL Sojasoße
- ½ TL Liquid Smoke

\* Ergibt 10 Beef Jerkies

Schwierigkeitsstufe: ★★★  
Aufwand: ★★★  
Haltbarkeit: ★★★  
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt, Drogerie



## TIPP

Wer jetzt Lust bekommen hat, Beef Jerky aus Fleisch auch einmal selbst herzustellen, der findet in SPEISEKAMMER 02/2020, auf Seite 65 eine Anleitung dafür.



## Meine Vorräte & ich

# *Die Konfitüren-Liebhaberin*

Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind schier unendlich. Manch einer setzt Likör an, die Nächste kocht Konfitüre und ein Dritter baut Obst und Gemüse im eigenen Garten oder auf dem Balkon an oder wurstet für den Hausgebrauch. Diesmal gibt Tanja Seute Einblicke in ihre Töpfe, Pfannen, Schränke und Vorräte.

### **SPEISEKAMMER: Was machst Du am liebsten und warum?**

**Tanja Seute:** Konfitüren mit wilden Geschmacksrichtungen wie Zuckermelone mit Chili und Zartbitterschokolade. Ich experimentiere gerne mit Zutaten, die man sich zunächst schlecht vorstellen kann oder die niemand mehr kennt. So hat man auch immer etwas, das man verschenken kann. In meinem Keller befinden sich rund 50 Sorten Konfitüre. Vogelbeeren mit Rum und Gundermann schmeckt übrigens auch viel besser, als es sich anhört.

### **Was hast Du zuletzt verarbeitet?**

Einen Rinderfond, den ich eingekocht habe, als Grundlage für Suppen und Soßen. Und während ich das hier schreibe, trocknet mein Dörrautomat Pilze.

### **Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?**

Das hat schon meine Oma so gemacht. Als Kind habe ich mich öfter in den Keller geschlichen und heimlich hinterm Regal ein Glas voll eingekochtem Obst genascht oder mir die Taschen voll Trockenobst gestopft. Nachdem ich öfter erwischt wurde, hat meine Oma sich die Zeit genommen, mich in ihre Geheimnisse einzuweihen. Als sie es selbst nicht mehr konnte, habe ich alles eingekocht, was sie haben wollte. Zudem habe ich immer mal wieder keine Lust oder Zeit frisch zu kochen. Selbst eingekochtes ist deutlich leckerer als ein Fertiggericht aus dem Super-

markt. Und wenn ich auf einem Mittelaltermarkt bin, ist frisch kochen auch immer etwas schwierig. Ein Glas im Topf warm machen, geht problemlos nebenbei. Mittlerweile habe ich einen großen Garten und eine riesige Streuobstwiese. Wenn ich die Ernte nicht haltbar machen würde, würde sie verkommen. Und das wäre doch schade.

### **Welche Lebensmittel stellst Du selbst her und mit welcher Methode?**

Viel Obst und Gemüse baue ich selbst an. Dabei achte ich auch darauf, dass die Sorten gut lagerbar sind. Einer meiner Äpfel hält zum Beispiel richtig gelagert bis zum März. Ich koche auch viel Obst und Gemüse aus meinem Garten ein, oder dörre es. Ab und zu wird auch mal etwas fermentiert, ich liebe fermentierten Spitzkohl mit Möhren. Ich sammle Pilze im Wald um meinen Hof und trockne sie, oder lege sie süß-sauer ein. Mein Brot backe ich oft auch selbst und koche es ein, um mal ein kleines Brot auf Vorrat zu haben. Das funktioniert übrigens auch gut mit vielen Kuchen. Meine Äpfel kommen in die Lohnmosterei, denn bei 500 Kilogramm pro Jahr schaffe ich das nicht allein. Kirsch- und Pflaumensaft mache ich selbst im Dampfsafter und koche ihn dann ein. Hierbei geht es aber um eine deutlich kleinere Menge. Trockenfleisch dörre ich auch selbst, sowohl für mich und meinen Lebensgefährten als auch für unsere Hündin.



## TANJA SEUTE

Auf einem Vierseitenhof aus dem 18. Jahrhundert in einem winzigen Dorf in Thüringen lebt Tanja Seute. Sie ist 43 Jahre alt und lebt mit ihrem Lebensgefährten, einer Hündin, zwei Katzen und einer Katze auf dem Hof. Zu dem Gelände gehört ein großer Nutzgarten und eine Streuobstwiese mit alten Sorten. Tanja ist ausgebildete Chiropraktikerin. Das Designen und Herstellen von Glasschmuck ist ihr Hobby und zweites Standbein. Sie fährt auf Mittelaltermärkte und Festivals und verkauft dort den Schmuck unter dem Namen Wanderheilerin.



### Wie lagerst Du Vorräte?

Eingekochtes und Gedörrtes lagere ich in meinem Gewölbekeller bei konstanten Temperaturen und wenig Licht in mehreren Schwerlastregalen. Da lagert auch das Gemüse, das sich länger hält, wie Kartoffeln und Kürbisse. Dieses liegt auf Holzgestellen mit zwei Etagen in dem flache, große Kisten liegen. Das ist ein Eigenbau. Die Kisten kann man komplett herausnehmen und woanders hinstellen. Das Wurzelgemüse ist in einer Sandkiste, die ebenfalls im Gewölbekeller steht. Im Moment sind da Möhren, rote Bete und Pastinaken drin. Die gekauften Vorräte, wie Mehl, Nudeln und Reis sind in einer Abstellkammer neben meiner Küche.

### Welches Equipment möchtest Du in Deiner Küche nicht mehr missen?

Ich liebe meinen Holzherd in der Küche. Der ist im Winter immer an und auf dem wird auch eingekocht und gekocht. Es steht auch fast immer ein Kessel für Teewasser drauf.

### Ist Dir auch schon einmal etwas gründlich misslungen?

Oh ja, mein erster Versuch, Bohnensuppe einzukochen. Das war ein Rezept aus dem Internet. Leider war dort eine viel zu kurze Einkochzeit angegeben. Das habe ich aber nicht gemerkt. Fünf Liter Suppe haben angefangen zu gären, ein Glas ist geplatzt und hat sich im Regal verteilt. Der Geruch

war grauenvoll, was in meiner winzigen Wohnung nicht schön war. Man roch es noch tagelang.

### Was würdest Du jemandem raten, der selbst anfangen möchte, Vorräte anzulegen?

Plane viel mehr Platz ein, als du meinst zu benötigen. Es macht so ein klein bisschen süchtig, seine Vorräte selbst anzulegen und ein Regal ist sehr schnell voll. Und glaube nicht jeder Einkochzeit im Internet. Viele sind zu kurz angegeben und etwas heiß abzufüllen macht es nicht wirklich haltbar. Das liest man leider auch zu häufig. Es wäre schade um die Lebensmittel, wenn sie schlecht würden.

### Was ist Dein Lieblingsrezept, das Du immer und immer wieder kochst?

Hühnerbrühe wie von meiner Oma. Ein gutes Suppenhuhn, eine geschälte Möhre, eine große Zwiebel mit Schale und so viel Liter Wasser wie das Huhn Kilo hat, über Nacht auf dem Holzherd ganz leicht simmern lassen. Möhre und Zwiebeln rausfischen und wegwerfen. Das Fleisch von Huhn abzupfen und wieder in die Brühe geben, etwas Salz dazu. Klein geschnittenes Suppengemüse dazugeben und kurz gar kochen und genießen. Das ist mein Soulfood. |

Lust, die eigenen Vorräte zu zeigen und vom aktuellen Projekt zu erzählen? Dann einfach eine E-Mail an [redaktion@speisekammer-magazin.de](mailto:redaktion@speisekammer-magazin.de) schicken.



SYLVIA KOCHT EIN - DIE KOLUMNE

# Jedem Glas sein Deckel

## Alte und neue Weckglas-Typen



**H**allo zusammen! Ich bin es, Sylvia. In der heutigen Kolumne erkläre ich, welche alten und neuen Weckglas-Typen es gibt. Gerade bei Dachboden- oder Flohmarkt-Funden, oder Gläsern, die man geschenkt bekommt, ist es hilfreich zu wissen, welche Glastypeen und Deckel zusammenpassen und worauf es zu achten gilt.

Alle, die gerne in Weckgläsern einkochen, kennen das: Im Keller, auf dem Speicher, in der Scheune der Mutter, der Oma oder des Nachbarn wurden alte Einmachgläser gefunden, die auf den Müll sollen. Bevor sie entsorgt werden, greifst du zu. Und hast nun viele verschiedene Glastypeen und Glasdeckel, aber wenig Ahnung, wie diese verwendet werden können. Es wäre doch schade, wenn das Wissen um die Nutzung dieser Gläser verloren ginge. Ich möchte daher nun ein paar Tipps zur Bestimmung und Nutzung an die Hand geben. Die nachfolgend angegebenen Gummigrößen A x B bedeuten Innendurchmesser x Außendurchmesser in Millimetern.

### SYLVIA SCHUMACHER

Sylvia Schumacher ist Rentnerin, Jahrgang 1953 und kommt aus Homburg/Saar. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder sowie drei Enkel. Seit 50 Jahren kocht sie ein. Sylvias Wissen und Können beruht ausschließlich auf persönlichen Erfahrungen. Da sie ihr Wissen gerne weitergeben möchte, hat Sylvia Schumacher mit ihrem Mann Rainer im September 2018 die Facebook-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ ins Leben gerufen. Mittlerweile hat die Gruppe über 71.000 Mitglieder aus der ganzen Welt, Tendenz steigend. Sylvia und Rainer möchten nicht nur Lebensmittel konservieren, sondern auch das alte Wissen, was mit den Techniken verbunden ist. In der Gruppe ist neben diversen Methoden zur Haltbarmachung wie Dörren, Räuchern oder Fermentieren eine Form nach wie vor die beliebteste: das Einkochen. Und dem hat sich Sylvia in besonderem Maße verschrieben. In dieser Kolumne vermittelt sie die Basics des Einkochens.

 /groups/449281958898101

### FLACHRANDGLÄSER\*

Die ersten in Serienfertigung hergestellten Exemplare waren Flachrandgläser. Bei ihnen wurde der Auflagerand für die Gummidichtung komplett plan geschliffen. Da die Deckel somit ohne Halt aufliegen würden, haben sie eine Verdickung in der Mitte, die ins Glas gleitet und die einen stabilen Halt verleiht. Für die Standardgröße benötigt man Gummiringe mit 96 X 118 Millimetern.



Flachrandglas



Deckel für ein Flachrandglas



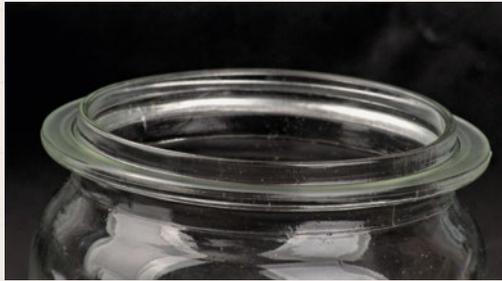
Verschlossenes Flachrandglas  
mit Universalbügel

\* Für diese Glastypeen benötigt man zum Verschließen einen Universalbügel.

## SCHLEIFRANDGLÄSER\*

Darauf folgte der Typ Schleifrandglas, auch als Massivrandglas bezeichnet. Der ebenfalls plan geschliffene Auflagerand ist hierbei etwas nach unten versetzt und erinnert an eine um einen Turm herumgebaute Aussichtsplattform. Dieser Rand bietet dem Deckel Halt, der ähnlich wie eine Petri-Schale aussieht. Die Gummigröße hierfür beträgt standardmäßig 94 x 108 Millimeter, die durch die Verwendung der heutigen Rundrandgläser RR100 bekannt sind.

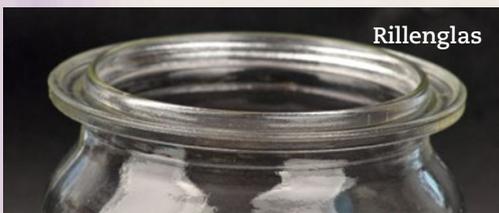
Schleifrandglas



Deckel eines Schleifrandglases



Schleifrandglas mit Deckel und Verschluss



Rillenglas



Deckel



Rillenglas mit Deckel, blauem Gummi und Universalbügel

## RILLEGLAS\*

Als Nächstes wurde das Rillenglas entwickelt. Im Glasrand befindet sich eine Rille, in die die vorstehende Dichtfläche des Deckels hineingleitet. Dadurch sitzen diese Deckel nach dem Einkochvorgang meist stramm und lassen sich später beim Öffnen des Glases schwerer lösen als bei den anderen Verschlussstypen. Daher wird hierfür als Standard ein blauer Gummi mit 94 x 108 Millimeter empfohlen, der durch eine kleine Einkerbung besser Luft beim Öffnen ins Glas lässt und das Vakuum aufhebt.

CASO<sup>®</sup>  
DESIGN

LANGE FRISCHE MIT  
VAKUUM

Abb. CASO  
VRH 690  
advanced



Mein  
PROFI-  
TIPP!

## Premium Vakuumiersysteme

- Lebensmittel bis zu 8x länger frisch aufbewahren, ganz natürlich ohne Konservierungsstoffe
- Wertvolle Geschmacks- und Nährstoffe bleiben erhalten
- Ideal für Fleisch, Fisch, Gemüse u.v.m.
- Verschiedene Modelle ab UVP 69,99€
- Große Auswahl an Premium-Zubehör



Mit innovativer  
CASO FOOD  
MANAGER APP



INNOVATIVE  
KÜCHENTECHNIK



www.caso-design.de

## BÜGELGLAS

Eine besondere Form des Verschlusses stellt das Bügelglas dar. Bei diesem gleitet der Deckel mit Verdickung ins Glas, ähnlich dem Flachranddeckel, und wird mittels eines festverbundenen Drahtbügels fixiert. Für die Standardgröße benötigt man Gummis mit 75 x 101 Millimeter. Bitte beim Kauf darauf achten, dass die Dichtungsringe auf alle Fälle aus Gummi und nicht aus Silikon bestehen. Jene aus einem Silikonmaterial gefertigten Ringe eignen sich nicht zum Einkochen, sondern lediglich für die Vorratshaltung besonders von Trockenprodukten.



Bügelglas



Klappbarer Deckel



Bügelglas verschlossen mit Gummi – nur Gummi eignet sich zum Einkochen; Silikon nicht



Zum Schluss sei noch Folgendes gesagt, das für alle Typen gilt: Bitte unbedingt bei der empfohlenen Menge an Verschlüssen bleiben, sonst kann die Luft beim Einkochvorgang nicht ausreichend entweichen. Das heißt ein Universalbügel bei Flachrand-, Schleifrand-, und Rillengläsern. Keine Zusatzbefestigungen auf Bügelgläsern und zwei Klammern auf den Rundrandgläsern. Ausnahme: Beim



Die aktuell erhältlichen Gläser von Weck heißen Rundrandgläser



Deckel Rundrandglas



Die „neuen“ Gläser werden mit zwei Klammern verschlossen; außer im Schnellkochtopf, dort werden drei Klammern benötigt

## RUNDRANDGLAS

Die aktuell erhältliche Form nennt sich Rundrandglas. Bei diesem Typ wird der Dichtgummi in den Deckelrand eingelegt, dann auf das Glas aufgelegt und anschließend mit zwei kleinen, zweckmäßigerweise gegenüberliegend angeordneten Klammern verschlossen. Die Deckel haben eine Vertiefung und erleichtern so das spätere Stapeln der Vorräte.

Passende Gummis sind zusätzlich zur Größe A x B auch mit der Größe des Glasrandes versehen, was den Kauf erleichtert. Standard sind RR100, daneben gibt es auch RR80, RR60 und RR40. Dies entspricht den Gummi-größen 94 x 108 Millimeter, 74 x 86 Millimeter, 54 x 67 Millimeter und 39 x 52 Millimeter.

Einkochen im Schnellkochtopf benötigt man auf den Rundrandgläsern aufgrund des höheren Drucks drei Klammern.

Viel Spaß beim Sammeln und Begutachten der alten und neuen Weckgläser!

**SYLVIA SCHUMACHER**

# Meine Vorräte & ich

## Vom Garten ins Glas

Fermentieren, Gin ansetzen, Konfitüre kochen, Obst und Gemüse in Essig einlegen. Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind unendlich. Was Kochfans in ihren Küchen zaubern, wie sie ihre Lebensmittel selbst haltbar machen und was sie in ihren Vorratsschränken und Kellern lagern, verraten sie hier. Dieses Mal gibt Eva Steffans einen Einblick.

### EVA STEFFANS

Aus der einzigen Stadt mit „X“ im Namen, aus Xanten, kommt Eva Steffans. Mit Mann und zwei erwachsenen Söhnen lebt die 44-Jährige unter einem Dach. Sie arbeitet als Regalmanagerin im Einzelhandel und beschäftigt sich zum Ausgleich gerne mit dem Einkochen.



#### SPEISEKAMMER: Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?

Eva Steffans: Beim Einkochen bin ich schon lange dabei. Mit Konfitüre und Apfelmus ging es los, irgendwann kamen dann auch Rotkohl und Gurken dazu. Das hat immer gut geklappt. Dieses und letztes Jahr war alles anders, die weltweite Corona-Pandemie beschäftigt uns weiterhin. Ein Hobbybauer in unserer Nähe ist auf sehr viel Gemüse sitzen geblieben. Dem haben wir uns dann angenommen und sind darüber zum Einkochen gekommen.

#### Was habt Ihr alles eingekocht?

Mein Mann hat erstmal Gläser, einen Einkochautomaten und anderes Zubehör besorgt. Und dann ging es los. Die ganze Familie hat mitgeholfen, beim waschen, schneiden und verarbeiten. Brech- und Schnibbelbohnen, Rotkohl, Sellerie, Wirsing und Grünkohl wurden eingekocht, ebenso wie Tomaten und Paprika. Markus, mein Mann, hat sich auch an Obst wie Kirschen und Mirabellen herangetraut.

#### Was ist Dein Lieblingsrezept, das Du immer und immer wieder zubereitest?

Ich habe mich mal an eine Bolognese herangetastet. Das Rezept habe ich in einer Facebook-Gruppe gesehen und nachgemacht. Es hat super funktioniert und war sehr lecker.

#### Ist Dir auch schonmal etwas gründlich schiefgegangen?

Ja, das gehört einfach dazu. Entweder ist mal ein Glas aufgegangen, weil man es zu früh bewegt hat. Oder Kartoffeln, die man mit Schale eingekocht hat, waren nicht lecker. Früher habe ich auch Apfelmus im Schraubglas auf den Kopf gestellt. Das würde ich heute nicht mehr machen, da es den Deckel verklebt und das Einkochgut so schneller schlecht werden kann.

#### Woher nimmst Du die Inspiration für neue Gerichte, Rezepte oder Lagermöglichkeiten?

Ganz klar aus den vielen Facebook-Gruppen, die es zu verschiedenen Koch- und Einkochthemen gibt. Dort wird man immer fündig, egal ob es um Rezepte geht oder wenn man auf der Suche ist nach Tipps und Tricks. Dort wird einem immer geholfen. ■

Lust, die eigenen Vorräte zu zeigen und vom aktuellen Projekt zu erzählen? Dann einfach eine E-Mail an [redaktion@speisekammer-magazin.de](mailto:redaktion@speisekammer-magazin.de) schicken.



