

SPEISEKAMMER



Kaffee

Vielseitiges
Kultgetränk
mal anders

Fermente

Wie der Start
einfach gelingt

Spargel

Saisongemüse
mit viel Potenzial



Wie man immer
Eier auf Vorrat hat

**Überraschend
lange haltbar**



Ausgabe 02/2023, 5,90 EUR

A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro

www.speisekammer-magazin.de

Einkochen leicht gemacht



MIT SYLVIA

ab
27. Mai 2023
im Handel

Sylvia Schumacher teilt ihr Wissen über das Einkochen seit vielen Jahren mit den Leserinnen und Lesern von SPEISEKAMMER. Nun hat sie ihr gesamtes Know-How über die sichere und gesunde Konservierung von Lebensmitteln im Haushalt niedergeschrieben. Praxisnah und auf Basis jahrzehntelanger Erfahrungen und Traditionen. In diesem 132-Seiten starken Buch gibt es diese geballte Fachkompetenz nun für jedermann leicht verständlich zusammengefasst. Wie von Sylvia gewohnt, mit viel Liebe zum Detail und anhand von 34 Rezepten praxisnah erklärt.

Jetzt vorbestellen unter
www.alles-rund-ums-hobby.de

ETWAS NEUES AUSPROBIEREN

Es ist allzu leicht, in den alten Trott zurückzufallen. Oder gar nicht erst aus altbewährten Mustern auszubrechen. Es spricht ja auch gar nichts dagegen, seine liebsten Gewohnheiten zu pflegen. Ob das nun der Milchkaffee am Morgen, das panierte Schnitzel mit Bleichspargel und Salzkartoffeln im lokalen Landhaus oder das in Butter gebratene Rührei mit Speck zum Brunch betrifft. Oft ist es der Gedanke an die eigene Gesundheit, der uns dazu bewegt, einmal über den Tellerrand zu blicken. Aber auch so lohnt es sich, ab und zu mal zu gucken, welche Geheimnisse sich in den Speisekammern der Welt verbergen. Das wache Auge erwartet dort eine Menge guter Einfälle.


Wusstet Ihr zum Beispiel, dass sich Hühnereier, die für viele von uns zu einem ordentlichen Frühstück dazu gehören, ziemlich lange halten können? Und mit einfachen Mitteln noch weitaus länger aufbewahren lassen? Oder dass Spargel nicht nur frisch gekocht eine Delikatesse ist, sondern sich wie die meisten Gemüsesorten hervorragend fermentieren lässt? Wer auf Koffein verzichten möchte, muss das Thema Kaffee nicht gleich mit abhaken. Schonmal von Muckefuck gehört? Das ist ein spannender und oftmals regionaler Ersatz für den heißen Wachmacher, der früher üblich, heute aber ein wenig in Vergessenheit geraten ist.


Neben den großen Themenblöcken in diesem Heft verraten gleich drei SPEISEKAMMER-Autorinnen ihre Tipps und Tricks aus der Küche. Dabei geht es nicht nur darum, wie man beim Fermentieren einen guten Start erwischt oder Einkochtes mit System einlagert. Auch mit dem Problemfeld Plastik legen wir uns gewissermaßen an. Lebensmittel plastikfrei aufzubewahren ist kein Ding der Unmöglichkeit. Ob Glas, Edelstahl oder Bienenwachstuch – Alternativen gibt es überall. Und auch damit Chancen, einmal etwas Neues auszuprobieren.





A handwritten signature in black ink that reads "Christoph Bremer".

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 4.500 andere Leserinnen und Leser, in unsere Facebook-Gruppe. Wir freuen uns auf Euch.

INHALT



Fermentierter grüner Spargelmix	48
Fermentierter grüner Spargel	49
Spargel-Burger mit Hühnerfleisch oder Grillkäse	50
Mango-Käsesoße mit Chili	51

KÜCHENHELPER

Küchenhelfer-Check: STUR-Bratpfanne	16
SPEISEKAMMER-Shop Interessante Produkte für die Küche	24
News Produkte, Blogs & Co. rund ums Haltbarmachen	38

GESCHICHTEN & MENSCHEN

Sylvia kocht ein – die Kolumne Ordnung muss sein	26
SPEISEKAMMER im Netz Facebook, Instagram & Co.	53
Zero Waste – Teil 1 Lebensmittel plastikfrei aufbewahren	54

DIES & DAS

Editorial	3
Glossar	59
Vorschau/Impressum	62

Titelthemen

AUS DER SPEISEKAMMER

○ Ei, Ei, Ei Länger haltbar, als man denkt	6
Lagerung	9
Eier einfrieren	10
Eier haltbar machen mit Löschkalk	11
Würzige Soleier	12
Soleier schlesischer Art	13
Eingelegte Kräutereier	14
Eier in Getreide haltbar machen	15
○ Fermentationskurs – Teil 1 Was brauche ich zum Starten?	18
Rote-Bete-Kimchi mit Sprossen	22
Fermentierte Holunder-Karotten	23
○ Dauerbrenner Kaffee Power für den Tag mit leckeren Alternativen	28
Kaffeegewürz	30
Kaffee-Sahne-Likör	31
Espresso-Granola	32
Kaffeealternativen	33
Kaffee-Vanillezucker	36
Schwedische Kaffee-Limonade	37
○ Saison-Highlight Spargel Kalorienarmer Fitmacher aus der Region	42
Grundlagen: Spargel	44
No-Waste-Spargelsuppe	46
Grüne Spargelsuppe mit Kokosmilch, Reisnudeln und Miso	47





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 59 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

LÄNGER HALTBAR, ALS MAN DENKT

Ei, Ei, Ei

Frische und unversehrte Eier sind mindestens 28 Tage nach dem Legen haltbar. Erst nach 18 Tagen ist dabei eine Kühlung erforderlich. Kann man diese doch recht kurze Zeit verlängern? Man kann. Und zwar nicht nur, indem man die Eier kocht, einlegt oder anderweitig verwertet. Auch praktisch unbehandelt ist eine deutlich längere Lagerung möglich, ohne Angst vor Salmonellen oder Ähnlichem haben zu müssen.



Eier sollten nur dann in der Kuhlschranktur
gelagert werden, wenn wie hier eine Haube vor
Temperaturschwankungen schutzt



Wie man Eier richtig aufbewahrt

Ei-gelagert

Eier gekauft und ab damit in den Kühlschrank. So machen es die meisten von uns. Aber ist das überhaupt richtig? Im Supermarkt liegen die Eier schließlich ungekühlt herum. Und eine weitere Frage stellt sich: wenn wir schon kühlen, gibt es einen optimalen Ort für Eier im Kühlschrank?