# APFELTÖRTCHEN

Ein Boden aus Marzipan und Haferflocken, saftige Äpfel und über allem eine Schicht aus cremigem Dattel-Karamell. Leckerer hat Süßes nie geschmeckt. Dieses Rezept ist komplett frei von Industriezucker und trotzdem die perfekte kleine Nascherei – ob zum Frühstück, Nachmittagskaffee oder einfach zwischendurch. Im Kühlschrank aufbewahrt, halten sich die Törtchen mehrere Tage, eingefroren sogar mehrere Monate.

## ZUTATEN\*

- 2 Äpfel
- 100 g Datteln
- 50 g Marzipan
- 25 g Haferflocken (fein)
- 2 Feigen (getrocknet)
- 2 EL Mandelmus
- 1 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 2 TL Flohsamenschalen (gemahlen)
- 2 TL Goji-Beeren
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Salz
- Zimt (nach Geschmack)
- 1 Schuss Wasser

\* Ergibt 2 Törtchen

- Eine getrocknete Feige in sehr kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Flocken gut ins Marzipan einkneten. Am besten funktioniert das mit den Händen.
- Den Teig gleichmäßig als Boden ausgestrichen in Törtchenformen oder Desserringe mit einem Durchmesser von 7,5 cm verteilen und in den Kühlschrank stellen.
- Einen Apfel waschen, schälen und in Stücke schneiden. Mit der zweiten Feige und etwas Wasser im Mixer zu Apfelmus vermischen. Zum Schluss die Flohsamenschalen dazu geben und alles nach Belieben mit Zimt abschmecken. Das Mus darf ruhig eine recht flüssige Konsistenz haben, die Flohsamenschalen verleihen dem Ganzen später die benötigte Festigkeit.
- Den verbliebenen Apfel sehr fein würfeln, zusammen mit den Goji-Beeren unterheben und das ganze einige Minuten andicken lassen.
- Danach alles auf die Böden der Törtchenformen oder Desserringe verteilen und 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen .
- Für die Karamellcreme Datteln, Mandelmus, Kokosöl, Vanille und Salz im Mixer vermischen, bis eine feine Creme entsteht.
- Nach der Wartezeit die Küchlein aus den Formen entfernen und komplett mit der Karamellcreme einstreichen.
- Nochmals alles 1-2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Im Kühlschrank aufbewahrt, halten sich die Törtchen einige Tage. |



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆  
Aufwand: ★☆☆  
Haltbarkeit: ★☆☆  
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Bioladen

Rezept: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 happymoodfood.com



SCHMACKHAFTE STANGEN

# Spargel, einfach haltbar gemacht



Die Spargelzeit ist kurz – von frühestens Mitte bis Ende März bis zum 24. Juni eines jeden Jahres sind die leckeren Stangen in weiß, grün, manchmal auch violett hierzulande erhältlich. Mit unseren Rezepten lässt sich die Saison noch etwas verlängern. Wir erklären, wie man das Gemüse einkocht oder weiter verarbeitet. Beispielsweise zu leckeren Suppen. Eine davon dient auch wunderbar als Resteverwertung. So ist künftig das ganze Jahr über Spargelzeit in der Speisekammer.

## Botanik

Der lateinische Name für Spargel lautet Asparagus. Die Pflanze gehört zur Familie der Spargelgewächse, auch Asparagaceae genannt. Einige Arten und Kulturformen des Spargels werden als Zierpflanzen verwendet. Die essbare Form ist der Gemüsespargel, genannt *Asparagus officinalis*.

## Viele Arten

Es gibt über 200 verschiedene Spargelarten, von denen aber nur wenige essbar sind. Dazu zählen der im Mittelmeerraum wildwachsende Spargel oder der bei uns bekannte Gemüsespargel, der von den alten Römern mit großer Hingabe kultiviert wurde.

## Grün statt Weiß

Einst wurde vorrangig grüner Spargel verzehrt; weißer Spargel wurde erst im 19. Jahrhundert entdeckt. Und auch dann eher zufällig, als man über Spargel-Sprossen Tontöpfe gestülpt hatte, um sie vor Fressfeinden zu schützen. Durch den Lichtmangel wurde im Spargel kein Chlorophyll gebildet, sodass die Stangen weiß blieben. Da die hellen Stangen geschmacklich zart und mild sind, fanden sie schnell viele Anhänger. Weißer Spargel wird aufgrund seines teils recht hohen Preises auch als weißes Gold bezeichnet.

## Spargel als Heilpflanze

Lange bevor Spargel als Lebensmittel bekannt wurde, war er bereits als Heilpflanze bekannt. In Griechenland, Ägypten und China wurden verschiedene wildwachsende Spargelarten bei Husten, Blasenproblemen und Geschwüren angewandt. Dabei wurden alle Pflanzenteile verwendet, vor allem die Wurzeln, aber auch die Sprosse, Blätter, Blüten und Beeren. Unser Gemüsespargel wurde bis ins 19. Jahrhundert ärztlich verschrieben, woran bis heute der lateinische Name *Asparagus officinalis* erinnert, der übersetzt so viel wie arzneilicher Spargel bedeutet.

## Schälen oder nicht?

Weißer Spargel sollte immer geschält werden. Hilfreich dabei ist ein spezieller Spargelschäler, ein einfacher Sparschäler reicht aber auch. Am besten schälen sich die Stangen von oben nach unten, vom Kopf zu den Enden hin. Der Kopf sollte nicht mitgeschält werden. Damit die Stangen nicht brechen, kann man sie am Kopf anfassen und mit den Händen stützen. Die unteren, holzigen Enden sollten etwa zwei bis drei Zentimeter abgeschnitten werden. Gleiches gilt für grünen Spargel. Dieser muss zwar nicht geschält werden, die unteren Enden sollten dennoch entfernt werden. Alternativ kann man hier auch das untere Drittel schälen.

# 10 Fakten über Spargel

## Beliebte Stangen

Deutschland ist der größte Spargel-Erzeuger in Europa. Gleichzeitig nimmt der Anbau des Gemüses die größte Anbaufläche in Deutschland in Anspruch – 2020 wurden auf 22.400 Hektar Spargel angebaut. Mehr als die Hälfte der Anbaugebiete verteilt sich dabei auf Niedersachsen, Brandenburg und Nordrhein-Westfalen. Damit das Gemüse auch außerhalb der Saison angeboten werden kann, werden 20 Prozent aus Griechenland und Spanien importiert oder sogar aus Peru eingeflogen. Der Pro-Kopf-Verzehr der beliebten Stangen lag 2021 bei 1,7 Kilogramm.

## Gesundes Gemüse

Laut Forschern einer indischen Universität wirkt Spargel antioxidativ, immunstimulierend, antientzündlich und antibakteriell. Außerdem soll er die Fruchtbarkeit steigern und Leberschäden vorbeugen.

## Saison

Je nach Wetterlage beginnt die Spargelsaison frühestens Mitte März. Die alte Bauernregel „Kirschen rot, Spargel tot“ läutet am 24. Juni das Ende der Spargelzeit ein, damit sich die Pflanzen bis zur nächsten Saison erholen können.

## Kauf & Lagerung

Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Stangen prall aussehen und die Schnittenden saftig und nicht vertrocknet. Frischer Spargel quietscht, wenn die Stangen aneinander gerieben werden und verströmt einen aromatischen Geruch, wenn man die Stange an der Schnittstelle zusammendrückt. Eingewickelt in ein feuchtes Tuch hält sich das frische Gemüse zwei bis drei Tage im Gemüseschrank. Die weißen Stangen lassen sich roh und geschält einfrieren und im gefrorenen Zustand weiter verarbeiten. Oder eben einkochen und zu Suppe verarbeiten.

## Sprachliche Erwähnung

Bereits im Mittelalter soll der Maler Hieronymus Bosch gesagt haben, dass Spargel eine „liebliche Speis für Leckermäuler“ sei. Und der Dichter Carl Zuckmayer meinte: „Wenn Du Kartoffeln oder Spargel isst, schmeckst Du den Sand der Felder und den Wurzelsegen, des Himmels Hitze und den kühlen Regen, kühles Wasser und den warmen Mist“.

# SPARGEL EINKOCHEN



Die Spargelsaison im Frühling ist recht überschaubar. Den Rest des Jahres sind die leckeren grünen und weißen Stangen lediglich als Importware erhältlich. Um dennoch das ganze Jahr über das Gemüse genießen zu können, lässt sich Spargel wunderbar einkochen und damit länger haltbar machen.

## ZUTATEN

- 1.500 g Spargel
  - 1.000 ml Wasser (kalt)
  - 5 g Salz
  - 5 g Zucker
- 
- Spargelstangen schälen und waschen. Entweder in passende Stücke schneiden oder im Ganzen in vorbereitete, saubere Gläser füllen.
  - Wasser, Salz und Zucker miteinander vermischen, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Die Gläser mit dem Sud aufgießen.
  - Gläser verschließen. Im Einkochautomaten oder Topf für 120 Minuten bei 100°C einkochen. Nach Ablaufzeit die Gläser aus dem Topf nehmen und für 24 Stunden in Ruhe auskühlen lassen. Anschließend die Gläser beschriften und verräumen. ■



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆  
Aufwand: ★☆☆  
Haltbarkeit: ★★★  
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,  
Markt

Rezept: Gerda Göttling

# NO-WASTE-SPARGELSUPPE

Diese Suppe ist das perfekte No-Waste-Gericht für die Spargelzeit. Es wird ausschließlich aus den Schalen und holzigen Enden der schmackhaften Stangen gekocht. Beim nächsten Mal Spargel zubereiten also die vermeintlichen Überschüsse nicht entsorgen, sondern sammeln, verarbeiten und genießen.

- Spargel schälen und die holzigen Abschnitte abtrennen. Alternativ kann man natürlich Reste, die man gesammelt hat, verwerten.
- In einem großen Topf die Schalen und Abschnitte des Spargels zusammen mit dem Knoblauch kräftig in Öl anschwitzen.
- Mit Wasser aufgießen und alles zusammen kurz kräftig aufkochen. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Den Topf vom Herd nehmen, alles kurz abkühlen lassen und im Mixer fein pürieren.
- Die Spargelsuppe zurück in den Topf geben, Mandelmus, Zitronensaft und Gemüsebrühe hinzugeben. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. |

## ZUTATEN\*

- 1.000 ml Wasser
- 750 g Spargel (Schalen und Abschnitte)
- ½ Zitrone (Saft davon)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Mandelmus (weiß)
- 1-2 TL Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

\* Ergibt 4 Portionen

RESTE  
VERWER-  
TUNG

Einkochzeit:  
120 Minuten  
bei 100°C

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.happymoodfood.com

## Tipp

Soll die Suppe eingekocht werden, geht das nur ohne Mandelmus und Gemüsebrühe. Eingekocht wird die Suppe 120 Minuten bei 100°C. Alternativ lässt sie sich auch wunderbar einfrieren.

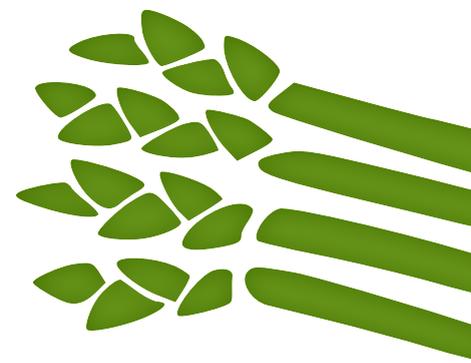
Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Markt

# GRÜNE SPARGELSUPPE MIT REISNUDELN



Eine leichte Spargelsuppe mit viel grünem Gemüse, Ingwer, rosa Pfeffer, Misopaste und Kokosmilch passt wunderbar in den Frühling. Sie benötigt etwas Vorbereitung, ist dann aber schnell auf dem Tisch. Und sorgt eingefroren für Abwechslung, auch über die Spargelsaison hinaus.

## ZUTATEN\*

- 400 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g Spargel (grün)
- 150 g Erbsen
- 125 g Reisnudeln (breit)
- 1 Zucchini
- ½ Fenchelknolle
- 1 Handvoll Spinat (frisch)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Misopaste (hell)
- 1 EL Kokosöl
- 1 Limette (Saft)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 1 TL Pfefferkörner (rosa)
- Salz
- Koriander (frisch, optional)
- 1 Stange Zitronengras (optional)

\* Ergibt 4 Portionen

- Die Reisnudeln nach Anleitung bissfest kochen, jedoch 2 Minuten weniger als angegeben. Eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein hacken.
- Die Zucchini und den Fenchel waschen, der Länge nach halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- Den Pfeffer mörsern, alternativ kann gemahlener Pfeffer verwendet werden. Die Stange Zitronengras kräftig anklopfen, damit die ätherischen Öle austreten können.

- Spinat und Spargel waschen und die holzigen Enden des Spargels entfernen.
- Die Limette entsaften. Alle Gewürze, die Erbsen und die Gemüsebrühe bereitstellen.
- Kokosöl in einem weiten Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze die Zwiebel anschwitzen, bis sie leicht glasig ist. Fenchel, Zucchini, Ingwer, Knoblauch und Pfeffer hinzugeben und alles 1-2 Minuten weiter anschwitzen.
- Kokosmilch und Gemüsebrühe in den Topf gießen, Zitronengrasstängel und den Limettensaft hinzugeben. Alles einmal kurz aufkochen lassen.
- Die Hitze wieder auf mittlere Stufe reduzieren, Spargel und Erbsen dazugeben und alles köcheln lassen, bis der Spargel gar, aber noch bissfest ist.
- Dann kommen die Reisnudeln und der Spinat in die Suppe. Alles gut umrühren und in der Suppe kurz erwärmen. Vor dem Servieren den Zitronengrasstängel entfernen, die Misopaste einrühren, alles abschmecken und jede Portion mit frischem Koriander servieren. ■

Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.happymoodfood.com

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

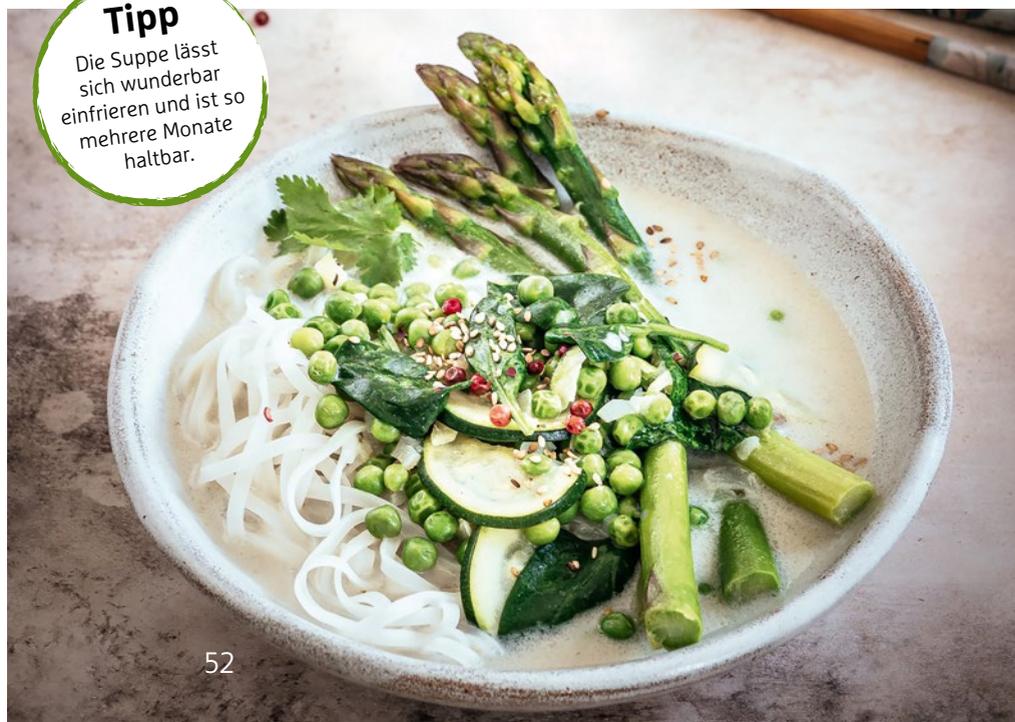
Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

## Tipp

Die Suppe lässt sich wunderbar einfrieren und ist so mehrere Monate haltbar.



# SPEISEKAMMER im Netz

Facebook,  
Instagram & Co.

Sich auszutauschen, im ganzen Land, sogar quer über den Globus, ist heutzutage einfach. Die sozialen Netzwerke machen es uns leicht, Kontakt zu halten und Informationen von A nach B zu schicken. Und sie ermöglichen es, uns über unsere Hobbys zu verknüpfen und zu informieren. Deswegen ist SPEISEKAMMER auch dort vertreten, wo unsere Leserinnen und Leser sind. Wir informieren, unterhalten und geben Einblicke hinter die Kulissen.



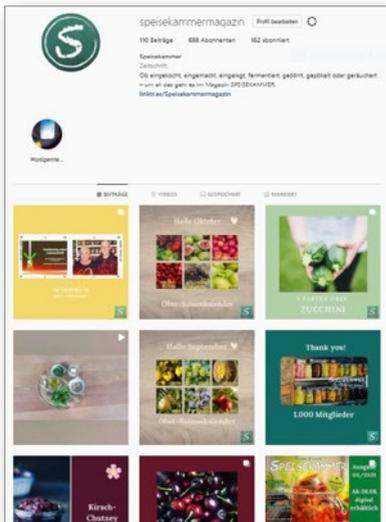
Im SPEISEKAMMERForum – Gruppe zum Magazin werden exklusive Inhalte geteilt, Fragen rund um die Rezepte des Magazins, Haltbarkeit und Vorratslagerung beantwortet sowie Tipps & Tricks unter Nutzerinnen und Nutzern ausgetauscht

[/groups/341528939894452](https://www.facebook.com/groups/341528939894452)



Auf unserer Facebook-Seite informieren wir über die neueste Ausgabe sowie Themen rund um SPEISEKAMMER

[/SpeisekammerMagazin](https://www.facebook.com/SpeisekammerMagazin)



Die Instagram-Seite von SPEISEKAMMER bietet Rezepte, Eindrücke von Reportagen und gibt Einblicke in die aktuelle Ausgabe des Heftes

[@speisekammermagazin](https://www.instagram.com/speisekammermagazin)



Kontakt in die Redaktion, zum Service und alles rund um Abo und Vertrieb gibt es auf der Website

[speisekammer-magazin.de](http://speisekammer-magazin.de)

Anzeigen

**HÄUSSLER**

Teigknetmaschine NOVA



Die kompakte Profimaschine für Backfreunde. Perfekt zum Kneten, Rühren und Schlagen. Die NOVA beherrscht sowohl kraftvolles Teigkneten als auch intensives Aufschlagen dank neuester Motortechnologie und innovativer Bedienung.

Kostenlos Katalog anfordern:  
[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)  
88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/93 77-0

**Jetzt bestellen**



Mehr als 40 Rezepte ganz nach der BROT-Philosophie mit langen Gezeiten für Bekömmlichkeit und volles Aroma.