Text: Johanna Hölscher

Wer kennt es nicht, einmal kurz den Kühlschrank öffnen, etwas herausholen und kurze Zeit später wieder rein tun – Tür auf, Tür zu. Jedes Mal verursacht man damit einen warmen Luftstoß und sorgt für Temperaturschwankungen. Besonders in der Tür selbst, in der sich bei den meisten Kühlschränken die Fächer für Eier befinden. Und Temperaturschwankungen mögen Eier gar nicht. Sie sollten daher nur dann in der Tür gelagert werden, wenn eine Haube das Eierfach vor diesen Schwankungen schützt. Hat das Fach so eine Haube oder einen Deckel nicht, stellt man die Eier im Karton besser hinten in den Kühlschrank.

Diese Temperaturschwankungen sind im Übrigen auch der Grund, warum Eier im Supermarkt nicht gekühlt angeboten werden. Zum einen wären sie vor Ort durch das ständige Öffnen der Kühlschränke durch Kunden diesen Schwankungen ausgesetzt. Zum anderen wäre die Kühlkette beim Transport nach Hause ohnehin unterbrochen.

Der Hintergrund für die Temperatursensibilität von Eiern ist denkbar einfach. Durch einen plötzlichen Anstieg der Temperatur bildet sich Kondenswasser auf der Schale und die natürliche Schutzschicht wird geschädigt, sodass Keime in das Innere gelangen können. Die Eierschale ist nämlich von etwa 10.000 Poren durchzogen und somit wasser- und luftdurchlässig. Das ist auch der Grund, warum Eier in der EU vor dem Verkauf nicht gewaschen werden dürfen. Anders als in den USA, wo das Waschen

mit Wasser und Spülmittel üblich ist und die Eier deshalb dort auch im Supermarkt in die Kühlung kommen.

Es gibt aber noch ein paar einfache Dinge, die man bei der Lagerung von Eiern beachten sollte: Das spitze Ende sollte nach unten zeigen, damit die Luftkammer oben liegt. So wird die Eihaut geschützt und es können keine Keime eindringen. Außerdem sollten Eier nicht neben Lebensmitteln aufbewahrt werden, die einen starken Geruch verströmen, da sie dann Fremdgerüche annehmen können. Um die Übertragung von Salmonellen zu vermeiden, sollte die Eierschale auch keinen Kontakt mit anderen Lebensmitteln haben. Auch sollte man, so sehr man es im Sinne der Nachhaltigkeit gerne tun möchte, Eierkartons niemals mehrfach verwenden. In der Pappe können sich nämlich Bakterien ablagern.

Wie frisch ein Ei ist, kann man im Übrigen ganz leicht mit der Wasserglasmethode herausfinden. Dazu füllt man ein großes Glas oder eine Schüssel mit kaltem Wasser und legt das Ei hinein. Ist es frisch, bleibt es am Boden liegen. Ist es schon zwei bis drei Wochen alt, wird es sich im Wasser aufrichten. Schwimmt es an der Oberfläche, ist es wahrscheinlich deutlich älter als vier Wochen und sollte, wenn überhaupt, nur noch gut durchgegart verzehrt werden. Eine sichere Abtötung der Salmonellen beispielsweise wird bei Temperaturen über 70°C für mindestens zehn Minuten erreicht. **I**




LEBENSMITTEL	LAGERBEDINGUNGEN	HALTBARKEIT
Rohe Eier	Kühlschrank bei 2 bis 6° Celsius	4 bis 6 Wochen
Rohe Eier	Kühlschrank bei 10 bis 12° Celsius	3 bis 4 Wochen
Hart gekochte Eier	Kühlschrank bei 2 bis 6° Celsius	ca. 2 Wochen




EIER EINFRIEREN

Rezepte: Margarete Preker

 @imagina_von_rosenberg

 /brotpassion

 brotpassion.de

Ob übriggebliebene Frühstückseier, das Eigelb nach dem österlichen Eier ausblasen oder das übrige Eigelb nach dem Herstellen von Eischnee. Es gibt viele Gelegenheiten, bei denen etwas übrig bleibt. Da ist es sinnvoll, diese Eier oder Eierreste haltbar zu machen, um sie später zu verwerten. Besonders praktisch und einfach ist das Einfrieren.

- Eigelb oder Eiweiß oder komplettes Ei ordentlich verquirlen.
- Verquirltes Ei in einen sauberen, gefrier-geeigneten Behälter – Schraubglas oder Eiszwürfelform – bis zu dreiviertel voll füllen, damit das Ei genug Platz hat, sich auszudehnen und das Glas nicht platzt.
- Behälter mit Datum und Anzahl der Eier beschriften. Komplette Eier halten sich im Gefrierfach bis zehn Monate, gefrorenes Eiklar sogar bis zu einem Jahr. Je länger sie im Gefrierfach lagern, desto mehr verlieren sie an Geschmack.
- Gefrorene Eier am besten langsam im Kühlschrank auftauen lassen. Je nach Menge kann das mehrere Stunden dauern, deshalb eignet sich das Auftauen über Nacht besonders gut.
- Wer es eilig hat: Eier nicht bei Hitze oder Raumtemperatur auftauen – besser die gefrorenen Eier in kaltes Wasserbad legen.
- Vollständig aufgetaute Eier, Eigelb oder Eiklar können wie gewohnt verwendet werden. Aufgetaute Eier sollten nicht roh verzehrt, sondern vorher ordentlich erhitzt werden. |



INFO

Eier niemals mit Schale oder gekocht einfrieren. Beim rohen Ei mit Schale dehnt sich das Eigelb aus, die Schale kann platzen und das Gefrierfach verunreinigen. Gekochte Eier können natürlich eingefroren werden, allerdings verändert sich ihre Konsistenz: das Eiweiß wird gummiartig und der Geschmack büßt ein. Das Eigelb hingegen übersteht den Gefriervorgang besser, mit nur geringen Veränderungen in Geschmack und Konsistenz.

EIER HALTBAR MACHEN MIT LÖSCHKALK

BENÖTIGTE UTENSILIEN

- Löschkalk
- Steinguttopf oder ein anderer lichtundurchlässiger Topf
- Wasser
- Eier

Ein altes und aggressives Konservierungsmittel, um Eier bis zu einem Jahr und länger haltbar zu machen, ist der gelöschte Kalk. Löschkalk besteht aus Kalkstein oder Muschelschalen, die verbrannt und anschließend gelöscht wurden. Zusammen mit Wasser gemischt, ergibt er eine einfache und wirksame Konservierungsmethode. Zudem ist er sehr günstig und ergiebig.