[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)

040/42 91 77-110

[service@brot-magazin.de](mailto:service@brot-magazin.de)

# Neuheiten

Die digitale **Waage** aus der Zwilling Enfinigy Pro-Linie ist in den Farben Gold, Silber und Rosé erhältlich. Sie kostet 39,95 Euro und ermöglicht ein Abwiegen bis 10 Kilogramm. Über die Tara-Funktion können weitere Zutaten hinzugewogen werden. Praktisch: Dank USB-Anschluss wird die Waage einfach per Kabel aufgeladen. [www.de.zwilling-shop.com](http://www.de.zwilling-shop.com)



Bild: OXO

Der Y- und **Drehschäler** aus Stahl von OXO hat eine Klinge aus geätztem Edelstahl. Diese gleitet auch über festes Obst und Gemüse. Bei weichen Früchten wird das Fruchtfleisch laut Hersteller nicht durch die Klinge zerdrückt. Der Schäler hat auch einen Kartoffelaugenentferner, mit dem sich Unregelmäßigkeiten leicht entfernen lassen. Der Preis: 18,99 Euro. [www.oxo.de.com](http://www.oxo.de.com)

Mit dem **Mixer und Suppenkocher** HB150EU von Ninja lassen sich frische Zutaten zerkleinern und mixen und durch das eingebaute Heizelement gleichzeitig erhitzen. Mit der Kombination aus einem 1000-Watt-Motor und dem vom Hersteller entwickelten Hochgeschwindigkeits-Messer gelingt nach eigener Aussage auch das Zerkleinern härterer Zutaten wie faseriges Obst und Gemüse, Nüsse oder Eiskwürfel. Der Küchenhelfer verfügt über zehn Programme, die voreingestellte Impuls-, Pausen- und Mixmuster mit Temperaturregelungen kombinieren. Damit lassen sich Suppen, Soßen, Konfitüren und Chutneys herstellen. Das Gerät hat ein Fassungsvermögen von 1,7 Litern für kalte und 1,4 Litern für heiße Flüssigkeiten. Durch eine Antihaftbeschichtung, ein automatisches Reinigungsprogramm und die mitgelieferte Reinigungsbürste lässt sich das Gerät nach Benutzung einfach reinigen. Der Preis: 169,99 Euro. [www.ninjakitchen.de](http://www.ninjakitchen.de)



Als Farbtupfer und Geschmackskick im selbst angesetzten Ferment, Backzutat oder in einem frischen Salat eignen sich die tiefgekühlten **Granatapfelkerne** von Alnatura. Die Kerne stammen laut Hersteller aus Bio-Landbau. Geerntet werden sie vollreif, dann direkt verarbeitet und ohne weitere Süßungsmittel verpackt. Die 300-Gramm-Packung kostet 2,79 Euro. [www.alnatura.de](http://www.alnatura.de)

Der **Dattelsucker** von Zauber der Gewürze stellt eine natürliche Zuckeralternative dar. Er besteht laut Hersteller zu 100 Prozent aus Datteln. Bei der Herstellung des Zuckers werden die reifen Früchte mit Wasserdampf erhitzt, getrocknet und fein vermahlen. Das Gewürz kann wie normaler Zucker für Süßspeisen und zum Backen eingesetzt werden. Verpackt ist es in einer aromaschützenden Dose, die sich verschließen lässt. 70 Gramm Dattelsucker kosten 5,90 Euro. [www.zauberdergewuerze.de](http://www.zauberdergewuerze.de)



Mit der **Gewürzreibe** von Zassenhaus lassen sich Gewürze und Kräuter zerkleinern und aufbewahren. Zum Reiben wird die Schale befüllt, der passende Mahlkonus liefert durch manuelle Druckausübung grob bis fein gemahlene Ergebnisse. Wird nicht die komplette Gewürzmischung verwendet, kann sie im Inneren der Schale aufbewahrt werden – lichtgeschützt und aromatischer. Der Deckel aus Buchenholz schließt dicht. Die Reibe ist 8 Zentimeter hoch, hat einen Durchmesser von 9 Zentimeter und kostet 39,99 Euro. Das Exemplar mit Edelstahldeckel ist für 49,99 Euro erhältlich. [www.zassenhaus.com](http://www.zassenhaus.com)



Dem Fruchtfleisch der Kokosnuss werden zahlreiche gute Eigenschaften nachgesagt: Es ist reich an Nährstoffen, Mineralien und Vitaminen. Dayo Coco hat Bio-Kokosöl sowie Bio-Kokoschips im Angebot. Die Produkte eignen sich laut Hersteller gleichermaßen zum Kochen, Backen oder Snacken. Das Hamburger Unternehmen gibt an, zu hundert Prozent mit natürlichen sowie veganen Zutaten zu arbeiten.

Die Kokoschips wurden schonend geröstet. Das Bio-Kokosöl kostet in der 270-Milliliter-Flasche 5,90 Euro, die Bio-Kokoschips sind in der 125-Gramm-Packung für 3,90 erhältlich. [www.dayo-coco.de](http://www.dayo-coco.de)

Snacken, zu pflanzlichen Drinks, Mus oder Aufstrichen weiterverarbeiten und dabei Gutes tun – das ist laut Hersteller der Gedanke hinter den **Bali-Cashewkernen** von Kluth. Mit dem Kauf der ungeschälten, gerösteten und gesalzenen Cashewkerne werden laut Unternehmen lokale Bauern in Indonesien unterstützt und soziale Projekte vor Ort gefördert. Gestartet als limitierte Sonder-Edition im Jahr 2020, sind die Kerne, bei denen das Häutchen erhalten bleibt, nun dauerhaft im Sortiment. Der 75-Gramm-Beutel kostet 2,99 Euro. [www.kluth.com](http://www.kluth.com)





Bei der Herstellung von Säften bleibt eine ganze Menge ausgepresstes Obst und Gemüse übrig – der sogenannte Trester. Aus dem Rohstoff stellt das Unternehmen Beetgold aus Heimenkirch neue Produkte her und verwendet Gemüsetrester als Hauptzutut für **Tortillafladen** und Pizzaböden. Die Vollgemüse-Tortilla Karotte beinhalten neben dem Trester Olivenöl, Flohsamenschalen, Haferfaser, Salz und Zitronensaftkonzentrat. Sie sind glutenfrei und vegan. Die Tortillas sind bereits vorgebacken. Eine Packung enthält vier Fladen und kostet 3,79 Euro.  
[www.beetgold.com](http://www.beetgold.com)

Das **Fermentations-Set** von Kilner eignet sich zur Herstellung von Sauerkraut, Kimchi, Rotkraut, Gurken und anderem Obst und Gemüse. Einfach das Fermentierglas mit dem Lieblingsgemüse füllen, Wasser und Salz dazu. 39,95 Euro kostet das Set. Darin enthalten sind ein 3-Liter-Einmachgefäß aus Glas mit den Maßen 17 x 17 x 32 Zentimeter. Weiterhin ein Silikondeckel und Luftventil, zwei Keramikplatten zum Unterstellen, eine Bedienungsanleitung und ein Rezeptheft.  
[www.kilner.shop](http://www.kilner.shop)



Eine vollautomatische **Maschine zur Herstellung von Pflanzendrinks** hat das Düsseldorf Start-up Springlane im Sortiment. Mit dem Gerät namens Mila entstehen Hafer-, Soja-, Reis-, Mandel- oder Lupinenmilch auf Knopfdruck. Laut Hersteller lassen sich aus einer 500-Gramm-Packung Bio-Haferflocken für 95 Cent mit Mila bis zu 50 Liter Hafermilch herstellen. Ein feines Mahlwerk und die integrierte Heizfunktion sorgen für verzehrfertige Getränke. Das Gerät verfügt über ein beleuchtetes Touch-Bedienfeld, ein automatisches Selbstreinigungsprogramm und einen 24-Stunden-Timer mit Digitalanzeige. Im Lieferumfang sind neben dem Milchbereiter ein abnehmbarer Wassertank, eine Glaskanne mit Deckel, ein Sieb sowie ein Rezeptheft enthalten. Der Vollautomat ist in zwei Größen erhältlich. Mila Mini hat die Maße 15 x 32 x 34 Zentimeter und wiegt 4,7 Kilogramm. Sie hat ein Fassungsvermögen von 300 bis 600 Milliliter und kostet 229,- Euro. Die größere Variante misst 16 x 36 x 37 Zentimeter und wiegt dabei 5,8 Kilogramm. Sie fasst zwischen 300 und 1.000 Milliliter und kostet 279,- Euro. [www.springlane.de](http://www.springlane.de)

Bild: KoRo Handels GmbH



Mit dem manuellen **Präge-Beschriftungsgerät** von KoRo lassen sich Einmachgläser und Vorräte übersichtlich beschriften. Der Etikettendrucker aus Kunststoff ist einfach in der Handhabung und erfordert keine Batterien. Einzelne Buchstaben und Ziffern lassen sich einstellen, das Wort wird mit weißer Schrift auf schwarzem Prägeband getippt. Anschließend nur noch die Rückseite abziehen und schon kann man seine Vorräte beschriften. Ein schwarzes Prägeband ist im Lieferumfang des 9,50 Euro kostenden Geräts enthalten. Die Bänder sind 9 Millimeter breit und je 3 Meter lang. Sie sind wasserfest und lassen sich laut Hersteller rückstandslos entfernen. Weitere Prägebänder können im Dreierset für 5,50 Euro extra bestellt werden. [www.korodrogerie.de](http://www.korodrogerie.de)



Über eine außergewöhnliche Optik verfügt der **Gewürzmörser** mit Stößel von Zassenhaus. Der große Ausgießer ermöglicht ein besonders problemloses und sauberes Umfüllen. Ob Kräutermischung, Pesto oder Marinade, mit dem Mörser geht nichts daneben. Gefertigt aus Buchenholz, besitzt der Stiel des Stößels eine komfortable Haptik. Der Mörser misst 17,5 x 4,5 x 8,5 Zentimeter und kostet 39,99 Euro. [www.zassenhaus.com](http://www.zassenhaus.com)

Mit dem **Spargelschäler** von OXO lassen sich dicke und dünne Spargelstangen schälen. Dabei wird die holzige obere Schicht entfernt. Mit der Klinge aus rostfreiem japanischen Edelstahl lassen sich die grünen und weißen Stangen auch in feine Streifen schneiden, um sie beispielsweise in einem Salat zu genießen oder zu fermentieren. Der Schäler ist für Links- und Rechtshänder kompatibel, spülmaschinengeeignet und kostet 7,99 Euro. [www.oxo.de.com](http://www.oxo.de.com)



Bild: OXO



Die **Brotbeutel** von Bunbag sind multifunktional einsetzbar. Sie fungieren sowohl als nachhaltige Alternative zur Bäckertüte, als auch als Brotkorb und zur Aufbewahrung von Brot und anderen Speisen. Die Beutel bestehen aus Baumwollstoff. Der Innenstoff ist mit zertifiziert lebensmittelechtem Acrylharz beschichtet. Für die Verschlusslaschen werden Lederreste recycelt. Vegane Alternativen sind auf Wunsch bestellbar. Die 30 x 37 Zentimeter großen Beutel können bei 30°C im Schonwaschgang oder per Hand gewaschen oder feucht abgewaschen werden. Die Bunbags sind in verschiedenen Designs erhältlich und kosten jeweils 29,95 Euro. [www.wirsinddein.de](http://www.wirsinddein.de)



# Küchenheller-Check

## CASO Vacu OneTouch



Nützlich und praktisch oder unzweckmäßig und unbrauchbar? In unserem Küchenhelfer-Check testen wir Produkte auf ihre Alltagstauglichkeit. Wir prüfen, welches Küchengerät das Potenzial zum alltäglichen Begleiter hat und welches über kurz oder lang in den Untiefen eines Küchenschrank in Vergessenheit geraten wird. Diesmal im Check: der Handvakuumierer CASO Vaco OneTouch.

### KURZPORTRAIT

Casos Vaco OneTouch ist ein akkubetriebener Handvakuumierer. Mit ihm lassen sich Lebensmittel in Vakuumbehältern, in ZIP-Beuteln und mittels eines sogenannten Weinstopfens auch in Flaschen (nur mit Flüssigkeiten ohne Kohlensäure) vakuumieren. Aufgeladen wird das Gerät über einen USB-C-Anschluss. Ein Kabel (USB-A auf USB-C) liegt bei, ein Ladegerät nicht. Dieses sollte in den meisten Haushalten aber ohnehin vorhanden sein, da ein herkömmliches Handy-Ladegerät zum Einsatz kommen kann.

### EINSATZBEREICH

Vakuumieren ist neben Kühlung und Tiefkühlung die einzige Möglichkeit, Lebensmittel in ihrem Ursprungszustand haltbar zu machen. In Kombination mit Kälte erhöht sich die Haltbarkeit frischer Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Kräuter, Obst oder Gemüse teils um mehrere Monate.

### FUNKTIONSWEISE

Für den Vakuumiervorgang wird das Gerät einfach an den Aufsatz des Gefäßes oder Beutels gehalten. Nach Betätigen des einzigen am Gerät befindlichen Schalters beginnt der OneTouch damit, die Luft aus dem Gerät zu saugen. Das dauert je nach Gefäß und Inhalt wenige Sekunden bis etwa eine halbe Minute. Das Gerät schaltet sich automatisch ab.

### DAS VERSPRICHT DER HERSTELLER

„Für mehr Flexibilität im Alltag lassen sich mit dem Handvakuumierer Vaco OneTouch von CASO Design wertvolle Lebensmittel per Ein-Hand-Bedienung ganz einfach und immer wieder unter „Vakuum“ frisch halten. Einmal aufgeladen hält der CASO Vaco OneTouch bis zu 150 Minu-

ten. Nach dem Vakuumiervorgang wird der kleine Helfer einfach in der Schublade verstaut.“

### ALLTAGSCHECK

Mit seiner geringen Größe von knapp 20 Zentimetern Länge passt das Gerät in jede Küchenschublade. Wurst und Käse, Salate, Obst oder Gemüse, frisch Mariniertes und Übriggebliebenes sind schnell in einer Dose oder einem Zip-Beutel untergebracht und luftdicht und vor allem luftlos verschlossen. Kein langes Rauskramen aus dem Schrank, das Gerät ist anders als ein herkömmlicher Vakuumierer wirklich schnell zu Hand. Der Akku hält erstaunlich lange. Die angegebenen 150 Minuten Laufzeit sind im Alltag realistisch.

### DAS GEFÄLLT UNS NICHT SO

Die Zip-Beutel halten das Vakuum nicht immer zu 100 Prozent, zum Einfrieren eignen sie sich, anders als Einwegbeutel, die fester verschweißt werden, nicht. Zwar sind die Beutel wiederverwendbar, das Auswaschen gestaltet sich aber schwierig. Das ist aber Jammern auf hohem Niveau. Auf Reisen haben uns die Zip-Beutel bereits gute Dienste geleistet.

### DAS GEFÄLLT UNS BESONDERS

Wir lieben nahezu alles an dem Gerät. Der Caso Vaco OneTouch ist zum alltäglichen Begleiter geworden – auch unterwegs. Denn dank des Vakuums läuft aus den Dosen garantiert nichts aus. In den praktischen Dosen wird alles vakuumiert, vom marinierten Fleisch über Käse, Salat, frischer Mayonnaise bis hin zu übriggebliebener Pasta-sauce. Die Haltbarkeit von Lebensmitteln wird dabei deutlich verlängert, sie bleiben bis zu acht Mal länger frisch. ■

### HINWEIS

Das Gerät wurde uns von Caso kostenfrei zur Verfügung gestellt. Außerdem bieten wir es im Set mit Dosen und Zip-Beuteln im SPEISEKAMMER-Shop unter [www.alles-rund-ums-hobby.de](http://www.alles-rund-ums-hobby.de) an. Beides hat keinen Einfluss auf unsere Beurteilung. In unserem Shop bieten wir außerdem nur Produkte an, die wir selbst getestet haben und die in unserer Küche zum Einsatz kommen.

Preis-Leistung:	★★★★
Alltagstauglichkeit:	★★★★
Nutzen für Haltbarmachung:	★★★☆
Empfehlungsfaktor:	★★★★
Preis Einzelgerät:	ab 35,- Euro
Preis im Set:	59,99 Euro



Meine Vorräte & ich

# Pure Erholung

Konfitüre kochen, Saft pressen, Aufstrich herstellen, Obst und Gemüse dörren. Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind unendlich. Was Kochbegeisterte in ihren Küchen zaubern, wie sie ihre Lebensmittel selbst und haltbar machen und was sie in ihren Vorratsschränken und Kellern lagern, verraten sie hier. Dieses Mal gibt Antje Kötzle einen Einblick.

## **SPEISEKAMMER: Was hast Du zuletzt verarbeitet?**

**Antje Kötzle:** Zwiebel- und Paprikaflocken hergestellt. Dabei habe ich die Zwiebeln im Dörrautomat getrocknet und dann gemörsert. Chilis habe ich im Keller getrocknet. Dabei habe ich echt geweint, da auch im getrockneten Zustand die Schärfe nicht abnimmt.

## **Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?**

Da gibt es viele Faktoren. Wir hatten schon immer einen kleinen Vorrat mit Nudeln, Reis und ein paar Konserven. Als die Corona-Pandemie aufkam und damit Dinge wie Quarantäne und Hamsterkäufe, habe ich mich ausgiebiger mit dem Thema Bevorratung beschäftigt. Als ich die leeren Regale im Supermarkt sah, hatte ich ein mulmiges Gefühl. Und habe überlegt, wie ich fünf hungrige Mäuler und Haustiere versorgen könnte. Daraufhin schafften wir uns ein

Gewächshaus an und entrümpelten den Keller. Ich informierte mich in den sozialen Medien und diversen Facebook-Gruppen über das Einkochen. Einen Vorrat anlegen zu können, der keinen Strom benötigt und haltbar ist, finde ich mittlerweile super. Da wir unter der Woche zu unterschiedlichen Zeiten nach Hause kommen, gibt es nichts Schöneres, als in den Keller zu gehen und ein Glas zu holen. Einfach aufwärmen und schon steht ein tolles Gericht auf dem Tisch. Mein Wochenende starte ich gerne mit Einkochen. Musik an, Welt aus. Das ist für mich entspannend und pure Erholung.

## **Welche Lebensmittel stellst Du selbst her und mit welcher Methode?**

Gemüse wie Gurken, Tomaten, Paprika, Salate und Kräutern wachsen in unserem Gewächshaus. Im Garten haben



wir Obstbäume. Am Wochenende darf frisches Brot und Kuchen nicht fehlen.

#### **Wie lagerst Du die Vorräte?**

Wir haben zwei Tiefkühlschränke und einen Vorratsraum.

#### **Welches Equipment möchtest Du in der Küche nicht mehr missen?**

Mein Radio, meine Messer und die Küchenmaschine. Nichts ist schöner, als bei toller Musik zu schnibbeln, kochen oder zu backen.

#### **Ist Dir auch schon einmal etwas gründlich misslungen?**

Oh ja, mein legendärer Apfelkuchen. Mit seinen Streuseln sah er wunderschön aus. Geschmeckt hat er leider nicht so gut – ich habe Zucker mit Salz verwechselt.

#### **Was würdest Du jemanden raten, der selbst anfangen möchte, Vorräte anzulegen?**

Sich zu informieren ist der erste Schritt. Es gibt ganz viele Gruppen und Seiten. Genauso wie Bücher. Ein kleiner Kräuterkasten auf der Fensterbank kann ein guter Anfang sein.

#### **Woher nimmst Du die Inspiration für neue Gerichte, Rezepte oder Lagermöglichkeiten?**

Vor vielen Jahren habe ich mir mein Rezeptbuch angelegt. Wenn ich mal nicht weiß, was ich kochen soll, schaue ich dort rein. Das machen meine Kinder auch gerne und sagen dann „Hey, das hatten wir schon lang nicht mehr“. Ansonsten lasse ich mich bei vielen Kochgruppen oder Seiten im Internet inspirieren. Wenn mir ein Gericht im Restaurant sehr gut gefällt, schaue ich im Internet nach dem Rezept und fange an zu experimentieren. |

Lust, die eigenen Vorräte zu zeigen und vom aktuellen Projekt zu erzählen?  
Dann einfach eine E-Mail an [redaktion@speisekammer-magazin.de](mailto:redaktion@speisekammer-magazin.de) schicken.

### **ANTJE KÖTZLE**

Antje Kötzle ist 39 Jahre alt und lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern (9, 10 und 17 Jahre alt) in Oberösterreich in der Nähe von Linz. Und mit ihrem kleinen „Privatzoö“ mit zwei Hunden, neun Meerschweinchen, einem Korallenfingerfrosch und vier Madagaskar-Geckos. Antje arbeitet als Laborassistentin in einem Fotolabor. Als Ausgleich zum Job ist sie mit ihrer Familie gerne in der Natur, geht wandern an Bergen und Flüssen. Ihre kleine Erholungsoase ist außerdem ihr Garten, in dem es immer etwas zu werkeln und zu verändern gibt, in dem sie sich über Schmetterlinge und Blüten erfreuen kann



ANREGEND & LECKER

# Hausgemachte Energiebooster





Getränke, Mittel und Pülverchen, die förderlich für das Immunsystem sind und die Abwehrkräfte stärken sollen, gibt es mittlerweile in allen möglichen Formen und Varianten zu kaufen. Die Säfte und Shots aus Ingwer, Kurkuma und Co. sind häufig nicht günstig. Und was genau drin steckt, bleibt fraglich. Warum also nicht auf altbewährte Hausmittel zurückgreifen und Ingwer-Shots, den verfeinerten Apfelessig Fire Cider oder fermentierten Rote-Bete-Saft selbst machen? Sie schmecken gut, man hat selbst in der Hand, welche Zutaten hineinkommen und kann damit auf günstige Art und Weise einen Immunbooster herstellen. Für ein wenig Sonne in der Küche und dem Vorratsschrank sorgen außerdem unsere Rezepte für selbstgemachte Mandarinen-Konfitüre und Mandarinen-Sirup.



# INGWER-KURKUMA-SHOT

Shots mit Ingwer, Zitrone und anderen Zutaten, die das Immunsystem stärken sollen, werden seit ein paar Jahren immer beliebter und sind mittlerweile sogar in Discountern erhältlich. In kleinen und großen Flaschen werden sie dort für teures Geld verkauft. Dabei lassen sich die anregenden Vitaminbomben ganz einfach selbst machen. Und das Beste: Selbstgemacht weiß man, was drinsteckt.

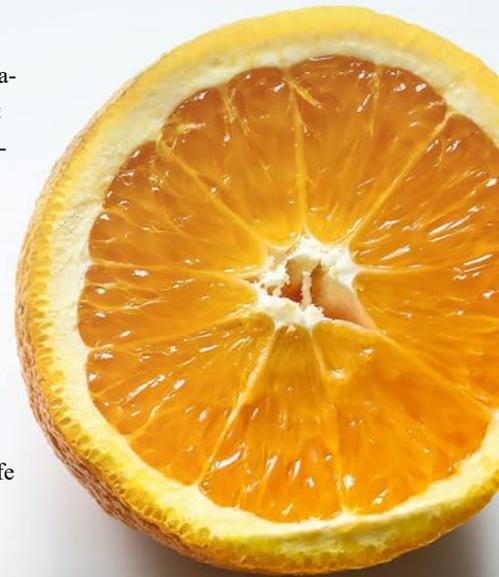
## ZUTATEN\*

- 2 Zitronen
- 100 ml Wasser
- 50 g Ingwer
- 50 g Honig
- 2,5 g Kurkumawurzel
- 1 Msp. Paprika
- 1 Msp. Pfeffer

\* Ergibt ca. 8-10 Shots

Rezept: Vanessa Grieb

- Die Zitronen auspressen. Ingwer- und die Kurkumawurzel schälen und grob würfeln. Dabei unbedingt Handschuhe tragen, da vor allem die Kurkumawurzel stark färbt.
- Alle Zutaten im Mixer oder mit einem Mixstab fein pürieren und in eine Flasche abfüllen. Bei Bedarf können die festen Bestandteile des Shots vorher abgeseiht werden.
- 1 Shot pro Tag genießen. Der Pfeffer und die Paprika dienen der besseren Aufnahme der Inhaltsstoffe des Kurkumas. |



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆  
Aufwand: ★☆☆  
Haltbarkeit: ★☆☆  
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# FIRE CIDER

Um das Immunsystem anzuregen, gibt es eine Menge Tabletten und Pflüverchen. Doch auch viele natürliche Zutaten und Hausmittel können dabei helfen, gesund durch das ganze Jahr zu kommen. Ein Fire Cider ersetzt keine Medikamente; aber der scharf angesetzte Apfelessig kann den Körper mit seiner Schärfe anregen und stärken. Einmal angesetzt und einige Wochen durchgezogen, ist der Fire Cider ein wunderbarer Energiebooster auf Vorrat.

Schwierigkeitsstufe: ★★★

Aufwand: ★★★

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Wochenmarkt

## Tipp

Um Infekten vorzubeugen, kann man täglich ein kleines Schnaps-gläschen dieses „Shots“ trinken. Bei einer nahenden Erkältung gerne ein wenig öfter. Wer eine mag oder mehrere der Zutaten nicht mag oder verträgt, lässt sie weg oder ersetzt sie.

## ZUTATEN\*

- 750 ml Apfelessig (naturtrüb, idealerweise Bio, nicht pasteurisiert)
- 50 g Meerrettich (frisch)
- 40 g Ingwer (frisch)
- 40 g Chilischoten (frisch)
- 30 g Kurkuma
- 1 Orange (Bio)
- 1 Zitrone (Bio)
- 1 Knolle Knoblauch
- ½ Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Thymian
- 2 Zweige Rosmarin

\* Ergibt 750 ml

Rezept & Bild: Britta Gädtke

 @glasgefluester

 www.glasgefluester.de

- Kräuter waschen, abtrocknen und grob zerkleinern. Knoblauch und Zwiebel schälen und hacken.
- Meerrettich, Ingwer und Kurkuma schälen und reiben oder sehr fein hacken. Chilies von den Stielen befreien, waschen und in Ringe schneiden.
- Orange und Zitrone gut abwaschen und mitsamt Schale in Scheiben schneiden.
- Nun alle Kräuter, das Gemüse und Obst in ein Glas schichten.
- Den Apfelessig darüber gießen und mit einem Löffelstiel oder Essstäbchen etwas an den Rändern auflockern, sodass keine Luftblasen im Glas bleiben. Sollten die Zutaten an der Oberfläche schwimmen, kann man sie mit einem Gewicht beschweren. Dafür eignen sich eine kleine Schüssel oder kleinere Glasdeckel.
- Nun den Cider 4 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen. Danach die Flüssigkeit abgießen und im Kühlschrank aufbewahren. Zum Trinken kann dann je nach Geschmack ein wenig Honig untergerührt werden. |

# ROTE BETE-APFEL-SAFT

Rote Bete lässt sich zu einem leckeren Saft fermentieren. In Russland ist er, neben anderen Rezepten, in denen Brot verwendet wird, unter dem Namen Kwas bekannt. Ähnlich wie Sauerkraut-Saft gilt auch Rote Bete-Saft als wahrer Gesundheits-Booster. Mit unserem Rezept lässt er sich ganz einfach zu Hause ansetzen und einsäuern. Der fermentierte Saft und das Gemüse wirken besonders verdauungsanregend, wenn sie vor dem Essen verzehrt werden.

## ZUTATEN\*

- 500 ml Wasser (handwarm)
- 400 g Rote Bete
- 70 g Apfel
- 5 g Salz

\* Ergibt 600 ml

- Rote Bete schälen und in kleine Stücke schneiden. Apfel waschen und in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden.
- Das Salz im handwarmen Wasser auflösen und beiseite stellen.
- Rote Bete in ein Glas schichten, mit den Apfelscheiben bedecken und mit einem passenden Gegenstand beschweren. Hierfür eignen sich spezielle Beschwerungssteine- oder Gewichte; ein kleines Konfitüre-Glas ist ebenso geeignet.
- Das Salzwasser bis 2 cm unter dem Glasrand darübergießen und mit dem Deckel verschließen.
- Den Saft nun 8-10 Tage in einem warmen Raum wie der Küche fermentieren lassen. Während der gesamten Zeit einen Teller oder ein Gefäß unter das Ferment stellen, damit es keine Flecken gibt, falls das Ferment überläuft. Bei der Fermentation steigen Luftblasen auf und es entsteht, besonders bei Roter Bete, Schaum im Glas – keine Sorge, das ist ganz normal und gewollt.
- Alle zwei Tage das Ferment im Spülbecken entlüften. So verhindert man eine ungewollte Sauerei.
- Der Saft ist nach 10 Tagen fertig und kann getrunken werden. Er muss, nachdem das Glas geöffnet wurde, nicht in den Kühlschrank. Ein kühlerer Raum eignet sich für die Lagerung sehr gut. Der Saft ist mehrere Monate haltbar. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept: Corinna Fuhrmann

Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de



# ZITRONEN-HONIG

Ingwer, Zitrone und Honig stärken das Immunsystem und bekämpfen auf natürliche Art und Weise Krankheitserreger. Dieser aromatische Honig ist schnell gemacht und kann zum Süßen von Tee und Desserts, aber auch zum Kochen verwendet werden. Auf Vorrat zubereitet, hat man damit immer ein Hausmittel zur Hand.

- Zitronen heiß waschen und inklusive der Schale in feine Scheiben schneiden. Die Kerne entfernen.
- Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden.
- Kräuter waschen und trocken tupfen, Blätter von den Stängeln zupfen.
- Zitronenscheiben abwechselnd mit den Kräutern und dem Ingwer in saubere Gläser schichten und immer wieder mit Honig bedecken. Alle Zitronenscheiben sollten mit Honig bedeckt sein.
- Gläser verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. 2 Wochen durchziehen lassen, dabei immer wieder schütteln. |

Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /groups/554903724551878/?ref=share

## ZUTATEN\*

- 5-8 Zitronen (Bio)
- 500-700 g Honig
- 1 Stück Ingwer (5 cm)
- Salbei (frisch)
- Thymian (frisch)

\* Ergibt 700-1.000 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

## Tipp

1 TL von dem Honig mit 2-3 Zitronenscheiben lassen sich, aufgegossen mit heißem Wasser, wie ein Tee genießen.



# MANDARINEN-KONFITÜRE

Auch wenn Mandarinen vor allem in der Vorweihnachtszeit bei vielen beliebt sind, haben sie bis in den März hinein Erntezeit in den Anbaugebieten in Südeuropa. Und sie sind auch bei uns erhältlich. Mit diesem Rezept lässt sich die Sonne des Südens das ganze Jahr über zum Frühstück oder dem Nachmittagskaffee genießen.

## ZUTATEN\*

- 1.000 g Mandarinen (Bio)
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 1 Zitrone (Bio)
- 20 g Vanillezucker
- 5 g Zimt

\* Ergibt 5 Gläser à 200 ml

- Mandarinen schälen und auch die weiße Haut und wenn vorhanden, Kerne entfernen. In einem Mixer zu Brei zerkleinern.
- In einen Kochtopf umfüllen. Die Zitrone auspressen und zusammen mit den übrigen Zutaten dazugeben und das Ganze kurz aufkochen.
- Anschließend 4 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach die Gelierprobe machen – die Konfitüre sollte dabei bereits leicht andicken. Ist das nicht der Fall, noch 1-2 Minuten weiterköcheln lassen.
- In heiß ausgespülte Gläser abfüllen und gut verschließen. Vor dem ersten Verzehr 24-48 Stunden durchziehen lassen. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

[f](#) /Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031/



# MANDARINEN-SIRUP

Mandarinen und Clementinen sind nicht das ganze Jahr über in guter Qualität zu bekommen. Da liegt es nahe, dass man sie konserviert. Eingelegt als Sirup, dient dieser ähnlich wie Holunderblütensirup zum Verdünnen und Aromatisieren von Getränken. Aufgegossen mit heißem Wasser, ist er auch ein wunderbarer Seelenwärmer nach einem Spaziergang.

- Mandarinen auspressen, Saft auffangen.
- Den Saft in einen Kochtopf füllen. Mit dem Zucker und der Zitronensäure aufkochen und für weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen.
- Noch heiß in ein geeignetes Gefäß einfüllen. Wer kein Fruchtfleisch in seinem Sirup möchte, gießt diesen vor dem Abfüllen in die Flaschen durch ein Haarsieb und füllt die Flüssigkeit anschließend ab. ■

## ZUTATEN\*

- 6-8 Mandarinen (ergibt ca. 400 ml Saft)
- 300 g Zucker
- 2 g Zitronensäure

\* Ergibt ca. 600 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## Tipp

Um den winterlich-weihnachtlichen Geschmack zu erhalten, kann man noch Zimt oder Tonkabohne hinzugeben und mit aufkochen.

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

/Alltagstipps-und-Rezepte-

 einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031/



# SPEISEKAMMER



## FOOD HUGGERS

Food Huggers sind kleine Helfer in der Küche, mit denen das Wegschmeißen von Lebensmitteln und der Einsatz von Plastik reduziert werden. Food Huggers legen sich dicht um Obst oder Gemüse und halten sie dadurch schön frisch. Auch Gläser kann man damit abdecken und somit auf Folie verzichten. Hergestellt aus weichem und BPA-freiem Silikon in Lebensmittelqualität, leicht zu reinigen, spülmaschinenfest.



## FALTBARER DÖRRAUTOMAT SAHARA



Der weltweit einzige Dörrautomat, der zur Aufbewahrung auf 1/3 seiner Größe zusammengelegt werden kann. Sahara liefert über 1 qm Trockenfläche, digital gesteuerte 750W-Doppelheizungen, einen leisen und hocheffizienten Umluftstrom, gefilterten Lufteinlass, automatisierte Doppelzeit-/Temperaturregler, Regale aus Edelstahl und Glastüren.

## KÜCHENTHERMOMETER

Das hochwertige Küchenthermometer verfügt über einen extrem dünnen Fühler. Dadurch entstehen praktisch keinerlei Schäden oder Löcher bei der Messung der Kerntemperatur von Broten, Fleisch und anderen Lebensmitteln. Der Fühler hat einen Durchmesser von nur 1,2 mm. Damit ist das Thermometer auch perfekt für die Messung der Teig-Temperatur während der Bearbeitung und der Gare geeignet. Sehr schnelle und genaue Messung der Temperatur von -50°C bis 320°C, großes, digitales Display, das sich automatisch mitdreht.



Bestellungen unter [www.speisekammer-magazin.de/shop](http://www.speisekammer-magazin.de/shop) oder 040/42 91 77-110



€ 129,99

### CASO GOURMETVAC 280 VOLLAUTOMATISCHES VAKUUMIERSYSTEM ZUM VAKUUMIEREN VON LEBENSMITTELN

Ideal geeignet, um Lebensmittel ohne geschmackliche Veränderung länger haltbar zu machen.

#### Details:

- Doppelte Schweißnaht Funktionales
- Flaches Design für sehr ruhiges Arbeiten
- Ideal für Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst
- Regulierbare, stufenlose Vakuumstärke
- Ideal für empfindliche Lebensmittel
- Einfach zu reinigen dank herausnehmbarer Vakuumkammer
- Vakuumregulierung: per Stoptaste regulieren Sie die Vakuumstärke
- Elektronische Temperaturüberwachung
- Patentierter Verschlussgriff für einfaches Verschließen
- Regulierbare Schweißzeit: ideal für feuchte oder marinierte Lebensmittel
- Integrierter Cutter zum praktischen Zuschneiden der Folien
- Vielseitige Funktionen: manuelles Verschweißen, automatisches Vakuumieren und Schweißen
- Inkl. Behälterfunktion für Nutzung mit CASO-Vakuumbehältern
- Inkl. 10 Folienbeutel 20x30 cm
- Maße: 400 x 90 x 170 mm

### „VAKUUMIER-BOXEN VACBOXX ECOSSET“

Stapelbares Vakuumbehälter-Set aus Glas mit Kunststoffdeckel für eine platzsparende Aufbewahrung. Für eine längere Haltbarkeit Ihrer Lebensmittel mit Hilfe Ihres Vakuumiergerätes. Besonders geeignet für druckempfindliche und flüssige Lebensmittel. Perfekt für den Transport und das Servieren von Speisen, Vielfältige Einsatzmöglichkeiten dank mikrowellengeeigneter Materialien. Glasbehälter und Deckel spülmaschinen- und gefriergeeignet (bis -18 °C). BPA-frei: auch für Babynahrung geeignet

#### Set bestehend aus:

- 1 Behälter mit 1500 ml Fassungsvermögen,
- 2 Behältern mit je 500 ml Fassungsvermögen, 1 Vakuumierschlauch mit Adapter. Im Deckel integrierte Datumseinstellung (Tag und Monat)



Standard  
27,90 x 30,50 cm



€ 24,95

Lang  
27,90 x 43,20 cm



€ 28,95

### VEJIBAG

Vejibags sind für die Aufbewahrung von Gemüse eine Alternative zu Plastikbeuteln. Das Gemüse bleibt länger frisch und die Umwelt wird geschont. Die Beutel bestehen zu 100 Prozent aus ungefärbter Bio-Baumwolle. Es gibt zwei Größen: Vejibag „Standard“ und Vejibag „Lang“.

Bestellungen unter [www.speisekammer-magazin.de/shop](http://www.speisekammer-magazin.de/shop) oder 040/42 91 77-110

€ 19,95

## DAUERBACK- UND GRILLMATTE

Hochwertige Dauerback- und Grillmatte für Temperaturen bis 300 Grad. Die Matten sind 100% lebensmittelecht und mit einem Gewicht von 80 g und einer Dicke von 0,3 mm sehr robust und langlebig. Die dichten, ineinandergreifenden Fasern gewährleisten eine langfristige Nutzung. Perfekt geeignet als Backpapier-Ersatz. Auch für den Grill sind diese Matten optimal. Die Matten werden in einem 3er-Set geliefert.



## WINELOCK

Geniales Zubehör für den VacuOne Touch (oder für jeden anderen Vakuuierer mit Schlauchanschluss) zum Verschließen von Flaschen. Einfaches, luftdichtes Verschließen des bereits geöffneten Weins, von Ölen, Essigen oder Säften. Für alle Flüssigkeiten ohne Kohlensäure geeignet. Passt auf alle Flaschenhälse mit einem Innendurchmesser von 16-19 mm. Spülmaschinengeeignet.



€ 12,99  
3er-Set



€ 59,99



## CASO VACUONE TOUCH ECO-SET

Der VacuOne Touch ist schnell griffbereit und vakuuiert sowohl Dosen als auch Zip-Beutel in wenigen Sekunden. Er passt ohne Probleme in jede Schublade, ist also schnell verstaut und stets griffbereit. Auch auf Reisen ist er somit ein idealer Begleiter. Mit nur einem Tastendruck beginnt der schlanke Handvakuuierer seine Arbeit und erzeugt in kürzester Zeit ein Vakuum. Der Akku hat Kraft für bis zu 150 Minuten vakuuieren. Neue Energie erhält der Vakuuierer per USB-C-Anschluss.

Im Set enthalten:

VacuOne Touch, 10 ZIP-Beutel, 3 Vakuu-Behälter, 2 ZIP-Locker, USB-C-Ladekabel, CASO Food Manager Sticker



## DER GÄRAUTOMAT UND SLOW COOKER

€ 179,-

Mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow Cooker von Brod & Taylor kann man neben Joghurt auch Hefeteig, Sauerteig, Kombucha, Schmand, Crème fraîche, Käse, Natto und vieles mehr herstellen. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21 bis 49 °C in 1 °C-Schritten zur Verfügung.