Bei der Lagerung in Kalkwasser lagert sich Kalk auf der Eierschale ab und verschleißt sie gegen Luft und Bakterien. In Kalkwasser gelagerte Eier faulen zwar nicht, aber der Geschmack und die Qualität können mit der Zeit leiden.

- Frisch gelegte Eier nicht waschen, nur den gröbsten Schmutz mit einer Bürste entfernen.
- Zwei Esslöffel Löschkalk in einem Liter Wasser auflösen, bis das Wasser milchig-trüb ist.
- Eier mit der Spitze nach unten in einen Steinguttopf schichten – Eier von Folgetagen können dazugelegt werden.
- Wichtig hierbei ist nur, dass die Spitze nach unten zeigt, damit die Luftblase im Ei nicht aufsteigen und die Eihaut ablösen kann, sodass Bakterien in das Ei-Innere eindringen könnten.
- Die Löschkalk-Lösung über die Eier gießen, bis sie bedeckt sind.
- Wenn sich der Eiervorrat in den nächsten Wochen füllt, neue Löschkalk-Lösung ansetzen, denn die Eier sollten immer bedeckt sein.
- Vorsicht beim Vermischen von Löschkalk, da Löschkalk stark ätzend ist. Den Steinguttopf kühl im Keller, in der Speisekammer oder im Vorratsraum aufbewahren. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Bauernhof/
Supermarkt



WOZU WERDEN SOLEIER GEGESSEN?

- klassisch gefüllte Soleier: Eigelb mit Senf, Mayonnaise und Schnittlauch zu einer Paste verrühren und in die Eiweiß-Mulde füllen
- Falscher Hase oder vegetarischer falscher Hase (Rezept in SPEISEKAMMER 1/2023) mit Solei im Hackbraten
- klassischer Eiersalat mit Mayonnaise, sauren Gurken, Schnittlauch und Salz
- in Scheiben geschnitten und auf dem Frühstücksbrot oder Abendbrot belegt
- tolles Mitbringsel auf Feiern und Partys



Tip

Für ein kräftigeres Aroma Essigwasser im Verhältnis zu 70:30 statt 50:50 mischen. Salz-Fans nehmen 50 bis 60 g Salz statt 20.

ZUTATEN*

- 12-14 Eier
- 500 g Weißweinessig
- 500 ml Wasser
- 20 g Steinsalz
- 2-3 Lorbeerblätter
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- 1/2 TL Pimentkörner

*Für zwei Gläser mit einem Fassungsvermögen von 820 ml

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Bio-Laden, Bauernhof

WÜRZIGE SOLEIER

Soleier lassen sich vielfältig mit regionalen sowie saisonalen Gewürzen und (Wild-)Kräutern verfeinern. Die hartgekochten Eier werden in einer Salz-Essig-Lake eingelegt, dies macht sie bis zu vier Wochen genießbar. Mit einem aromatischen Sud aus Kräutern und Gewürzen wird aus gewöhnlichen Soleiern eine heimische Delikatesse – nicht nur zu Ostern.


- Eier hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.
- Wasser mit Weißweinessig und Gewürzen in einem Topf aufkochen und etwas abkühlen lassen.
- Eier in ein sauberes Glasgefäß schichten und die Gewürzlake darüber gießen, bis die Eier vollständig bedeckt sind.
- Je mehr Gewürze sich im Glas befinden, desto intensiver schmecken die Soleier. Gegebenenfalls im Topf übrig gebliebene Gewürze in das Glas füllen.
- Glas verschließen und im Kühlschrank mindestens 7 Tage ziehen lassen. |





TIPP FÜR ALLE, DIE KEINEN KÜMMEL MÖGEN

- rosa Soleier gelingen mit Rote Beete-Kochwasser statt Wasser
- grüne Soleier gelingen mit Spinat- oder Petersilienwasser
- bräunlich-marmorierte Soleier gelingen auch mit Zwiebelschalen statt Kümmel
- Asia-Soleier gelingen mit Ingwer, Chili und Zitronengras
- mit Kräutern und Gewürzen lassen sich Soleier vielfältig verfeinern – zum Beispiel mit Chili, Fenchel-, Koriander- sowie Liebstöckelsamen, Lorbeer, Pfeffer, Piment, Estragon, Fenchel-, Karotten- und Dill-Grün, Knoblauch oder Petersilie

Rezepte & Bilder:
Margarete Preker

 @imagina_von_rosenberg

 /brotpassion

 brotpassion.de

SOLEIER SCHLESISCHER ART

In Zeiten ohne Kühlung war das Einlegen von Eiern in einer Sole besonders wichtig. Das Salz konserviert die Eier bis zu vier Wochen. Einst wurden Soleier das ganze Jahr über gegessen – später wurden die meist in Salzlake eingelegten Eier in Kneipen angeboten. Häufig stand dort ein großes Glas und wenn der Schnapshunger kam, wurde ins Glas gegriffen. Heute sind die Soleier aus den Gaststätten verschwunden, werden aber in vielen Regionen Deutschlands zu den Osterfeiertagen gegessen.

- Eier hart kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Wasser, Salz und Kümmel in einem Topf aufkochen und etwas abkühlen lassen.
- Die Schale der Eier rundherum leicht anschlagen und mit der Handfläche auf der Arbeitsfläche rollen, sodass die Schale zerbricht ohne aufzureißen.
- Eier in ein sauberes Glasgefäß schichten und die Salzlake darüber gießen, bis die Eier vollständig bedeckt sind.
- Je mehr Kümmel sich im Glas befindet, desto intensiver der Geschmack und die braun-marmorierte Farbe der Eier.
- Glas verschließen und im Kühlschrank vier bis sieben Tage ziehen lassen. |

ZUTATEN*

- 12 bis 14 Eier
- 1.000 ml Wasser
- 50 g Steinsalz
- 12 g Kümmel



*Für zwei Gläser mit einem Fassungsvermögen von 820 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Bio-Laden, Bauernhof

EINGELEGTE KRÄUTEREIER

Tipp

Die Eier schmecken hervorragend zu einer deftigen Brotzeit, eignen sich aber auch sehr gut für Salate und sehen sehr schön auf einem Buffet aus.