Im Slow Cooker-Modus lassen sich 30 bis 90 °C in 5 °C Schritten einstellen. Im Schongarmodus betrieben, können traditio-

€ 30,-



€ 15,-



nelle Slow Cook-Rezepte gekocht oder mal etwas Ausgefallenes zubereitet werden, wie zum Beispiel schwarzer Knoblauch. Auch das Sous-vidé-Kochen ist mit dem Gerät möglich.

Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut. Das Zusatzgitter-Set verdoppelt die Kapazität des Brod & Taylor-Gärautomaten ideal für das Gären von zwei Backblechen oder vier Brotkästen. Das Set besteht aus einem Edelstahl-Gestell mit zwei Aluminiumträgern. Maße des Gitters 31,2 x 36,5 cm. Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor-Gärautomaten.

Bestellungen unter [www.speisekammer-magazin.de/shop](http://www.speisekammer-magazin.de/shop) oder 040/42 91 77-110



**Bee's Wrap 3er-Pack  
Meadow Magic VEGAN**



**Bee's Wrap Sandwich  
33 x 33 cm**



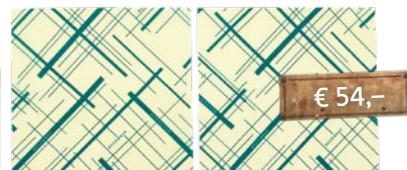
**Bee's Wrap  
Brot extra groß  
43 x 58 cm VEGAN**

## NATÜRLICHE VERPACKUNG

Bee's Wrap wurde 2012 von Sarah Kaeck aus Vermont entwickelt. Als Mutter von drei Kindern, Hobby-Gärtnerin, Ziegen- und Hühnerhalterin stand sie vor der Frage: Wie kann ich Plastik in meiner Küche vermeiden? Sie brachte eine verlorene Tradition zurück, indem sie Baumwolle mit Bienenwachs, Jojoba-Öl und Baum-Harz behandelte und so eine waschbare und wiederverwendbare Alternative entwickelte.

Bee's Wrap ist eine innovative und zugleich ganz natürliche Art, Dinge zu verpacken und zu verschließen. Es handelt sich um Bio-Baumwolle (Global Organic Textile Standard zertifiziert), die mit Wachs aus nachhaltiger Bienezucht getränkt wurde. Dabei kommen zudem Bio-Jojoba-Öl und Baumharz zum Einsatz. Bee's Wrap ist frei von Plastik, komplett recycle- und sogar kompostierbar.

Diese natürliche Folie eignet sich hervorragend zum Verpacken von Brot oder Käse, für das Pausenbrot, aber auch zum Verschließen von Schüsseln während der Teiggare sowie zur Frischhaltung im Kühlschrank. Sie passt sich jeweils der Form an und (um)schließt sie perfekt. Trotz des angenehmen Bienenwachs-Aromas gehen keine Gerüche auf die Lebensmittel über. Die Folie lässt sich einfach mit kaltem Wasser abwaschen und immer wieder verwenden.



**Bee's Wrap Sparpack:**  
zweimal 17,5 x 20 cm  
zweimal 25 x 27,5 cm  
zweimal 33 x 35 cm  
einmal 43 x 58 cm



**Bee's Wrap 3er-Set medium  
25 x 27,5 cm**



**Bee's Wrap Starter-Set**  
einmal 17,5 x 20 cm  
einmal 25 x 27,5 cm  
einmal 33 x 35 cm



**Bee's Wrap 3er-Set groß  
33 x 35 cm**

**Bee's Wrap Brot extra groß  
43 x 58 cm**



Bestellungen unter [www.speisekammer-magazin.de/shop](http://www.speisekammer-magazin.de/shop) oder 040/42 91 77-110



# RADIESCHEN-TEMPURA

Ausbacken in einer Teighülle macht aus einem grünen Blatt eine feine Vorspeise. An den rauen Radieschenblätter haftet der Teig besonders gut. Zudem haben sie einen scharf-würzigen Geschmack. So verwandelt man „Bioabfall“ in eine Delikatesse.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆  
Aufwand: ★☆☆☆  
Haltbarkeit: ★★☆☆  
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept: Michaela Marx  
Bild: Heike Schmidt-Roeger, Verlag E. Ulmer

## BUCH-TIPP

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Nix bleibt übrig“, das im Verlag Eugen Ulmer erschienen ist. Das Kochbuch hat 128 Seiten und kostet 14,- Euro. Eine Vorstellung des Buchs gibt es in der Rubrik „Inspiration – Was machen andere selbst & haltbar?“ in diesem Heft.



## ZUTATEN\*

- 1 Bund Radieschenblätter
- 150 ml Wasser oder Milch
- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Öl zum Ausbacken

\* Ergibt 2 Portionen

- Mehl, Wasser oder Milch, Ei und Salz in einer Schüssel zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
- Die Radieschenblätter waschen und trocken tupfen.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Die Blätter dann am Stiel fassen und durch den Backteig ziehen, bis beide Seiten damit bedeckt sind. Leicht abtropfen lassen und im heißen Öl von beiden Seiten knusprig backen. Heiß mit einem Dip oder pur servieren. |



# BANANA BURGER

Rezept: Michaela Marx  
Bild: Heike Schmidt-Roeger, Verlag E. Ulmer

Selbst gemachte Burger schmecken immer lecker. Diese hier sind jedoch besonders. Aus Bananenschalen lässt sich nämlich vegetarisches „Pulled Pork“ zaubern.



- Die Bananenschalen waschen und mit der gelben Seite nach unten auf ein Brett legen. Das weiße Fruchtfleisch mit einem Löffel abschaben, Stiel und faseriges Ende abschneiden. Die Schalen dann mit einer Gabel der Länge nach in spaghettiähnliche Streifen teilen.
- Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten, bis sie leicht bräunt.
- Die Bananenfaser zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten mitbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, das Tomatenmark einrühren und leicht karamellisieren lassen.
- Die Burger-Brötchen waagrecht halbieren. Die Böden mit Salat belegen und die Masse darauf verteilen. Gurken- und Tomatenscheiben daraufschichten. Mit Salat abdecken und die Deckel auflegen. Die Burger halten sich etwa 2 Tage. ■

## ZUTATEN\*

- 2 Burger-Brötchen
- Schalen von 2 reifen Bio-Bananen
- 2 Salatblätter
- 4 Gurkenscheiben
- 1 Tomate in Scheiben
- 1 Zwiebel (klein)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Öl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

\* Ergibt 2 Portionen



## BUCH-TIPP

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Nix bleibt übrig“, das im Verlag Eugen Ulmer erschienen ist. Das Kochbuch hat 128 Seiten und kostet 14,- Euro. Eine Vorstellung des Buchs gibt es in der Rubrik „Inspiration – Was machen andere selbst & haltbar?“ in diesem Heft.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆  
Aufwand: ★☆☆  
Haltbarkeit: ★☆☆  
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

# Inspiration

Die Themen Vorräte anlegen und Lebensmittel haltbar machen, haben zahlreiche Facetten. Noch dazu kann man sich ihnen von vielen Seiten nähern: Kulinarisch, wirtschaftlich, wissenschaftlich und pragmatisch. Hier ist eine Auswahl von Dingen, die uns in letzter Zeit inspiriert haben.

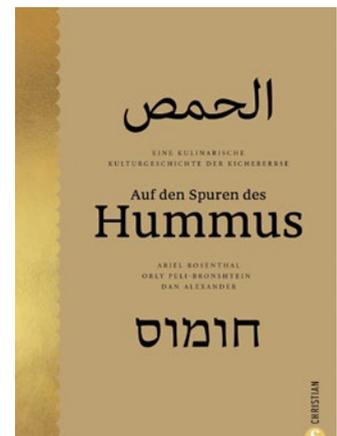
Vom offenen Herdfeuer bis zum Elektroherd: Die Sonderausstellung „Herdanziehungskraft. Küche und Kochen“ zeigt vom 6. März bis 23. Oktober 2022 im Freilichtmuseum am Kiekeberg die technische und soziokulturelle Entwicklung des Kochens in den vergangenen 150



[kiekeberg-museum.de](http://kiekeberg-museum.de)

Jahren. Die Museumsbesucher bekommen einen Einblick in private Küchen und entdecken individuelle Geschichten rund um das Thema Kochen anhand von Fotografien, Hörstationen, Gerätschaften und Rezeptbüchern. Die Sonderausstellung wirft einen Blick auf die Küche als privaten Raum mitten im gesellschaftlichen Leben. Museumsdirektor Stefan Zimmermann erklärt: „In unserer neuen Ausstellung zeigen wir die Küche als Arbeitsraum, Aufenthaltsort und Treffpunkt für Familie und Freunde – früher und heute. In der Küche entstehen Rezepte und gemeinsame Traditionen, hier finden bewährte und neue Lebensmitteltechniken Anwendung.“ Auch historische und moderne Kochgeräte werden präsentiert. Die Flotte Lotte aus den 1930er-Jahren steht dem modernen Thermomix gegenüber. Die Ausstellung hat von Dienstag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr geöffnet und am Samstag, Sonntag und Feiertagen von 10 bis 18 Uhr. Der Eintritt kostet für Erwachsene 9,- Euro, für Besucher unter 18 Jahren und Fördervereinsmitglieder ist er kostenfrei.

Die „Hummus-Route“ umfasst neun Hummus-Zentren im Nahen Osten, beginnt in Kairo und führt über Gaza, Jaffa, Tel Aviv, Nazareth, Jerusalem, Akko und Beirut bis nach Damaskus. Für das Werk „Auf den Spuren des Hummus. Eine kulinarische Kulturgeschichte der Kichererbse“ haben mehr als 30 Spitzenköche, Wissenschaftler, Fotografen, Illustratoren und Philosophen diese Route bereist. Die Abenteuer ihrer gemeinsamen Reise haben sie in dem Kunst- und Kochbuch versammelt. Es enthält auf 408 Seiten und 250 Abbildungen 70 Rezepte wie Süße Kichererbsen, Fava Bohnen Falafel und vieles mehr. Geschichten, Essays und Anekdoten runden die Kulturgeschichte ab.



Ariel Rosenthal, Orly Peli-Bronshstein, Dan Alexander  
**Auf den Spuren des Hummus.**  
Eine kulinarische Kulturgeschichte der Kichererbse  
408 Seiten  
ISBN 978-3-95961-605-8  
€ 34,99

[verlagshaus24.de](http://verlagshaus24.de)

Eine Gruppe von Freunden teilt ihren Sauerteig-Starter untereinander auf. Und backt regelmäßig damit. Die Ergebnisse lassen sich seit April 2020 auf dem Instagram-Account „the\_yeastie\_boyz“ (zu Deutsch: „Die Hefe-Jungs“) verfolgen. Von Bagels bis hin zu Pizza ist alles dabei, was das Herz von Sauerteig-Fans höher schlagen lässt. Toll anzusehen sind auch die schmuckvoll verzierten Brote. Wie sie gelingen, zeigt ein Scoring-Tutorial auf dem Kanal. Ausprobieren unbedingt empfohlen.



[@the\\_yeastie\\_boyz](https://www.instagram.com/the_yeastie_boyz)



Carolin Jahn, 32 Jahre alt, betreibt das Blog und den Instagram-Account „Parzelle 14“. Ein Garten- und Foodblog, der aus ihrer Leidenschaft zu gärtnern, zu kochen und zu genießen entstanden ist. Auf dem ästhetisch gestalteten Instagram-Account teilt die Schwäbisch Gmünderin neben schönen Bildern auch Rezepte für allerlei Köstlichkeiten wie selbstgemachten Senf, Eierlikör, Zucchini-Feta-Röllchen oder Tomaten in Öl. Natürlich passend abgestimmt auf die Jahres- und Erntezeit. Das gefällt nicht nur ihren 19.800 Followerinnen und Followern auf ihrem Account, im März 2022 wird sie auch ein Garten- und Kochbuch herausbringen. Ein Buch, ähnlich wie der Instagram-Account, voll mit Rezepten für den Alltag, die Vorratskammer oder zum Verschenken.

@parzelle\_14



arsvivendi.com

Nanette Herz, Besitzerin und Köchin des Gasthauses Bauhof in Cadolzburg in Mittelfranken liebte es, sowohl ihrer Familie als auch ihren Angestellten eine Umgebung zu schaffen, in der sich alle gut aufgehoben fühlten - kulinarische Versorgung inklusive. In ihrer Küche kamen nur regionale Lebensmittel auf den Tisch.

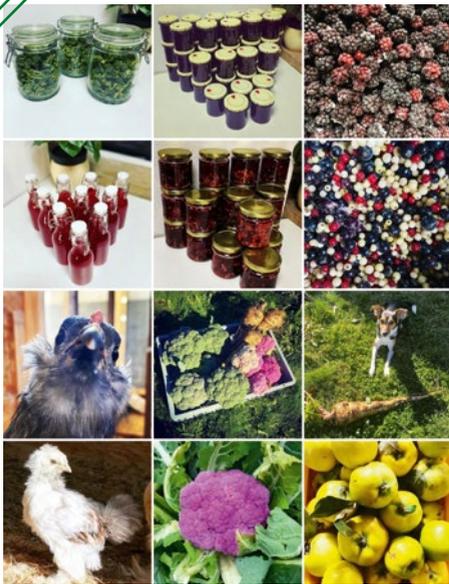
Sie hinterließ viele große Kisten und Ordner voller Rezepte, die sie mit Leidenschaft sammelte. Ihre Rezepte, vielfach erprobt und sorgfältig aufbewahrt, teilte Nanette gerne mit Familie und Freunden, um die fränkische Hausmannskost nicht in Vergessenheit geraten zu lassen. Über 100 Rezepte nach traditioneller Hausmannskost sind in dem Kochbuch verewigt, mit vielen Anekdoten über den Familien-, Bauernhof- und Wirtshausalltag.



Tami Hardeman  
**Linsen, Bohnen, Erbsen und Co.:**  
**Das Hülsenfrüchte-Kochbuch**  
256 Seiten  
ISBN 978-3-8310-4404-7  
€ 19,95

**Nanettes Kochbuch – Die gesammelten Rezepte einer Landbäuerin**  
255 Seiten  
ISBN 978-3-7472-0295-1  
€ 25,-

Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen erfreuen sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Sie liefern hochwertiges Eiweiß und gewinnen dadurch auch für Menschen, die sich pflanzlich ernähren, zunehmend an Bedeutung. Doch häufig fallen einem neben Klassikern wie Linsen-Bolognese oder Chili con Carne auf Anhieb nicht wirklich viele Gerichte ein, die man mit Hülsenfrüchten zubereiten könnte. Das Buch „Linsen, Bohnen, Erbsen und Co: Das Hülsenfrüchte-Kochbuch“ von Tami Hardeman könnte da künftig Abhilfe schaffen. Auf 256 Seiten mit 150 Rezepten zeigt die Autorin, wie vielfältig die Proteinspender sind und das man mit ihnen sogar backen kann. Von Schwarze-Bohnen-Brownies über Rote-Linsen-Lasagne bis hin zu zitronigem Spinat-Hummus findet jeder sein Lieblingsgericht in dem Werk. Alle Rezepte sind vegetarisch, dazu gibt es Anregungen für vegane Varianten oder auch mal in Kombination mit Fleisch oder Fisch. Nachkochen, satt essen, satt bleiben, gut fühlen.



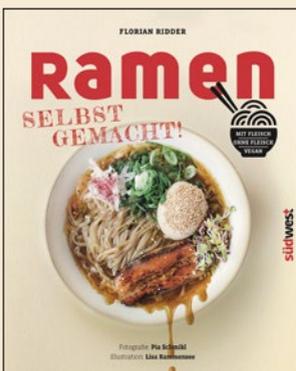
Auf dem Instagram-Kanal „Loonys\_garten“ geht es um Themen wie nachhaltiges Leben, Bauernhof, Garten, Hühnerhaltung, Selbstversorgung und Konservieren. Neben regelmäßigen Bildern von verschiedenen Hühnern gibt es auch immer wieder tolle Obst- und Gemüsesorten zu sehen wie violetten Blumenkohl, violette Möhren oder violette und gelbe Bohnen. Auch das Haltbarmachen der Ernte durch beispielsweise Einkochen von Grütze oder auch spannende Experimente wie das Trocknen von Brokkoli kann man auf dem Account verfolgen. Und sich zahlreiche Anregungen für eigene Projekte holen

 @loonys\_garten



 penguinrandomhouse.de

Florian Ridder  
**Ramen – Selbst gemacht!**  
**Mit Fleisch, ohne Fleisch, vegan.**  
 160 Seiten  
 ISBN 978-3-517-09990-3  
 € 18,-

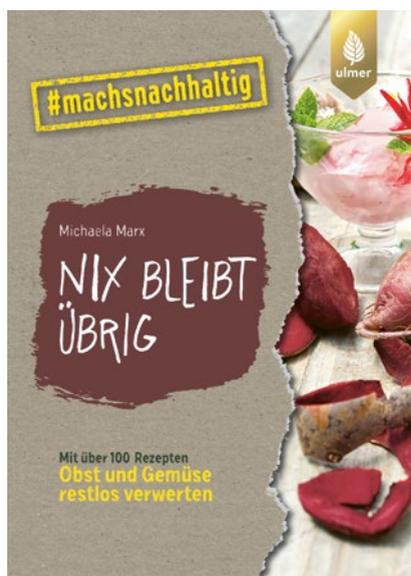


Siegfried Brenneis  
**So einfach geht Sauerteig.**  
**Step by Step zu eigenem Brot, Brötchen und süßem Gebäck**  
 160 Seiten  
 ISBN 978-3-8338-8028-5  
 € 19,99

 gu.de

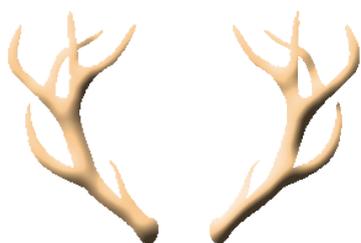
Mehl, Wasser und Zeit. Mehr Zutaten braucht es nicht, um einen Sauerteig anzusetzen. Wie daraus Brote, Brötchen und süße Gebäcke werden, erklärt Siegfried Brenneis, Bäcker- und Konditormeister sowie Ernährungsberater im Bäckerhandwerk, in seinem neuen Buch „So einfach geht Sauerteig“. Auf 160 Seiten und mit 120 Fotos, Infografiken und Zeitplänen gibt der Profi Tipps und Tricks für das Backen mit Sauerteig. Anhand von Step-by-Step-Anleitungen entstehen Roggen-, Weizen- oder Dinkelsauerteige, die dann zu herzhaftem oder süßem Gebäck werden. Die Rezepte sind so einfach gehalten, dass sie auch allen, die gerade erst mit dem Backen begonnen haben, gelingen und Freude bereiten.

Ramen sind japanische Weizennudeln. Mit diesen wird eine Suppe hergestellt, die denselben Namen trägt. In Florian Ridders gleichnamigem Buch „Ramen – Selbst gemacht“ dreht sich alles um die Suppe. Während seiner Tätigkeit als Koch in Asien hat sich Florian Ridder besonders mit Ramenrezepten befasst, die er nun nach Deutschland bringt. Mit detailreichen Erklärungen, farbenfrohen Illustrationen, hochwertigen Bildern und kreativen Rezepten kann jeder selbst seine geschmacksintensiven Ramen zubereiten. In dem Werk des Küchenchefs von Lesser Panda Ramen, einem Ramen-Restaurant in Hamburg, gibt es Tipps und Tricks, wie man eigenes Miso herstellt, Zutaten fermentiert und jede Menge Hintergrundwissen rund um die Suppe. Außerdem ist für jeden Geschmack etwas dabei – von herzhaft bis süß, mit Fisch oder Fleisch, vegetarisch oder vegan.