ZUTATEN*

- 8 Eier
- 800 ml Wasser
- 30 g Salz
- 1 Bund Kräuter (zum Beispiel Rosmarin, Thymian, Oregano, Lorbeer)
- 2 EL Piment
- 1 EL Senfkörner
- 6 Pfefferkörner

*Ergibt vier Portionen



Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Bio-Laden, Bauernhof

Bei den köstlichen Kräutereiern handelt es sich um ein altes Rezept, das wohl in vielen Küchen unserer Großmütter umgesetzt wurde. Es ist relativ flott gemacht und eignet sich sehr gut, um Eierüberschuss zu verarbeiten, wenn unsere Hühner im Frühling wieder in die Produktion einsteigen.

- Die Eier hart kochen, etwa 10 Minuten. Danach abschrecken.
- In der Zwischenzeit die Kräuter waschen.
- In einem ausreichend hohen Glas abwechselnd mit den Kräutern stapeln.
- Piment, Pfeffer und Senfkörner hinzugeben.
- Das Wasser mit dem Salz aufkochen, etwas abkühlen lassen und über die Eier gießen.
- Das Glas lose abdecken und an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur 3 bis 5 Tage ziehen lassen.
- Danach wird das fest verschlossene Glas im Kühlschrank aufbewahrt. |

Rezept: Margarete Preker
@imagina_von_rosenberg
/brotpassion
brotpassion.de



Früher wurden Eier vorwiegend in Speisekammern aufbewahrt. Wer im Winter ein frisches Sommer-Ei genießen wollte oder zahllose Eier für eine Hochzeit-, Geburt- oder Trauerfeier benötigte, sammelte Eier in Weizensäcken oder in Kisten mit Getreide aus Weizen, Roggen oder Hafer gefüllt – eine alte, günstige und natürliche Methode.

Um Eier bis zu einem halben Jahr haltbar zu machen, wurden sie vorsichtig ins Getreide gesteckt. Darüber kam eine Schicht Getreide, dann Eier, wieder eine Getreideschicht, bis die Kiste voll war. Durch diese Schicht-Methode werden die Poren der Eierschale möglichst luftdicht verschlossen und sorgen dafür, dass die Eier länger genießbar sind.

- Eine dicke Getreideschicht in die Kiste füllen.
- Frische, ungewaschene Eier mit der Spitze nach unten in das Getreide stecken, solange fortfahren, bis die erste Eierschicht die Kiste ausfüllt.
- Darüber neues Getreide füllen, bis alle Eier gut bedeckt sind.
- Die Eierkiste dunkel und kühl bis maximal 6°C lagern. Nach Bedarf können Eier entnommen und wie gewohnt durchgehitzt genossen werden. ■

BENÖTIGTE UTENSILIEN

- Unbehandelte Holzkiste, Eimer oder Karton
- Getreide
- Eier



INFO

Wer es sich im Mittelalter leisten konnte, konservierte große Mengen Eier nicht in Getreide, sondern in Salz.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Bio-Laden, Bauernhof

Küchenhelfer-Check

STUR- Bratpfanne



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: die gusseiserne Pfanne des Startups STUR.

KURZPORTRÄT

Auf den ersten Blick ist eine gusseiserne Pfanne nichts besonderes. Auf den zweiten Blick aber verspricht die Pfanne des Berliner Startups STUR deutlich mehr Alltagstauglichkeit. Denn für eine Gusseisenpfanne ist sie im Verhältnis ziemlich leicht. Das 24-Zentimeter-Modell wiegt immer noch stolze 2 Kilogramm, ist damit aber dennoch rund 1 Kilogramm leichter als vergleichbare Modelle. Das Besondere bei solchen Pfannen sind die Lebensdauer und die natürliche Antihafbeschichtung, die man durch Einbrennen jederzeit erneuern kann. Denn mit einem haben die STUR-Macher auf jeden Fall recht: „Alle künstlich beschichteten Pfannen nutzen sich ab. Egal welche Beschichtung. Egal, wie sehr sie mit Marketingbegriffen geschmückt sind. Und ja, auch egal wie teuer sie sind.“

EINSATZBEREICH

Eine Pfanne ist eine Pfanne. Oder auch wieder nicht. Gusseisen hat seine Stärken bei hoher Temperatur, perfekt für Röstaromen. Natürlich kann man diese Pfanne auch mit niedriger Temperatur nutzen. Vorsicht auf Induktionskochfeldern: Bei sehr hohen Temperaturen hinterlässt eine solche Pfanne manchmal matt aussehende Spuren, die sich aber mit Essig leicht wieder entfernen lassen. Nicht geeignet sind die Pfannen für säurehaltige Lebensmittel. Eine Tomatensoße sollte man darin also nicht kochen.

FUNKTIONSWEISE

Es ist eine Pfanne, was soll man da zum Gebrauch schon sagen? Gut, Gusseisen hat tolle Wärmeleitungseigenschaften. Aber die Beschichtung ist der eigentliche Clou. Denn diese wird mittels Öl auf natürliche Weise hergestellt. Die STUR-Pfannen werden zwar perfekt beschichtet ausgeliefert, doch wenn sich die Beschichtung einmal abnutzt,

kann man sie selbst wieder erneuern. Das ist nicht besonders kompliziert und das Unternehmen liefert dafür entsprechende Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

DAS VERSPRICHT DER HERSTELLER

„In den letzten 7 Jahren haben wir unzählige Bratpfannen getestet, wodurch wir als Pfannenhelden bekannt geworden sind. Mit all unserem Wissen und über 12.000 Fans haben wir die für uns perfekte Pfanne entwickelt und stellen sie zu 100 Prozent lokal in Deutschland her. Unser Ziel: Eine wirklich nachhaltige Alternative zu beschichteten Pfannen schaffen – ohne Greenwashing. Dünneres Gusseisen durch feine Metallbearbeitung und mit natürlichem Pflanzenöl versiegelt. Diese neuartige Kombination verleiht unseren Pfannen eine erstaunliche Antihafwirkung – ohne den Einsatz künstlicher Beschichtungen oder Chemikalien wie PFAS, PFOA oder PTFE.“

ALLTAGSCHECK

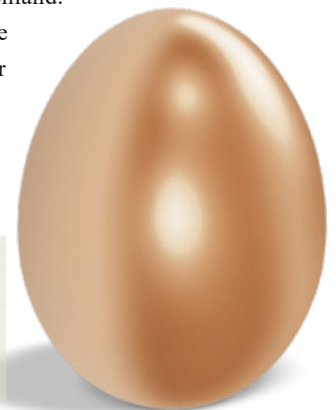
Passend zum Thema Ei dieser Ausgabe von SPEISEKAMMER, haben wir in der STUR-Pfanne Rührei, Spiegelei und Omelette gebraten. Ein Endgegner für un- oder schlecht beschichtete Pfannen. Und ja, die Antihafteigenschaften sind wirklich toll und auf dem Niveau richtig guter beschichteter Pfannen.

DAS GEFÄLLT UNS NICHT SO

Auch wenn STUR eine gusseiserne Pfanne liefert, die wirklich sehr viel leichter ist als so manch Konkurrent, 2 Kilogramm bleiben 2 Kilogramm. Eine 24-Zentimeter-Pfanne aus Stahl oder Alu wiegt meist weniger als die Hälfte und ist für den einen oder anderen im Alltagsgebrauch vielleicht etwas einfacher zu benutzen. Auch benötigt Gusseisen ein wenig Zuwendung, darf nicht mit Spüli oder ähnlichem abgewaschen werden und in die Spülmaschine darf sie schon gar nicht – was allerdings auch für fast alle anderen beschichteten Pfannen gilt.

DAS GEFÄLLT UNS BESONDERS

Diese Pfanne ist extrem gut verarbeitet. Das Material ist sehr glatt, der Boden super eben. Beim Auspacken bekommt man sofort Lust, die Pfanne einzusetzen. Außerdem hat man das gute Gefühl, hier etwas für die Ewigkeit gekauft zu haben. Diese Pfanne wird man seinen Kindern oder Enkelkindern vererben können. Der Hersteller bietet daher auch 50 Jahre Garantie. Dazu fertigt STUR alles zu 100 Prozent in Deutschland. Das garantiert faire Arbeitsbedingungen und kurze Lieferwege. In Sachen Nachhaltigkeit ein weiterer Pluspunkt. ■



Preis-Leistung: ★★★★★
Alltagstauglichkeit: ★★★★★
Nutzen für Haltbarmachung: ★★★★★
Empfehlungsfaktor: ★★★★★
Preis: ab 129,00 Euro
Internet: www.sturcookware.de

HINWEIS

Die Pfanne wurde uns von STUR kostenfrei zur Verfügung gestellt. Das hat keinen Einfluss auf unsere Beurteilung.

Was brauche ich zum Starten?

Schon in Ausgabe 1/2023 rückte die Praxis der Fermentation in den Fokus. In dieser und in den kommenden Heften schaut sich SPEISEKAMMER-Autorin Corinna Fuhrmann die traditionsreiche Methode zum Haltbarmachen noch einmal genauer an. Und zeigt in vier Teilen, wie man's richtig macht.

Früher wurde meist Sauerkraut in den Haushalten fermentiert. Für die Fermentation wurde das gestampfte Kraut in einem Holzfass oder Steinguttopf eingeschichtet, mit Steinen und Holzbrettern beschwert und abgedeckt. So fermentierte das Sauerkraut oft im Schatten, hinter dem Haus oder in der kühlen Speisekammer. Unsere Mütter und Omas machten es sich so einfach wie möglich.

Fermentiertes Sauerkraut war keine große Sache, es gehörte einfach zum täglichen Leben dazu. Die erste Zeit wurde die Kammhefe regelmäßig abgeschöpft und der Deckel sauber gehalten. Heute geht das Ganze etwas einfacher, denn es gibt viele verschiedene gute, luftdicht verschließbare Gläser – da ist für jeden das passende Glas und Equipment dabei.

Welches Gemüse eignet sich für die Fermentation?

Hier sind den eigenen Wünschen keine Grenzen gesetzt, denn es eignet sich nahezu jedes Gemüse für die Fermentation. Alle Gemüsesorten, die roh essbar

Text & Bilder:
Corinna Fuhrmann





Nahezu alle Gemüsesorten eignen sich für die Fermentation



Sauerkraut gilt als einer der Klassiker der Fermentation. Stampfen, schichten, schattig lagern – fertig

sind, können auch roh fermentiert werden. Die wenigsten Gemüsesorten müssen gekocht werden. Ein Beispiel für Gemüse, das vorher gekocht werden muss, sind Bohnen. Diese sind roh ungenießbar. Dagegen sind gekochte grüne Stangenbohnen mit Bohnenkraut eine echte Delikatesse, wenn sie fermentiert sind.

Zur Fermentation empfiehlt es sich, möglichst ungespritztes Gemüse zu verwenden, da sich hier besonders viele gute Bakterien auf dem Gemüse tummeln. Es gibt Gemüsesorten für Anfänger und Fortgeschrittene. Beliebte Gemüsesorten für den Anfang sind Karotten, Kohlrabi, Rote Bete, Pastinaken und Kraut. Sie bleiben bei der Fermentation knackig und sind leicht zu verarbeiten.

Weiches Gemüse wie Tomaten kann beim Fermentieren zerfallen. Deshalb eignen sie sich sehr gut für fermentierte Soßen. Ketchup, Dips und Marinaden können so hergestellt werden.

Welches Salz soll ich verwenden?

Bei der Herstellung von Fermenten wird gutes naturbelassenes, unraffiniertes Steinsalz oder Meersalz verwendet. Auf keinen Fall sollte man Jodsalz oder Speisesalz mit Zusätzen verwenden – dann funktioniert die Fermentation nicht. Das Jod kann die gewünschte Vermehrung der Milchsäurebakterien unterbinden, denn es wirkt antibakteriell.

Wie viel Salz soll ich verwenden?

Je nachdem, was und wie fermentiert wird, ist die richtige Salzmenge für ein gutes Ferment entscheidend. Bei zu wenig Salz schmeckt das Ferment fade und bei zu viel Salz schmeckt es zu salzig und sauer. Bei der Fermentation von Gemüse gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder das Gemüse direkt mit dem Salz verarbeiten und in Gläser schichten oder das Gemüse in das Glas füllen und mit Salzlake übergießen.



Die Fermentation als jahrtausende alte Praxis sowie als alter Brauch aus Großmutter's Küche ist heute ein absolutes Trend-Thema



Mancherlei Gemüse muss vor der Fermentation gekocht werden. Das bedeutet zwar etwas Mehraufwand, aber am Ende lohnt es sich

Auch optisch sorgen Fermente für einen besonderen Reiz in der Speisekammer. Karotten sind ein beliebtes Ferment für Anfängerinnen und Anfänger. Die Verarbeitung ist einfach und das Endergebnis bleibt knackig



Zum Fermentieren sind destilliertes oder Wasser mit Kohlensäure ungeeignet. Am besten sind Quellwasser oder gefiltertes Leitungswasser

Als grobe Faustregel kann man eine zweiprozentige Salzlösung oder 2 % Salz auf ein Kilogramm Gemüse verwenden. Bei einem Liter Wasser sind 2 % = 20 g und bei einem Kilo Gemüse sind 2 % ebenso 20 g Salz. 10 g Salz entsprechen ungefähr einem glattgestrichenen Esslöffel. Am Anfang ist es ratsam, diese Menge mit der Feinwaage abzuwiegen. Ein halbes oder ganzes Gramm zu viel oder zu wenig Salz macht einen großen Unterschied im Geschmack.