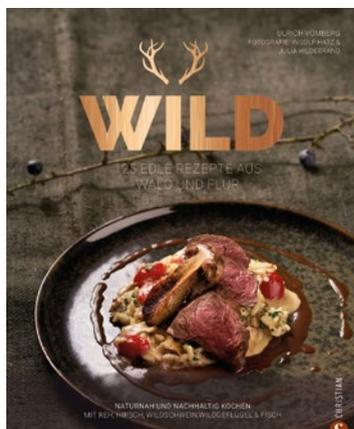


In fast allen Teilen von Obst- und Gemüsesorten, auch in den Blättern, Wurzeln oder Schalen stecken Inhalte, die viel Geschmack geben und daher viel zu schade sind, um in der Biotonne zu landen. Damit sie stattdessen auf dem Tisch oder in der Vorratskammer landen, braucht es nur ein wenig Wissen und Kreativität. Beides findet man im Werk „Nix bleibt übrig. From Leaf to Root“ von Michaela Marx. Die Biologin und Pädagogin für nachhaltige Entwicklung versammelt auf 128 Seiten Rezepte wie Zwetschgenkernlikör, Möhrengrünpesto, Bananenschalen-Burger und Radieschenblätter-Tempura. Ausgebacken in einer Teighülle, ergeben die grünen Blätter des würzigen Gemüses eine feine Vorspeise. An den rauen Radieschenblättern haftet der Teig besonders gut und ihr scharfer Geschmack ist eine echte Delikatesse. Als Geschenke eignen sich Pflegeprodukte wie Apfelschalenshampoo oder Himbeer-Peeling-Seife. Michaela Marx Ideen sorgen für ein Gefühl der Zufriedenheit, alles selbst gemacht und sinnvoll verwertet zu haben.

**Michaela Marx**  
**Nix bleibt übrig.**  
**From Leaf to Root**  
 128 Seiten  
 ISBN 978-3-8186-1515-4  
 € 14,-



Wild zubereiten stellt für viele Menschen eine Herausforderung dar. Ulrich Vomberg erklärt in seinem Werk „Wild“, wie es geht. Der Autor jagt seit Jahrzehnten. Wenn bei ihm Wild auf den Tisch kommt, dann ist das Wildbret selbst erlegt. Dabei schätzt er die mediterrane Küche mit frischen Zutaten und Kräutern aus dem Garten. Der Umgang des Jägers brachte zahlreiche Kontakte zur Gastronomie mit sich. Daraus entstand der Gedanke zu seinem Buch. Auch Johannes Siemes und Elke Karsch, ebenfalls am Buch beteiligt, jagen. Die beiden präsentieren 125 Gourmetrezepte und zahlreiche Tipps und Tricks aus der Sterneküche, die das Zubereiten von Wildfleisch erklären.

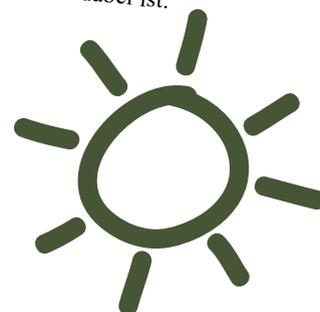


verlagshaus24.de

**Ulrich Vomberg**  
**Wild. 125 edle Rezepte**  
**aus Wald und Flur**  
 320 Seiten  
 ISBN: 978-3-95961-483-2  
 € 49,99



Juliane Sturmhöfel und Célia Marmelo betreiben gemeinsam den Selbstversorger- und Nachhaltigkeitspodcast „sauercrowded“. Juliane ist stolze Besitzerin eines Schrebergartens. Ihre Leidenschaft für das Gärtnern begann auf dem Balkon, der schnell zu klein wurde. Ein Schrebergarten musste her. Wie viel Arbeit, Fragen und Freude ein solcher bedeutet, davon berichtet sie im Podcast. An ihrer Seite ist Célia, die von sich selbst behauptet, einen schwarzen Daumen zu haben. Dafür steht sie aber gerne in der Küche oder in der Werkstatt und tobt sich kreativ aus, mit allem was ihr so in die Hände fällt. Manchmal entstehen dann nachhaltigere Alternativen zu normalen Kosmetik- oder Reinigungsprodukten oder ganz klassisch Experimente in der Küche wie Säfte, Soßen oder Einkochrezepte. Ab dem Frühsommer bringt Juliane die Ernte aus ihrem Garten zu Célia. Oft ist es so viel, dass diese gar nicht alles gleich zubereiten kann, also muss sie die saisonalen Produkte möglichst lange haltbar machen. Auf welche Arten man haltbar machen kann und wie man Lebensmittel gut und nachhaltig verarbeiten kann, ist ebenfalls Thema des Podcasts. Jede Folge beschäftigt sich mit einem bestimmten Thema rund um Garten, Haushalt und Küche, sodass bestimmt für (fast) alle Koch- und Gartenfans etwas dabei ist.



## ZUTATEN\*

- 400 g Spitzkraut
- 300 g Zwiebeln (rot)
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Karotten
- 100 g Rosinen
- 20 g Salz

\* Ergibt 1.000 ml

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



# FERMENTIERTES ZWIEBEL-SPITZKRAUT

Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Spitzkraut ergeben ein lecker mildes, aber dennoch würziges Ferment. Karotten und Rosinen werden ebenfalls mit fermentiert und sorgen für Farbtupfer im Kraut. Fermentiertes Zwiebel-Spitzkraut passt hervorragend aufs Butterbrot oder in den Salat. Achtung – es besteht Suchtgefahr.

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

- Äußere Blätter vom Spitzkraut entfernen. Davon eines für später aufbewahren.
- Spitzkraut waschen, vierteln und mit einem Hobel fein hobeln.
- Zwiebeln und Frühlingszwiebeln schälen, halbieren und in dünne halbe Ringe schneiden.
- Karotten schälen und in Stifte schneiden.
- Das zerkleinerte Gemüse und die Rosinen mit dem Salz in eine Schüssel geben und so lange mit den Händen kneten, bis das Gemüse trieft und etwas Saft entstanden ist.
- Die Gemüsemischung mitsamt dem entstandenen Saft in ein sauberes Glas füllen, fest andrücken und mit dem beiseite gelegten Spitzkrautblatt abdecken.
- Das Gemüse sollte komplett mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Falls noch etwas Flüssigkeit fehlt, mit einem Schluck Wasser aufgießen.
- Die Mischung mit einem Gewicht beschweren und das Glas verschließen.
- Die ersten 5 Tage das gefüllte Glas an einen warmen Ort wie die Küche stellen. Am besten in ein Spülbecken oder eine Schüssel. Achtung, der Saft, der aus dem Glas austritt, kann färben. Deshalb am besten einen Teller unterstellen. In den ersten 24 bis 48 Stunden beginnen Blasen im Glas aufzusteigen – ein Zeichen, dass die Fermentation in vollem Gange ist.
- In den ersten Tagen ist es wichtig, dem Ferment beim Luft ablassen zu helfen. Einfach das Glas im Spülbecken vorsichtig etwas öffnen, sodass der Druck raus kann. Das kann etwas spritzen.
- Das Ferment anschließend kühl und dunkel lagern. Das Gemüse ist schon nach kurzer Zeit fertig und sollte in den ersten 6 Wochen aufgebraucht werden. Nach dem Öffnen kann das fermentierte Gemüse in einem kühleren Raum aufbewahrt werden, muss aber nicht unbedingt in den Kühlschrank. |

# Jetzt bestellen



Kreative Rezepte  
auf ihre simpelste  
und zugleich  
aromatischste  
Art.

Ein Brot mit luftiger, großporiger Krume, einer krachenden Kruste und vielfältigen Aromen und das, ohne den Teig zu kneten – im **BROT**Sonderheft **No-Knead** zeigen wir, wie's geht. Die mehr als 40 Rezepte kommen ganz ohne elektrische Unterstützung aus. Der Teig wird einfach von Hand, mit Hilfe eines Kochlöffels oder anderer Küchenutensilien vermengt, sodass eine homogene Masse entsteht. Im nächsten Schritt braucht es vor allem eines: Zeit.

[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)  
040/42 91 77-110, [service@brot-magazin.de](mailto:service@brot-magazin.de)

# Meine Vorräte & ich

## Low Carb auf Vorrat

Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind schier unendlich. Manch einer braut zu Hause Bier, die Nächste dörft Obst und ein Dritter baut Gemüse im eigenen Garten oder auf dem Balkon an oder presst sich frische Säfte. Diesmal gibt Katharina Platzer Einblicke in ihre Töpfe, Pfannen, Schränke und Vorräte.

### **SPEISEKAMMER: Was machst Du am liebsten und warum?**

**Katharina Platzer:** Am liebsten koche ich Suppen und Eintöpfe ein, da man diese schnell warm machen kann und eine vollwertige Mahlzeit auf dem Tisch hat. Vor allem für meinen Freund, der nicht gerne kocht, ist es perfekt – Glas auf und man hat was Leckeres zu Essen ohne viel Aufwand.

### **Was hast Du zuletzt verarbeitet?**

Wir haben das erste Mal Streichwurst selbst gemacht, die war sehr lecker.

### **Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?**

Im September 2020 hab ich eine Magenverkleinerung machen lassen und dadurch weniger essen

können. Wir hatten viel Essen übrig. Wir wollten nichts entsorgen, aber auch nicht drei Tage lang das Gleiche essen. Bei einem Kinobesuch hat mich die Frau meines Cousins auf eine Facebook-Seite zum Thema einkochen aufmerksam gemacht. Und dann ging es zügig los. Ich wollte direkt experimentieren. Seit September 2021 bin ich fleißig am Einkochen. Mittlerweile haben wir zu Hause über 70 verschiedene Gerichte. Von Rouladen über Suppen bis hin zu Low Carb-Gerichten ist alles dabei. Alles auf knapp 600 Gläser verteilt.

### **Wie lagerst Du Vorräte?**

Wir haben das Glück, einen Kartoffelkeller im Haus zu haben.

### **Welches Equipment möchtest Du in Deiner Küche nicht mehr missen?**





## KATHARINA PLATZER

Die Altenpflegefachkraft Katharina Platzer, 30 Jahre, alt lebt mit Freund und Sohn im kleinen Ort Wildenau. Bleibt ihr neben der Arbeit noch Zeit, kocht sie gerne ein, geht spazieren, unternimmt viel mit ihrem Sohn und testet sich durch die verschiedenen Spielplätze ihrer Region.

Natürlich den Einkochautomat, einen großen Topf und einen guten Pürierstab. Seit Weihnachten bin ich stolze Besitzerin eines Dörrautomaten, um auch andere Methoden des Haltbarmachens zu testen.

### Ist Dir auch schon einmal etwas gründlich misslungen?

Ja, ein Apfelkuchen. Da war ich noch ganz am Anfang und nicht so gründlich mit dem Saubermachen der Ränder. Das war mir eine Lehre. Sauberkeit ist das A und O beim Einkochen.

### Was ist Dein Lieblingsrezept, das Du immer und immer wieder kochst?

Das ist schwer zu sagen. Durch das Einkochen sind wir von den typischen Fix-Tüten wegkommen und kochen nur noch mit frischen Sachen,

was natürlich viel besser schmeckt. Wir entdecken immer wieder neue Lieblingsgerichte. Pichelsteiner Eintopf gehört auch dazu.

### Woher nimmst Du die Inspiration für neue Gerichte, Rezepte oder auch Lagermöglichkeiten?

In diversen Facebook-Gruppen gibt es tolle Rezeptideen. Auch Low Carb-Gerichte versuche ich einzukochen, soweit das mit den Zutaten möglich ist. Und natürlich sind meine Omas eine super Hilfe und verraten mir häufig ihre Rezepte. |

Lust, die eigenen Vorräte zu zeigen und vom aktuellen Projekt zu erzählen?  
Dann einfach eine E-Mail an [redaktion@speisekammer-magazin.de](mailto:redaktion@speisekammer-magazin.de) schicken.



A wooden cutting board is the central focus, featuring several items: a slice of bread, a cluster of black olives, a group of yellow olives, and a pile of black peppercorns. In the foreground, a white bowl contains olive oil with three yellow olives floating in it. The background includes a blue cloth and a small olive branch illustration.

BUTTER, TAPENADE & CO.

# Mediterrane Köstlichkeiten aus Oliven

Frische Oliven sind bitter und können so nicht verzehrt werden. Um dennoch in den Genuss der aromatischen Steinfrucht zu kommen, wird sie bearbeitet. In der Industrie wird dazu Natronlauge verwendet. Wir erklären, wie man die Steinfrüchte zu Hause entbittert, einlegt und veredelt. In Salzlake oder mit Öl und allerlei Gewürzen werden sie zum haltbaren Genuss. Auch verarbeitet zu einer leckeren Butter oder mit diversen Zutaten zu einer Tapenade, bereichern die mediterranen Köstlichkeiten künftig jeden Brunch und Aperitif.

## Alleskönner

Der Olivenbaum schenkt uns nicht nur unterschiedliche Olivensorten, sondern ist auf vielseitige Weisen nutzbar. Das Holz des Baumes wird zur Herstellung hochwertiger Möbelstücke genutzt, aus den Blättern entsteht heilender Tee und das aus den Oliven gepresste Öl ist in der Küche beliebt.

## Uralt

Bereits im antiken Griechenland galt der Olivenbaum als heiliger Baum der Göttin Athene. Jüngste Forschungen zeigen, dass Menschen bereits vor 9.000 Jahren Oliven angebaut und gegessen haben. Somit zählt die Steinfrucht zu den ältesten Nahrungsmitteln der Welt.

## Botanik

Die Olive ist die Frucht des *Olea europaea*, uns bekannt als Olivenbaum. Schätzungsweise gibt es zirka 1.000 verschiedene Olivensorten. Die meisten davon sind im Mittelmeerraum angesiedelt. Mittlerweile werden sie aber auch in Kalifornien, Argentinien und Südafrika angebaut.

## Aufbewahrung

Will man Oliven lagern, müssen drei Faktoren berücksichtigt werden: Wärme, Licht und Sauerstoff. Demnach sollten Oliven kühl, dunkel und verschlossen aufbewahrt werden.

# 10 Fakten über Oliven

## Farbe

Der Reifegrad der Olive bestimmt auch die Farbe. Ausgereift erreichen sie eine schwarz-violette Farbe. Sind sie noch im Reifungsprozess variiert die Farbe zwischen einem gelbgrünlichen Ton.

## Herzhafte Steinfrucht

Die genaue Zuordnung der Olive in eine Gattung fällt vielen schwer. Es gibt aber eine klare Antwort darauf: Oliven gehören wie Kirschen, Pflaumen und Zwetschgen zu der Gruppe der Steinfrüchte. Wie das Obst verfügen auch Oliven über einen festen Kern in der Mitte, der sich gut entfernen lässt.

## Zum Verzehr oder als Öl?

Es gibt zwei wesentliche Verwendungszwecke für Olivensorten: Als Tafelolive sind sie zum direkten Verzehr bestimmt. Aus anderen Sorten wird Olivenöl gewonnen. Und manche Sorten wiederum eignen sich für beides – zum Snacken oder zur Ölgewinnung.

## Kulturgeschichte

Geschichtlich gilt der Zweig des Olivenbaums als Friedenszeichen. Er wurde im antiken Rom und Griechenland bei Kriegen zum Waffenstillstand genutzt und den gegnerischen Partei überreicht. Der Kranz aus Olivenzweigen galt als höchste Auszeichnung für um das Vaterland kämpfende Bürger.

## Geschmack

Frisch vom Baum gepflückt schmecken Oliven extrem bitter. Den aromatischen Geschmack erhalten sie erst durch eine Verarbeitung und Veredelung. Dabei werden sie entwässert und anschließend in Salzlake oder Öl eingelegt. Während des Prozesses verlieren Oliven ihre Bitterstoffe und werden viel weicher.

## Öl-Produktion

90 Prozent der geernteten Oliven werden zu Olivenöl verarbeitet. 2.400 bis 3.100 Tonnen beträgt die durchschnittliche Produktionsmenge an Olivenöl jährlich. In Griechenland liegt der jährliche Konsum von Olivenöl bei 15 Litern pro Kopf. In Deutschland liegt dieser Wert bei 1 Liter.



Olivensorten im Überblick

# Stars des Südens



Sie sind die Stars der mediterranen Küche: Oliven werden als Antipasti, zum Aperitif als Paste auf Brot oder als Topping zu verschiedenen Speisen serviert. Von der mediterranen Steinfrucht gibt es verschiedene Sorten, die je nach Herkunftsland in Geschmack, Farbe und Größe variieren. Was die beliebten Olivensorten aus Griechenland, Italien und Frankreich unterscheiden, zeigt unsere Olivenkunde.

Im Wesentlichen gibt es zwei Arten von Oliven: Sie können für die Produktion von Öl oder direkt zum Verzehr als Tafeloliven verwendet werden. Viele Sorten sind für Beides geeignet.

## Aus Griechenland

### KALAMATA

Sie sind wohl die bekanntesten Oliven der Welt: Kalamata-Oliven wachsen in der gleichnamigen Stadt in der griechischen Region Messenien. Die Olive ist fleischig, bissfest und groß. Geerntet werden Kalamata Anfang Oktober von Hand. Danach sind sie allerdings noch nicht zum Verzehr bereit. Zuerst müssen sie in eine Salzlake eingelegt werden, um den bitteren Geschmack zu verlieren.

#### VERWENDUNGSZWECK

Tafelolive

Ihr Geschmack entfaltet sich danach und sie bekommen ein würzig-fruchtiges Aroma.

Wird die Tafelolive mit Öl, Salzlake oder mit Kräutern eingelegt, variiert der Geschmack.

### KORONEIKI

„Königin der Olive“, so wird die Koroneiki im beheimateten Griechenland genannt. Sie ist die am häufigsten kultivierte Öl-Olive des Landes und wird bereits seit 3.000 Jahren angebaut. Koroneiki sind kleine, ovale und feste Oliven, die zwischen Oktober und Januar geerntet werden. Das Aroma ist fruchtig und leicht sauer. Die Sorte ist reich an ungesättigter Ölsäure und soll deshalb einen positiven Einfluss auf die Blutdrucksenkung und die Senkung des Cholesterinspiegels haben.

#### VERWENDUNGSZWECK

Ölgewinnung

## Aus Italien

### LECCINO

Ende Oktober bis November reifen die Leccino-Oliven zu einer kräftigen dunkelroten bis schwarzen Farbe an. Die Oliven bleiben eher klein und werden maximal mittelgroß. Die Leccino-Bäume befinden sich hauptsächlich in Norditalien in der Region um den Gardasee und in der Toskana. Bekannt sind diese Olivenbäume vor allem durch ihre Kältetoleranz. Die Früchte des Leccino-Baums eignen sich vor allem zur Ölgewinnung.

### TAGGIASCA

#### VERWENDUNGSZWECK

Ölgewinnung



Über 1.000 verschiedene Olivensorten gibt es weltweit. Die meisten davon sind im Mittelmeerraum angesiedelt, dennoch werden mittlerweile auch auf anderen Kontinenten Oliven angebaut



Oliven können entweder als Tafelolive verzehrt werden oder zur Olivenölgewinnung dienen. Einige Olivensorten eignen sich für Beides



Bei voller Reife werden die Oliven schwarz

Mit schönen goldgelben Tönen und einem leicht grünen Stich ist die Taggiasca eine der schönsten Olivensorten. Sie sind klein, länglich und haben eine sehr dünne Schale. Die Geschmackskombination von süß und bitter macht die Olivensorte einzigartig. Die Steinfrucht wird in Öl- und einer Salzlake konserviert, eignet sich aber auch zur Herstellung von Olivenöl.