Die besten Ergebnisse und ein gutes Aroma erhält man, wenn man zwischen 1 bis 3 % Salz verwendet. Bei weicherem Gemüse wie Zucchini oder sauren Gurken werden meist 3 bis 4 % Salz verwendet.

Warum braucht man überhaupt Salz zum Fermentieren?

Das Salz gibt dem Gemüse mehr Geschmack. So werden die Aromen im Gemüse intensiver, runder und harmonischer. Wer ohne Salz fermentiert, sollte sehr auf Sauberkeit achten, denn Salz hilft den Milchsäurebakterien, sich besser zu vermehren, und hindert ungewollte Bakterien daran, sich auszubreiten.

Je mehr Salz verwendet wird, umso saurer und salziger wird das Gemüse. Wird Gemüse direkt in Salz eingelegt, verhindert man die Fermentation. Das würde man dann eingesalzenes Gemüse nennen.

Welches Wasser ist für die Fermentation richtig?

Für die Fermentation eignet sich entweder kaltes Leitungswasser, gefiltertes Leitungswasser oder Quellwasser. Es muss nicht abgekocht werden. Destilliertes Wasser oder kohlenensäurehaltiges Wasser ist ungeeignet. Quellwasser und gefiltertes Leitungswasser versprechen die besten Ergebnisse.

Welche Gefäße eignen sich für die wilde Fermentation?

Es gibt jede Menge Gläschen oder Steinguttopfe auf dem Markt, die sich für die Fermentation von Gemüse eignen. Und wer gerade kein Fermentationsglas zur Hand hat, kann ebenso ein sauberes Marmeladenglas mit Deckel verwenden. Natürlich gibt es auch selbstentlüftende Luxusvarianten im Internet. Die Preise reichen von 2,- bis über 40,- Euro pro Fermentationsglas.



Es gibt zahlreiche infrage kommende Behältnisse. Weckgläser sind nur ein Beispiel dafür



DIE VORTEILE VON GLÄSERN

- sehr robust
- hitzestabil
- luftdicht verschließbar
- manche entlüften von selbst
- diverse Größen
- gut zu säubern
- teils kompatibel mit Gäraufsätzen und Gewichten
- meist gutes Preis-Leistungs-Verhältnis

Damit keine Gemüseteile nach oben treiben, lassen sich neben Tongewichten oder kleineren Gläsern auch Steine verwenden

Das richtige Beschwerungsglas

Fermentationsgewichte dienen als Barriere gegen den Auftrieb von kleinen Gemüseteilen im Fermentationsglas. Als Gewicht lassen sich die verschiedensten Dinge verwenden: ein Glas- oder Tongewicht, Weckglasdeckel, ein kleines Marmeladenglas, eine mit Wasser gefüllte Tüte oder etwa Steine.

Die wilde Fermentation

Bei der wilden Fermentation nutzt man die Bakterien, die sich bereits am Gemüse befinden, und schafft die richtige Umgebung, in der sich die Bakterien vermehren können. Die Milchsäurebakterien lieben eine anaerobe (ohne Luft) Umgebung und vermehren sich im warmen Zimmer sehr schnell. Dafür wird das Gemüse mit einer zweiprozentigen Salzlösung übergossen oder mit Salz geknetet und in ein Glas gefüllt, das luftdicht verschlossen wird. Dabei ist es egal, ob das Gemüse mit oder ohne Schale fermentiert wird. In der Regel sind immer genügend Milchsäurebakterien vorhanden.

Die richtige Umgebung sorgt für ein schnelles Wachstum dieser Bakterien. Sie ernähren sich von den Kohlenhydraten im Gemüse, bauen sie ab und Milchsäure entsteht. Die Milchsäure konserviert das Gemüse und sorgt für den einzigartigen Geschmack. Sie verhindert gleichzeitig die Entwicklung von Fäulnisregern, krankmachenden Bakterien und Pilzen.

In der ersten Gärphase, die zwei bis fünf Tage dauert, stellt man die gefüllten Gläser an einen warmen Ort wie die Küche. Besonders am Anfang ist darauf zu achten, dass die Gläser im Gärprozess überlaufen können. Ein Unterteller verhindert eine ungewollte Sauerei. In der zweiten Gärphase werden die Gläser etwas kühler gestellt, wie zum Beispiel in den Hausgang oder Keller.

Wie geht es weiter?

Im zweiten Teil des Fermentationskurses wird es um die richtige Lagerung der Fermente gehen und geklärt, was zu tun ist, wenn keine Flüssigkeit mehr im Glas ist, wie man gegen einen unangenehmen Geruch vorgeht und wie lange die Fermente überhaupt haltbar sind. ■



Damit die konservierenden Milchsäurebakterien sich vermehren können ist vor allem eines unabdingbar: Zeit



In der nächsten SPEISEKAMMER-Ausgabe geht es weiter mit dem zweiten Teil des Fermentationskurses

ROTE-BETE-KIMCHI MIT SPROSSEN

Der Begriff Kimchi stammt aus dem koreanischen Raum. Er beschreibt einerseits die Zubereitung durch Milchsäuregärung, andererseits die auf diese Weise hergestellten Gerichte. Und meint damit im Grunde genommen nichts anderes als Fermentiertes. Eine Variante des gesunden Superfoods ist dieses Rote-Bete-Kimchi, das mit beliebigen Sprossen verfeinert wird. Es ist nicht nur lange haltbar, sondern sorgt gleichsam für knallige Farben im Vorratsschrank.

ZUTATEN*

- 380 g Rote Bete
- 100 g Karotte
- 100 g Apfel
- 3-5 EL Sprossen, nach Wahl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Ingwer
- 1 EL Sojasauce
- 1 Prise Chili
- 1 Prise Salz

*Ergibt ein 750-ml-Glas

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆


Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt


Tipp


Das Kimchi passt zu vielen Gerichten: in ein Sandwich, auf Pfannkuchen sowie zu asiatischen Nudel- oder Reisspeisen.