#### VERWENDUNGSZWECK

Tafelolive und Ölgewinnung

### Aus Spanien

#### ARBEQUINA

Klein aber oho – die Arbequina-Olive verfügt über einen geringen Fruchtfleischanteil, trotzdem genug, um Öl daraus zu zaubern. Im Abgang sind Arbequina-Öle meistens pikant, das ist ein Zeichen für die Frische. Der

#### VERWENDUNGSZWECK

Ölgewinnung

Geschmack erinnert an frischen Tomaten und Artischocken. Die Ernte der Olive erfolgt im Oktober in Katalonien.

#### PICUDO

Die Picudo-Olive ist in Andalusien beheimatet und wird in den Städten Córdoba, Granada, Málaga und Jaén geerntet.

Das Aroma der Steinfrucht ist sehr exotisch;

#### VERWENDUNGSZWECK

Tafelolive und Ölgewinnung

es erinnert an Äpfel und Mandeln. Picudo ist die zweitgrößte Sorte, die zur Olivenölgewinnung genutzt wird. Das Öl ist hell und im Geschmack sehr mild. Die Olivensorte eignet sich auch bestens zum direkten Verzehr.

### Aus der Türkei

#### EDREMIT

Edremit-Oliven kommen aus der gleichnamigen Stadt an der Westküste der Türkei. Der Golf des Edremits wird von Einheimischen auch Oliven-Riviera genannt. Die Oliven schmecken leicht nussig und haben eine schwache saure Note. Je nach Reifegrad der Olive variiert die Farbe von grün zu schwarz. Die Olive eignet sich zur Ölproduktion und zum direkten Verzehr.

#### VERWENDUNGSZWECK

Tafelolive und Ölgewinnung

#### GEMLIK

Die Gemlik-Olive wird sowohl zur Ölgewinnung genutzt als auch als Tafelolive verzehrt. Auch hier hängt die Farbe der Olive vom Reifegrad ab. Ist sie grün, sind sie noch nicht reif, werden sie dunkler, erreichen sie die volle Reife und werden fleischiger. Sie haben ein intensives, sehr salziges Aroma und sehen runzlig aus. ■

#### VERWENDUNGSZWECK

Tafelolive und Ölgewinnung



Je nach Reifegrad haben Oliven unterschiedliche Farben: Wenn sie noch nicht reif sind, dann ist die Farbe eher gelb-grün

# Oliven einlegen und veredeln

Mit Wasser, Salz und Öl

Ob mit Kräutern, Knoblauch, Tomaten und Schafskäse kombiniert oder einfach pur als kleiner Snack zwischendurch – Oliven sind immer ein Genuss. Die kleinen runden oder länglich-ovalen Steinfrüchte lassen sich auch wunderbar zu Hause herstellen. Dazu braucht man allerdings etwas Zeit – unbehandelt sind Oliven nämlich bitter und ungenießbar. Entbittert und veredelt mit Wasser, Salz und Öl wird die mediterrane Köstlichkeit daraus, die wir (fast) alle lieben.

**A**lle Oliven, egal welche Sorte, sind nicht zum direkten Verzehr geeignet, da sie viel zu bitter sind. Verantwortlich für den bitteren Geschmack ist der Bitterstoff Oleuropein, der in den Früchten enthalten ist. Nach der Ernte erfolgt eine intensive Behandlung der Oliven, um die Bitterstoffe zu entfernen. Die Industrie benutzt dazu Natronlauge, das ist schnell und effizient. In der heimischen Verarbeitung reicht (Salz-) Wasser zum entbittern aus. |

## GRUNDREZEPT: OLIVEN ENTBITTERN



### ZUTATEN

- 1.000 g Oliven (grün oder schwarz)
- 1.000 ml Wasser
- 500 g Salz

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Türkischer Gemüsehändler, Feinkostläden, Biomärkte



### Tipp

Frische Oliven zur Weiterverarbeitung findet man häufig in türkischen Gemüseläden oder bei italienischen Feinkosthändlern. Auch Biomärkte führen sie manchmal. Wir sind beim türkischen Händler fündig geworden.

- Die Oliven waschen und abtropfen lassen. Sie verlieren schneller ihre Bitterstoffe, die sie ungenießbar machen, wenn man die Oliven mit einem Messer an einer Seite aufschneidet. Die Kerne bleiben drin. Lässt man die Oliven ganz und schneidet sie nicht ein, bleiben sie zwar etwas knackiger, dafür dauert es aber auch gut 4 Wochen, bis die Bitterstoffe ausgeschwemmt sind.
- Die vorbereiteten Oliven in eine große Schüssel mit Wasser und Salz geben. Die Oliven 24 Stunden in dieser Lake wässern und anschließend das Wasser wechseln. Mit dem Wasserwechsel werden nach und nach die Bitterstoffe aus den Oliven geschwemmt.
- Diese Prozedur mindestens 10 Tage lang wiederholen; allerdings kann das Ganze auch 4 bis 6 Wochen dauern. Je nachdem, wie bitter die Oliven sein sollen. Damit immer alle Oliven mit der Salzlake bedeckt sind, kann man sie in der Schüssel mit einem Teller beschweren. Die Schüssel oder das Gefäß an einen dunklen Ort stellen. Um den Grad der Bitterkeit zu testen, braucht man nicht jedes Mal aufs Neue eine Olive probieren, sondern kann auch das Wasser testen. Zum Abschluss kann man die Oliven einige Tage nur in Wasser einlegen; auch hier muss dieses täglich gewechselt werden. Damit werden die Oliven weniger salzig und der bittere Geschmack nimmt ebenfalls ab. Anschließend können die Oliven pur genossen oder weiterverarbeitet werden. |



## OLIVEN IN SALZLAKE

Nach dem Entbittern ist das Einlegen in Salzlake eine der Möglichkeiten, um Oliven länger haltbar zu machen.

### ZUTATEN

- 500 g Oliven (aus dem Grundrezept, entbittert, grün oder schwarz)
- 500 ml Wasser
- 50 g Salz
- ½ Zitrone
- Olivenöl zum Bedecken



- Die Zitrone auspressen und den aufgefangenen Saft mit Wasser und Salz kurz aufkochen.
- Die Salzlake erkalten lassen.
- Oliven in ein vorbereitetes Glas füllen. Mit der Salzlake auffüllen.
- Damit keine Bakterien oder Schimmel an die Oliven gelangen kann, Olivenöl auf die Salzlake gießen. Die Ölschicht sollte mindestens 2 cm dick sein.
- Das Glas verschließen. An einem dunklen Ort gelagert, halten sich die Oliven etwa 1 Jahr. ■

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆  
 Aufwand: ★☆☆☆  
 Haltbarkeit: ★★★  
 Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

### Tipp

Das Grundrezept für die Oliven in Salzlake lässt sich nach Belieben variieren. Je nach Geschmack kann man Zitronenscheiben oder Knoblauch, aber auch fein geschnittenes anderes Gemüse wie Karottenscheiben oder Silberzwiebeln mit ins Glas geben. Wichtig ist, dass das Ganze mit Olivenöl aufgegossen bleibt.



## MARINIERTERTE OLIVEN

### ZUTATEN

- 500 g Oliven (siehe Grundrezept)
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- 1 TL Rosmarin (getrocknet)
- 1 TL Basilikum (getrocknet)
- 1 TL Estragon (getrocknet)
- 1 TL Chili (alternativ: Paprikapulver scharf)

- Die Oliven in einen verschließbaren Behälter geben. Das Olivenöl und die Kräuter dazugeben. Alles gut verrühren. Bei Bedarf auch mehr als 3 EL Öl verwenden.
- Den Behälter verschließen und die Oliven mindestens 1 Nacht, gerne auch länger, durchziehen lassen.
- Auf diese Weise veredelt, halten sich die Oliven in Öl im Kühlschrank einige Wochen. ■



Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆  
 Aufwand: ★☆☆☆  
 Haltbarkeit: ★★★  
 Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezepte: Vanessa Grieb  /SpeisekammerMagazin  
 @speisekammermagazin  speisekammer-magazin.de

# OLIVENBUTTER



Eine würzige Olivenbutter mit frischen Zutaten veredelt, ist nicht nur optisch ein Hingucker bei jedem Buffet oder Grillabend. Sie eignet sich auch wunderbar zur Weiterverarbeitung in würzigen Kräuterbaguettes oder als aromatische Basis für Soßen.

## ZUTATEN\*

- 250 g Butter  
(zum Beispiel nach dem Rezept in SPEISEKAMMER 01/2020)
- 60 g Oliven (grün)
- 1 Zitrone (Bio)
- 1 TL Salz
- 1 Rosmarinzweig

\* Ergibt 250 g

- Die Butter vor der Weiterverarbeitung auf Zimmertemperatur erwärmen.
- In der Zwischenzeit die Oliven entsteinen und zusammen mit den Rosmarinnadeln fein hacken – die Mischung mit Zitronenabrieb und Salz verfeinern.
- Anschließend alles gründlich mit einem Löffel unter die weiche Butter mengen und zu einer gleichmäßigen Rolle formen.
- In Butterbrotpapier einwickeln und im Kühlschrank aushärten lassen. |

## Tipp

Im Kühlschrank ist die Würzbutter bis zu 2 Wochen haltbar – sie kann aber auch in Butterbrotpapier gewickelt bis zu 3 Monate eingefroren werden.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆☆  
Aufwand: ★☆☆☆  
Haltbarkeit: ★★☆☆  
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild:  
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest  
 /lebkuchennest.de  
 lebkuchennest.de

# OLIVENTAPENADE MIT ANCHOVIS

Es geht nichts über ein frisch geröstetes Baguette mit einer würzigen, selbstgemachten Tapenade. Auch als knuspriger Snack zu Cocktails und Wein ist der südfranzösische Aufstrich immer wieder ein Highlight. Bei diesem Rezept sorgen Anchovis, eine Chilischote und Pfeffer für eine pikant-würzige Note.



- Oliven entsteinen, die Chilischote von den Kernen befreien und beides zusammen mit Kapern, Anchovis und Olivenöl fein pürieren.
- Anschließend mit dem Saft und Abrieb der Zitrone sowie Pfeffer abschmecken.
- In saubere Gläser füllen und mit etwas zusätzlichem Olivenöl bedecken.
- Im Kühlschrank ist die Tapenade rund 2 Monate haltbar, verliert aber mit der Zeit an Farbe und Geschmack. |

## ZUTATEN\*

- 200 g Oliven (dunkel)
- 4 Anchovis
- 2 EL Kapern
- 2 EL Olivenöl
- 1 Chilischote
- ½ TL Pfeffer
- ½ Zitrone (Bio)
- Olivenöl zum Bedecken

\* Ergibt 250 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild:  
Stefanie Isabella Wenzel

### Tipp

Zusätzliches Salz ist nicht mehr nötig, da sowohl Kapern als auch Anchovis salzig genug sind.

# ZWEIERLEI OLIVENTAPENADE

Tapenade ist eine Olivenpaste, die aus Südfrankreich stammt. Der Name leitet sich vom frankoprovenzalischen Wort „Tapenos“ ab. Im Originalrezept wird der Brotaufstrich aus entsteinten Oliven, Kapern und Anchovis hergestellt. Unsere beiden Rezepte kommen ohne die kleinen Sardellen aus, in eines kommen dafür getrocknete Tomaten. So ist der leckere Dip auch für alle geeignet, die keinen Fisch mögen oder vertragen.





## ZUTATEN\*

### Helle Tapenade

- 90 g Oliven (grün, ohne Stein)
- 80 ml Olivenöl
- 10 g Tomaten (getrocknet)
- 3 g Zucker
- 1 Prise Salz
- einige Tropfen Zitrone

### Dunkle Tapenade

- 90 g Oliven (schwarz, ohne Stein)
- 80 ml Olivenöl
- 1 TL Kapern
- 3 g Zucker
- 1 Prise Salz
- einige Tropfen Zitrone

### \* Ergibt 170 g pro Tapenade

- Für die helle Tapenade, die grünen Oliven mit den getrockneten Tomaten grob hacken und mit Salz, Zitrone, Zucker und Olivenöl in einer Küchenmaschine in kurzen Intervallen zu einer groben Olivenpaste mixen. Eventuell mit etwas Salz und Zucker abschmecken.
- Für die dunkle Tapenade die schwarzen Oliven mit den Kapern grob hacken und mit Salz, Zitrone, Zucker und Olivenöl in einer Küchenmaschine in kurzen Intervallen zu einer groben Olivenpaste mixen. Eventuell mit etwas Salz und Zucker abschmecken.
- Die fertige Tapenade in Gläser füllen und im Kühlschrank lagern. Sie ist rund 2 Monate haltbar. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de



# Ins Glas geschaut

Hier zeigen die Leserinnen und Leser von SPEISEKAMMER, welche Rezepte sie aus den letzten Ausgaben nachgemacht haben und was in ihre Vorräte wandert.



Aus SPEISEKAMMER 03/2021 habe ich den Süßkartoffel-Eintopf gemacht. Die Farbe gefällt mir sehr gut. Ein Drittel der Menge gab es direkt zum Mittagessen und der Rest wird eingefroren.

**Michaela Trabold**



Aus den letzten Kürbissen, die ich zu Hause hatte, wollte ich unter anderem die Kürbis-Konfitüre aus SPEISEKAMMER 04/2021 nachmachen. Den dafür benötigten Orangensaft habe ich frisch gepresst, wie man auf dem Bild sehen kann. Das Ergebnis ist toll geworden und passt wunderbar zu Käse, aber auch einfach aufs Brot.

**Angelika Hebenstreit**

Schon lange wollte ich mal Maultaschen selber machen. Neulich war es dann soweit. Ich habe mich an dem Rezept aus SPEISEKAMMER 03/20 orientiert. Die Teigtaschen sind sehr lecker geworden. Auch den körnigen Frischkäse aus der letzten Ausgabe wollte ich unbedingt testen. Dazu habe ich Soja gekauft und daraus meine eigene Milch gemacht, ebenfalls nach einem Rezept aus SPEISEKAMMER – Ausgabe 01/2021. Und damit dann den körnigen Frischkäse. Die Sojamilch wird als Schüttflüssigkeit in Brotteig verwendet, die Milch so getrunken. Aus dem Trester gab es Patties, und den Frischkäse genieße ich zu selbstgemachtem Brot.

**Nadja Alessi**



## Was wurde aus ...



### Fermentierter Knoblauch

In SPEISEKAMMER 04/2019 haben wir zahlreiche Rezepte zum Thema Knoblauch. Ich habe dafür Knoblauch in Honig fermentiert. Nach einigen Wochen hatte das Ferment eine herrlich bernsteinene Farbe. Inzwischen ist dieses Ferment zwei Jahre alt. Es ist deutlich dunkler, der Honig etwas flüssiger und der Knoblauch etwas weicher. Es ist nun auch noch intensiver im Geschmack. Ich nehme es für

Pesto oder Ofengemüse, das gibt diesen einen besonderen Kick. Auch für Marinaden eignet es sich sehr gut.

**Christoph Bremer**

### ZEIGT HER EURE VORRÄTE!

Ihr habt Rezepte aus SPEISEKAMMER nachgemacht? Zeigt uns das Ergebnis und schreibt ein paar Zeilen dazu. Was hat Euch gefallen? Was nicht? Einfach eine E-Mail an [redaktion@speisekammer-magazin.de](mailto:redaktion@speisekammer-magazin.de) schicken.

Wir freuen uns auf Eure Einsendungen.

# GLOSSAR

**ABSEIHEN** – Auch seihen oder durchseihen. Bei diesem Vorgang werden bei der Zubereitung von Lebensmitteln feste von flüssigen Bestandteilen getrennt. Meist werden ein Sieb oder Tuch dazu verwendet.

**CALCIUMCHLORIDLÖSUNG** – Die Lösung benötigt man, um aus pasteurisierter Milch Käse machen zu können. Sie ist ein Zusatz, der beim Käsen die Labwirkung verstärkt.

**DÖRREN** – Bei dieser Technik wird Lebensmittel durch langes Erhitzen (6-12 Stunden) Feuchtigkeit entzogen. Dadurch können sie konserviert und trocken aufbewahrt werden. Gedörrt werden kann im Ofen oder in entsprechenden Dörrautomaten. Durch das Trocknen wird Gedörrtes oft monatelang haltbar.

**EINKOCHEN** – Früchte, Obst oder Gemüse werden mit Zucker und/oder Säure im Topf gekocht und die heißen Zutaten anschließend in ein Glas gefüllt. Durch den Zucker oder Zucker und Säure wird das Gekochte haltbar gemacht.

**EINMACHZUCKER** – Im Gegensatz zu Gelierzucker enthält Einmachzucker keine Zusatzstoffe. Er hat besonders große, gleichmäßige Zuckerkristalle und eignet sich daher besonders gut zum Einkochen von Konfitüren und Gelees. Die Kristalle lösen sich langsamer auf als jene in Haushaltszucker, was zu weniger Schaumbildung beim Kochen von Früchten führt. So ist auch das Risiko kleiner, dass der Zucker am Topfboden anbrennt.

**EINMAISCHEN** – Der Begriff stammt aus der (Haus-)brauerei und bezeichnet den ersten Schritt beim Brauen. Beim Maischen werden Malz und Wasser miteinander gemischt und auf die richtige Temperatur gebracht. Durch das Maischen wandelt sich die im Malz enthaltene Stärke in Zucker um und das enthaltene Eiweiß flockt aus und bildet längere Eiweißketten.

**EINWECKEN** – Suppen, Gemüse oder Pickles sind typische Einweck-Kandidaten. Sie werden haltbar, indem man sie in luftdicht verschlossenen Einweckgläsern im Wasserbad oder Einweckautomaten kocht (30-120 Minuten). Das Erhitzen tötet Mikroorganismen wie Schimmelsporen oder Bakterien.

**FERMENTATION** – Fermentation beschreibt eine Umwandlung von Stoffen durch Bakterien, Pilze oder Enzyme. Fermentation ist ein natürlicher Prozess, der in sauerstoffarmer Umgebung einsetzt. Milchsäurebakterien, die auch im menschlichen Körper vorkommen,

wandeln dabei die im Fermentationsgut vorhandenen Kohlenhydrate in Milchsäure um. Die Milchsäure und andere Helfer wie beispielsweise Kohlendioxid senken den pH-Wert, was dazu führt, dass das Gemüse haltbar wird. Fäulnisfördernde Mikroorganismen benötigen Sauerstoff, können sich nicht mehr vermehren. Nur die guten und für den Menschen nützlichen Bakterien überleben. Mikroorganismen sind bereits auf vielen Lebensmitteln vorhanden. Vor allem in der industriellen Fermentation wird aber häufig mit Starterkulturen gearbeitet, um den Prozess besser kontrollieren zu können.

**FLEISCHWOLF** – Mit einem Fleischwolf lassen sich Fleisch, Fisch und Gemüse zerkleinern. Dieser Vorgang nennt sich Wolfen oder Faschieren. Die grob zerkleinerten Lebensmittel werden in einen Einfülltrichter gegeben und durch eine Förderschnecke gequetscht und dabei teilweise vermischt. Je nach Größe der Lochscheibe, die beim Fleischwolf dabei ist und vorne an diesen aufgesetzt wird, erhält man eine gröbere oder feinere Masse. Fleischwölfe gibt es in den verschiedensten Ausführungen und Preisklassen: Vom manuell betriebenen Gerät aus Metall, das an der Arbeitsplatte festgeschraubt wird und bei dem man das Fleisch per Handkurbel zerkleinert, bis hin zu motorbetriebenen Geräten, die über integrierte Wurstfüller verfügen.