- Rote Bete und Karotte waschen, schälen, klein schneiden und in eine große Schüssel geben. Den Apfel waschen, mit der Schale klein schneiden und in die Schüssel zur Roten Bete geben.
- Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Mit den restlichen Zutaten ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut verkneten. Einige Minuten stehen lassen und nochmals mit den Händen kräftig kneten.
- Das Rote-Bete-Kimchi nun abschmecken und gegebenenfalls mit Salz, Sojasauce, Knoblauch, Ingwer und Chili nachwürzen. Je nach Geschmack kann das Kimchi pikant oder sehr scharf ange- macht werden. Sobald die Mischung den Vorlieben entspricht, kann sie in das Glas abgefüllt werden.
- Die fertige Mischung bis 1 cm unter dem Rand in die Gläser füllen und gut andrücken, sodass die übrige Luft nach oben steigt. Den Beschwerungsstein oder ein kleines Glas darauf geben und das Glas luftdicht verschließen.
- Das Gemüse sollte in den Gläsern mit der Würzsoße bedeckt sein. Falls zu wenig Würzsoße vorhanden ist, gegebenfalls etwas Salzwasser nachgießen. Für das Salzwasser 250 ml Wasser mit 1 Teelöffel Salz verrühren, bis das Salz aufgelöst ist.
- Das Rote-Bete-Kimchi drei Tage bei Zimmertemperatur mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Aber Achtung: täglich entlüften! Das bedeutet, den Deckel im Spülbecken etwas aufzumachen und vorsichtig Fermentationsgase entweichen lassen. Der Saft, der aus den Gläsern austreten kann, färbt stark.
- Wenn ein intensiverer Geschmack gewünscht wird, verlängert man die Fermentationszeit.
- Die Gläser im verschlossenen Zustand im dunklen und kühlen Raum oder im Kühlschrank lagern.
- Die Lagerzeit für einen intensiven Geschmack beträgt mindestens drei Monate – für Anfänger werden 24 bis 48 Stunden empfohlen. |

Rezepte & Bilder:
Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de



FERMENTIERTE HOLUNDER-KAROTTEN

Wer sich zum Fermentieren für Karotten entscheidet, macht nichts falsch. Das Gemüse ist vergleichsweise leicht zu verarbeiten und das Endergebnis bleibt in der Regel schön knackig. Bei dieser Variante sorgt Holunder für den besonderen Kick. So kommt am Ende ein aromatisches Ferment zustande, das sich ohne viel Aufwand einfach herstellen lässt und auch für Neulinge geeignet ist.

Tipp

Pro Glas
Holunder-Karotten
nur 1 bis 2 Dolden
vom Holunderstrauch
verwenden – es ergibt
sich ansonsten ein zu
starkes Aroma.



ZUTATEN*

- 500 g Karotten
- 500 ml Wasser
- 1-2 Dolden Holunder, aufgeblüht
- 10 g Salz

*Ergibt ein 750-ml-Glas

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

- Die Karotten waschen, schälen und kleinschneiden.
- Anschließend die Karotten mit der Holunderdolden in das Glas schichten.
- Salz in 500 ml kaltem Wasser auflösen.
- Nun die Salzlake bis 1 cm unter dem Glasrand auf die Karotten gießen, den Beschwerungsstein oder ein kleines Glas darauf geben und das Behältnis luftdicht verschließen.
- Die ersten fünf Tage das Glas im Warmen stehen lassen, danach an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.
- Während der ersten zwei Wochen kann Flüssigkeit aus dem Gefäß entweichen, deshalb am besten auf einen Teller stellen.
- Sofern man kein selbstentlüftendes Glas hat, ist es wichtig, dem Ferment in den ersten Tagen beim Druckablassen zu helfen. Dazu einfach das Glas vorsichtig im Spülbecken kurz öffnen, Fermentationsgase entweichen lassen und das Glas wieder verschließen.
- Die Holunder-Karotten sind nach etwa zwei bis vier Wochen fertig. Jedoch gilt bei Fermenten immer: Das Ferment ist dann fertig, wenn es einem schmeckt. |

SPEISEKAMMER



GITTERNETZLAPPEN „TEIGER“

Stinkender Putzlappen voller Teig? Teigreste an Schüsseln, Knetwerkzeugen und Händen, die sich nur mühsam entfernen lassen? Das alles gehört mit dem Teiger der Vergangenheit an.



€ 18,99

Jeder von uns kennt sicher verklebte und schlechtriachende Putzschwämme oder Putzlappen, an denen Teigreste kleben, die sich auch nicht wieder lösen lassen. Hier schafft der simple wie geniale Teiger Abhilfe. Durch seine Gitternetzstruktur löst er Teigreste, ohne dass der Lappen komplett verklebt. Und wenn doch mal kleine Reste an ihm hängenbleiben, kann man ihn einfach in der Spülmaschine waschen. Der Teiger (30 x 30 cm) wird im Doppelpack geliefert und ist Made in Germany.

FALTBARER DÖRRAUTOMAT SAHARA

€ 499,-



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.



€ 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 Handvakuumierer seine Arbeit und erzeugt in kürzester Zeit ein Vakuum. Der Akku hat Kraft für bis zu 150 Minuten vakuuieren. Neue Energie erhält der Vakuumierer per USB-C-Anschluss.

Im Set enthalten:

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

Bestellungen unter www.speisekammer-magazin.de/shop oder 040/42 91 77-110



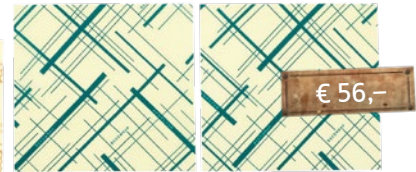
**Bee's Wrap 3er-Pack
Meadow Magic VEGAN**



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



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



**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 Starter-Set
einmal 17,5 x 20 cm
einmal 25 x 27,5 cm
einmal 33 x 35 cm**



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

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



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



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.

Bestellungen unter www.speisekammer-magazin.de/shop oder 040/42 91 77-110



SYLVIA KOCHT EIN - DIE KOLUMNE



Text & Rezept: Sylvia Schumacher
Bilder: Rainer Schumacher

Ordnung muss sein

In dieser Ausgabe gebe ich Euch Anregungen, wie Ihr Eure Einkocherfolge sinnvoll ordnet, um später mit Leichtigkeit wiederzufinden, was gerade benötigt wird.