**FLOTTE LOTTE** – Eine Flotte Lotte ist ein einfaches, manuelles Passiergerät, mit dem man ohne viel Kraftaufwand Obst, Beeren und mehr zu Mus ohne Kerne verarbeiten kann. Sie besitzt einen, oftmals auch mehrere austauschbare, gelochte Siebeinsätze, über denen eine Welle mit rotorförmigen Blättern sitzt. Durch Drehbewegung mittels der Kurbel wird das Obstmus durch den Boden gedrückt und die Kerne bleiben oben. So kann wunderbar alles von den kleinen Kernen befreit werden.

**GELIEREN** – Beim Gelieren entsteht aus einer Flüssigkeit eine dicke bis feste Masse, die sich noch schneiden lässt – ein Gel. Gelieren kann man Süßes wie Früchte oder Fruchtsaft, dann erhält man Konfitüre. Aus Herzhaftem entsteht Sülze. Zum Gelieren braucht man ein Geliermittel. Bei Marmelade wird Gelierzucker eingesetzt. Dieser besteht aus Zucker und Geliermitteln. Agar-Agar ist eine pflanzliche Alternative dazu.

**GELIERPROBE** – Anhand der Gelierprobe kann man überprüfen, ob Fruchtaufstriche nach dem Erkalten fest genug werden. Dazu gibt man ein bis zwei Teelöffel der Fruchtmasse auf einen kleinen Teller. Ist sie nach 1-2 Minuten abkühlen dick bis fest, wird die Konfitüre nach dem Erkalten ebenfalls fest sein. Wenn sie noch nicht fest genug ist, Fruchtmasse länger kochen lassen und Gelierprobe wiederholen.

**GELIERZUCKER** – Gelierzucker wird aus Pektin als Geliermittel und Zitronensäure oder Weinsäure als Säuerungsmittel hergestellt. Traditionell wird Gelierzucker im Verhältnis 1:1 verwendet. Mittlerweile wird aber häufig Gelierzucker im Verhältnis 2:1 und 3:1 eingesetzt, mit dem der Aufstrich weniger süß wird. Dabei steht die vordere Zahl für den Anteil an Früchten oder Beeren, die geliert werden. Die zweite Zahl zeigt den Zuckeranteil an.

**HEFEKULTUR** – Diese Kultur dient der Entsäuerung und verhindert, dass sich unerwünschter, nicht essbarer Schimmel bei der Käseherstellung bildet.

**KÄSEFORM** – Eignet sich für die Herstellung verschiedener Käsesorten – es gibt runde, eckige und längliche sowie speziellen Formen für Ricotta, Feta oder französische Käsesorten. Sie bestehen häufig aus Kunststoff und sind mit Löchern versehen, damit die Molke abtropfen kann.

**KÄSEMATTE** – Diese Matte aus Kunststoff ist in verschiedenen Breiten, Dicken und Maschengrößen erhältlich. Sie dient als Abtropfmöglichkeit für die Molke und verhindert, dass sich Feuchtigkeit zwischen dem Holzbrett und der Käseform sammelt, was zum Verderb während der Reifung führen kann.

**KÄSETUCH** – Wird beim Käsen dazu eingesetzt, um die Molke vom Käsebruch zu trennen. Kann auch für die Herstellung von Käse, Quark oder Frischkäse verwendet werden. Häufig besteht es aus Baumwolle, Langflachszwirn kommt ebenso zum Einsatz. Gibt es in verschiedenen Größen oder sogar als Meterware zu kaufen.

**KAHMHEFE** – Die sogenannte Kahmhefe ist ein weißer, netzartiger Film, der sich auf Fermenten bilden kann, sie aber

nicht ungenießbar macht. Im Gegensatz zu den typischen, meist grünlichen Schimmelsporen ist Kahmhefe ungefährlich bei der Fermentation. Der Unterschied liegt darin, dass sich Schimmel in einzelnen Flecken ausbreitet und dabei eher pelzig wirkt. Kahmhefe bildet keine Verfärbungen und bildet keine feinen Härchen. Wer sich unsicher ist, sollte sein Ferment dennoch im Zweifelsfalle lieber entsorgen und neu ansetzen. Vor einem erneuten Ansetzen sollte das verwendete Equipment gut gereinigt werden.

**LÄUTERN** – Dieser Begriff gehört ebenfalls zum Vokabular der Bierbrauer. Beim Läutern trennt man das ausgekochte Malz von der Maische (der Flüssigkeit). Das Ergebnis nennt man Würze.

**MARINADESPRITZE** – Bei einer Marinadespritze handelt es sich um eine Spritze aus Plastik oder Edelstahl. Sie wird mit Marinade befüllt und verwendet, um diese beispielsweise in Braten oder anderes Fleisch zu injizieren. Die Injektion direkt ins Fleisch soll verhindern, dass es austrocknet. Außerdem soll das so behandelte Essen saftiger und würziger schmecken. Eine Marinadespritze bekommt man im Haushaltswarengeschäft oder über das Internet.

**MARINIEREN** – Neben Fleisch lässt sich auch Gemüse marinieren. Damit eine Marinade auch richtig einziehen kann, empfiehlt es sich, das zu marinierende Produkt für mindestens 2 Stunden einzulegen. Dabei sollte man auf ein gutes Öl achten und die gewünschten Produkte waschen und trocken tupfen, bevor man sie in die Marinade legt.

**MARMELADENTRICHTER** – Mit einem Trichter lässt sich beispielsweise Konfitüre leichter in Gläser füllen und es geht weniger daneben als mit einem Löffel. Um ein möglichst sauberes und keimfreies Ergebnis zu erzielen, kann man den Trichter vor der Verwendung zusammen mit den Gläsern, in die man Marmelade oder Chutney einfüllt, abkochen.

**MESOPHILE KÄSEKULTUR** – Sie ist eine Starterkultur, die als sogenannter Säurewecker die Säuerung der Milch anregt, bei der Milchzucker zu Milchsäure abgebaut wird. Die Kultur ist für den spä-

teren Geschmack und das Aroma des Käses verantwortlich. Aus mesophiler Käsekultur lässt sich neben Weich-, Schnitt- und Frischkäse auch Quark, Buttermilch und Butter herstellen. Die Kultur wird meist in gefriergetrockneter Pulverform verkauft und sollte in Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahrt werden.

**MOLKE** – Bei der Gerinnung von Milch zu Käse entsteht eine wässrige, grünlich-gelbe Flüssigkeit, die Molke genannt wird.

**MULLTUCH** – Ein Stofftuch aus doppelt gewebter Baumwolle, das sehr saugfähig ist. In der Küche kann es multifunktional eingesetzt werden. So lassen sich Quark oder Kefirknollen darin einwickeln und abtropfen. Das Mulltuch kann auch ein Sieb ersetzen, durch das beispielsweise Konfitüre gestrichen wird.

**NATURLAB** – Lab ist das wichtigste Enzym zur Käseherstellung, das dafür sorgt, dass die Milch überhaupt erst dick wird. Es ist auch als Kälber, Zicken- oder Lämmerlab und sogar als vegetarisches Lab erhältlich und wird in Tablettenform, als Pulver oder Flüssigkeit verkauft.

**PRESSDECKEL** – Wird meist bei der Käseform mitgeliefert und dient zur Abdeckung, bevor der Käse mit Gewichten beschwert und gepresst wird.

**SAFT ZIEHEN LASSEN** – Feste Obstsorten, große Fruchtstücke und ganze Früchte entwässern nicht besonders gut. Deshalb werden sie für mehrere Stunden oder auch über Nacht zusammen mit Gelierzucker in einer Schüssel zum Durchziehen stehen gelassen. Wird Fruchtmasse mit großen Stücken ohne vorheriges Saft ziehen lassen gekocht, geliert nur die Flüssigkeit, die mit dem Gelierzucker in Berührung kommt. Das Wasser im Inneren des Obstes bleibt zurück, ohne mit dem Zucker in Berührung gekommen zu sein. Somit geben die Früchte nach kurzer Zeit bereits ihr noch vorhandenes Wasser ab und der Aufstrich kann sich wieder verflüssigen.

**SALZLAKE** – Im Zusammenhang mit Nahrungsmitteln auch bekannt als Pökellake, mit der nassgepökelt wird. Sie ist eine Lösung aus Wasser und Salz. Damit lassen sich Lebensmittel in Salz einlegen und konservieren. Den Speisen wird

dadurch Wasser entzogen und sie halten sich länger. Beim Trockenpökeln werden Lebensmittel mit Salz eingerieben.

**SÄMIG** – Wenn eine Soße oder Suppe sämig ist, hat sie eine cremige oder dickflüssige Konsistenz.

**SILBERHAUT** – Die dünne Schicht Bindehaut auf Muskelfleisch wird so bezeichnet. Sie sollte vor der weiteren Verarbeitung des Fleisches entfernt werden, da sie sich nur schwer kauen lässt und nicht gut schmeckt.

**SIMMERN** – etwas knapp unterhalb des Siedepunktes, der bei Wasser 100°C beträgt, köcheln lassen.

**STERIL** – Ist etwas steril, ist es frei von Keimen, die sich vermehren können. Die Voraussetzung beim Haltbar machen von Lebensmitteln ist immer ein sauberes Arbeiten. Nur so kann vermieden werden, dass sich Keime auf den Lebensmitteln ansetzen und diese verderben.

**STERIL MACHEN** – Um Gläser und Flaschen für die Herstellung von Vorräten möglichst keimfrei und steril zu bekommen, gibt es mehrere Methoden:

- Gläser gut spülen und im Backofen mindestens 20 Minuten bei 120°C trocknen lassen
- Gläser im Wasser auskochen, kopfüber auf ein frisches Küchentuch stellen
- gespülte Gläser in der sauberen Spülmaschine ohne Spülmittel bei 60°C durchlaufen lassen. Eine saubere Spülmaschine bedeutet in diesem Fall, dass im Sieb der Spülmaschine keine Lebensmittelreste oder Fettablagerungen mehr sein sollten. Am besten sollte man dazu die Spülmaschine im Vorfeld mit einem Maschinenreiniger säubern
- gespülte Gläser halb mit Wasser gefüllt in der Mikrowelle auf 600 Watt aufkochen, für weitere 60 Sekunden kochen lassen und im Gerät abkühlen lassen
- Gläserdeckel mit Wasser bedeckt im Kochtopf für einige Minuten aufkochen. Zusätzlich kann man die Deckel auch in einen hochprozentigen Alkohol tauchen. Hierfür eignen sich beispielsweise Obstler, Wachholder- oder Treberschnaps mit einem Alkoholgehalt über 40 Prozent
- Gläser bei 80°C im heißen Backofen vorwärmen und erst kurz vor dem Einfüllen der Masse herausnehmen; dies verhindert ein Platzen der Gläser beim Einfüllvorgang

**TEIGKARTE** – Auch als Teigschaber oder Backhorn bekannt, besteht aus einer dünnen, flachen Platte, die wiederum aus (Bio-)Kunststoff, Edelstahl oder Silikon gefertigt ist. Häufig kommt die Teigkarte beim Backen zum Einsatz, eignet sich aber auch zum glatt- und ausstreichen, portionieren von Mengen und in der Edelstahl-Variante zum zerkleinern von Nüssen und Kräutern.

**WEISSCHIMMELKULTUR** – Um verschiedene Geschmacksrichtungen für die einzelnen Käsesorten zu

gewinnen, werden Kulturen eingesetzt. Bei Schimmelpulturen wie dem Weißschimmel handelt es sich um Edelschimmel, der genießbar ist, den Käse im Geschmack aufwertet und haltbarer macht.

Meist kommen Pilzkulturen von *Penicillium candidum* oder *Penicillium camembert* zum Einsatz, mit denen sich Weichkäsesorten wie Camembert und Brie herstellen lassen.

Durch seine schnelle Ausbreitung auf der Käseoberfläche hemmt er das Wachstum anderer, unerwünschter Schimmelarten.

**WOLFEN** – oder auch Faschieren. Beim Wolfen werden Fleisch, Fisch oder Gemüse in einem Fleischwolf zerkleinert. Je nach Größe der Löcher der Lochscheibe, die an den Fleischwolf aufgesetzt ist, wird die Masse, die aus dem Fleischwolf kommt, gröber oder feiner.

**WURSTDARM** – Wird auch Wursthülle genannt und mit Wurstbrät gefüllt, das durch den Fleischwolf gedreht wurde. Der Darm verleiht der fertigen Wurst ihre Form, trägt zur Stabilisierung bei und schützt vor äußeren Einflüssen. Gleichzeitig muss er für Feuchtigkeit und Rauch durchlässig sein. Es gibt Natur- und Kunstdarm. Weiterhin unterscheidet man zwischen trocken gesalzenem Darm und einer füllfertigen Variante. Erster muss vor Gebrauch 4-12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden. Anschließend wird das übrige Salz abgespült, ebenso wie bei füllfertigem Darm. Dieser kommt lediglich 30 Minuten vor der Verarbeitung in warmes Wasser, um zu quellen, elastischer zu werden. Er lässt sich dadurch leichter verarbeiten. Die Größe des Darms wird in Kaliber angegeben und gemeint ist damit der Durchmesser in Millimeter.

**WURSTFÜLLER** – Auch hier gibt es verschiedene Namen für das Gerät, mit dem man das Wurstbrät in den Darm gibt: Wurstfüllmaschine, -spritze, -presse oder Handfüller. Ähnlich wie beim Fleischwolf gibt es hier zahlreiche Varianten des Geräts. Allen gemeinsam ist die simple Mechanik, die dahinter steckt: In einem Zylinder wird eine Platte auf einen Ausgang mit einer Tülle bewegt, sodass das Brät in den Darm gedrückt wird. Bei der Anschaffung eines Füllers sollte man darauf achten, dass dieser ein Luftventil hat, damit diese nicht mit den Darm gelangt. Zusätzlich kann man bereits beim Formen der Brätstücke darauf achten, dass wenig Luft mit hinein gelangt.



Darum geht es unter anderem:



## GRÜNE POWER AUF VORRAT

ERBSEN, ZUCKERSCHOTEN UND CO. HALTBAR GEMACHT



## WENIG PLATZ, VIELE LEBENSMITTEL?

TIPPS & TRICKS ZUR VORRATSHALTUNG



## ERFRISCHENDE LIMONADEN UND COCKTAILS

ALKOHOLFREIE DRINKS MIT KEFIR  
UND KOMBUCHA



## SOMMERBOTE BEEREN

KÖSTLICHES AUS BLAUBEEREN, HIMBEEREN, ERDBEEREN

### HERAUSGEBER

Tom Wellhausen

### REDAKTION

Mundsburger Damm 6  
22087 Hamburg  
Telefon: 040/42 91 77-300  
redaktion@wm-medien.de  
www.speisekammer-magazin.de

### LEITUNG REDAKTION/GRAFIK

Jan Schönberg

### CHEFREDAKTION

Christoph Bremer  
(verantwortlich)

### REDAKTION

Mario Bicher, Vanessa Grieb,  
Edda Klepp, Jan Schnare,  
Esra Soydogan

### AUTOREN

Bärbel Adelhelm, Corinna Fuhrmann,  
Britta Gädtke, Gerda Göttling,  
Atiye Hidir, Stephanie Morfis,  
Sean Moxie, Sylvia Schumacher,  
Maria Stumvoll, Stefanie Isabella Wenzel

### FOTOS

Rainer Schumacher, stock.adobe.com:  
alexklich, Antonio & photos, Edalin,  
Fotema, jchizhe, sonyakamoz, sitriell

### VERLAG

Wellhausen & Marquardt Mediengesellschaft bR  
Mundsburger Damm 6, 22087 Hamburg  
Telefon: 040/42 91 77-0  
post@wm-medien.de  
www.wm-medien.de

### GESCHÄFTSFÜHRER

Sebastian Marquardt  
post@wm-medien.de

### VERLAGSLEITUNG

Christoph Bremer

### ANZEIGEN

Sven Reinke  
anzeigen@wm-medien.de

### GRAFIK

Sarah Thomas, Martina Gnaß,  
Bianca Buchta, Jannis Fuhrmann, Kevin Klatt  
grafik@wm-medien.de

### ABO- UND KUNDENSERVICE

Leserservice SPEISEKAMMER, 65341 Eltville  
Telefon: 040/42 91 77-110  
Telefax: 040/42 91 77-120  
E-Mail: service@wm-medien.de

### ABONNEMENT

Jahresabonnement für:  
Deutschland: € 22,- / EU und Schweiz: € 27,-  
Übriges Ausland: € 34,- / Digital-Magazin: € 19,-

Für Print-Abonnenten ist das digitale  
Magazin inklusive. Infos unter:  
www.speisekammer-magazin/digital

Das Abonnement verlängert sich jeweils um ein  
weiteres Jahr, kann aber jederzeit gekündigt  
werden. Das Geld für bereits bezahlte Ausgaben  
wird erstattet.

### EINZELPREIS

Deutschland: € 5,90 / Österreich: € 6,50 /  
Schweiz: sFr 11,60 / Benelux: € 6,90

### DRUCK

Frank Druck GmbH & Co. KG  
– ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe –  
Industriestraße 20, 24211 Preetz

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.  
Printed in Germany.

### COPYRIGHT

Nachdruck, Reproduktion oder sonstige  
Verwertung, auch auszugsweise, nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

### HAFTUNG

Sämtliche Angaben wie Daten, Preise, Namen,  
Termine usw. ohne Gewähr.

### BEZUG

SPEISEKAMMER erscheint viermal jährlich. Bezug  
über den Fach-, Zeitschriften- und Bahnhofsbuchhandel. Direktbezug über den Verlag.

### GROSSO-VERTRIEB

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG  
Meißberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge kann keine  
Verantwortung übernommen werden. Mit der  
Übergabe von Manuskripten, Abbildungen,  
Dateien an den Verlag versichert der Verfasser,  
dass es sich um Erstveröffentlichungen handelt  
und keine weiteren Nutzungsrechte daran  
geltend gemacht werden können.

# Jetzt bestellen



Für ein gutes Brot benötigt man im Prinzip nur ein paar Dinge: Mehl, Wasser, Salz, Zeit – sowie eventuell ein bisschen Hefe. Und natürlich etwas Wissen darüber, was wichtig beim Brotbacken ist. Ob ein Brot gut schmeckt, eine tolle krachende Kruste hat und die Krume schön locker wird, hängt von mehreren Faktoren ab. Das Gute: Sie sind erlernbar.

In „Basis-Wissen“ vermittelt die Backexpertin Vales Schell auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, was man beim Backen der ersten Brote wissen sollte. Dabei spannt sie den Bogen vom einfachen Hefe-Laib über den richtigen Umgang mit Sauerteig, Brüh- und Kochstücken bis zum Einsatz von Lievito Madre oder Hefewasser.

[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)  
oder 040/42 91 77-110

# NACHHALTIG VERPACKEN



## Die plastikfreien und natürlichen Alternativen zu Frischhalte- und Alufolie



**Bee's Wrap**  
100 % plastikfreie, natürliche und antibakterielle Folie. Aus Baumwolle, Bienenwachs, Jojoba-Öl und Baum-Harz



**Vejibags**  
Aus 100 % Bio-Baumwolle.  
Hält Gemüse länger frisch



**Food Huggers**  
Aus BPA-freiem Silikon in Lebensmittelqualität. Legen sich dicht um angeschnittenes Obst oder Gemüse