Sind alle Gläser fertig eingekocht, die 24 Stunden Auskühlzeit verstrichen, sollten sie zunächst beschriftet werden. Ansonsten gibt es schnell Überraschungen. Ähnliches kennen wir von Beuteln im Tiefkühler mit dem Inhalt „weiß ich schon noch“. Manch einer mag sich dabei auf den bloßen Glasinhalt beschränken, andere wiederum fügen noch das Einkochdatum hinzu. Das ist nicht unbedingt erforderlich, da korrekt Konserviertes nun mal ohne MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) nahezu unbegrenzt haltbar ist. Aber vielleicht hat sich im Laufe mehrerer Einkochchargen etwas in der Zusammensetzung/Rezeptur geändert. Das lässt sich dann durch einen Vermerk zum Herstellungsdatum nachvollziehen. Daher mache ich das gerne so.

Zum Beschriften der Gläser eignen sich Etiketten. Diese können handbeschriftet werden. Es gibt für Einkocher mit einer Vorliebe für Gedrucktes aber auch geeignete Vorlagen für PC und Drucker. Ebenfalls gibt es Pocket-Drucker, die einfach zu handhaben sind. Darüber hinaus sieht es auch ansprechend aus, zum Beschriften speziell für den Untergrund Glas erhältliche Stifte zu benutzen, die es zudem in unterschiedlichen Farben zu kaufen gibt.

Anschließend geht es an das Forträumen an den Ort, an dem sie verbleiben sollen. Zweckmäßigerweise handelt es sich um ein Schwerlastregal im Keller.

Schließlich müssen die Böden ein großes Gewicht über einen längeren Zeitraum sicher und ohne durchzubiegen oder gar zu brechen tragen. Denn nichts ist ärgerlicher, als die liebevoll konservierten Gläser zerstört am Boden aufzufinden. Ist im Keller kein Platz dafür, kann es auch ein stabiler Schrank sein.

Wer keinen entsprechenden Kellerraum zur Verfügung hat, kann auch auf anderweitige Lagermöglichkeiten ausweichen. Sei es ein Schrank im Zimmer, ein Abstellraum oder gar eine Unterbettkommode – Platz findet sich immer. Wichtige Voraussetzung für einen geeigneten Platz ist vorrangig eine dunkle Stelle im Raum. Denn Licht lässt den Glasinhalt mit der Zeit unansehnlich werden. Die Temperatur sollte nicht dauerhaft 25°C überschreiten. Aber auch übermäßige Kälte ist nicht gut für die Lagerung. Eine Garage oder ein Schuppen mit Frostgefahr sind als Alternative ungeeignet.



Für die Lagerung ist auf die Tragfähigkeit der Regale zu achten



Wird im Schrank gelagert, sollte dieser ausreichend stabil sein



Gläserbeschriftung per Edding, Hand oder Drucker

Sollte der Lagerort ein umfangreiches Volumen mit vielen unterschiedlichen Glasinhalten umfassen, so bietet sich auch hier eine Beschriftung an, um später das gewünschte Glas schnell zur Hand zu haben. Das kann ein einlaminiertes Blatt sein für Oberbegriffe wie Gemüse, Marmelade oder Komplettgerichte. Aber auch an den Regalböden lassen sich Ordnungshinweise anbringen. So lassen sich zum Beispiel an einem mit Wurstgläsern gefüllten Bord die Wurstsorten übersichtlich kennzeichnen.

SYLVIA SCHUMACHER



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 fast 115.000 Mitglieder aus der ganzen Welt, Tendenz steigend. Sylvia und Rainer möchten nicht nur Lebensmittel konservieren, sondern auch das alte Wissen, das 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.

[f /groups/449281958898101](https://www.facebook.com/groups/449281958898101)

SAUERAMPFER-SUPPE

Ein Rezept passend zur Jahreszeit. Überall wachsen nun nicht nur angebaute Kräuter, sondern auch die verzehrbaren Wildpflanzen sind jetzt in Hülle und Fülle zu finden. Im Garten, auf Wiesen und an Wald-rändern. Dazu gehört auch Sauerampfer, aus dem man eine wunderbare Suppe machen kann, die liebevoll auch gerne „Unkrautsuppe“ genannt wird.



Einkochzeit
120 Minuten
bei 100°C

- Den Sauerampfer von den Stielen befreien, klein hacken und in Butterschmalz dünsten, bis er die grüne Farbe verliert.
- Die Kartoffeln schälen und vierteln.
- Das Dörrfleisch in dem Wasser etwa eine halbe Stunde garen, dann die Kartoffeln zugeben. Sind die Kartoffeln bissfest, kommt zum Schluss die Sauerampfermasse dazu. Das Ganze 10 Minuten köcheln lassen.
- Bis hierher ergibt das einen einkochbaren Grundstock für die Suppe.
- **Zum sofortigen Verzehr:** Von der Brühe 1 Schöpfkelle abnehmen und erkalten lassen. Mit der Sauren Sahne und der Schlagsahne verquirlen. Zur heißen Suppe hinzugeben.
- Auf dem Teller mit Ei anrichten. Wer mag, kann eine Scheibe Dörrfleisch mit dazugeben. |

ZUTATEN*

- ca. 3 Liter Sauerampfer-Blätter
- 6 große Kartoffeln
- 300 g Dörrfleisch (geräucherter Bauchspeck)
- 3 Liter Wasser
- Pro Person 1 Ei (hartgekocht)
- 1 Becher Saure Sahne
- 1 Becher Schlagsahne
- 1 TL Butterschmalz

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Natur



DAUERBRENNER KAFFEE

Power für den Tag mit leckeren Alternativen

Die heiße Tasse in der Hand, die Zeitung weit ausgebreitet auf dem Tisch – so lässt es sich in den Tag starten. Vielen gefällt die Vorstellung nicht, auf den geliebten Kaffee am Morgen zu verzichten. Aber nicht nur als klassisches Heißgetränk hat Kaffee es drauf. Auch Limonade für schweißtreibende Sommertage kann man daraus machen oder muntermachende Würzmischungen. Und auch wer auf Koffein verzichten oder den Konsum zumindest regulieren möchte, muss nicht auf Kaffee verzichten. „Muckefuck“ ist eine koffeinfreie Alternative, die aus allerlei, auch regionalen Zutaten hergestellt werden kann.



Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

f /Alltagstipps und Rezepte einer schwäbischen Allrounderin



KAFFEEGEWÜRZ

ZUTATEN

- 50 g Vanillezucker, selbstgemacht und durchgeseibt; alternativ 1 Pck. Vanillezucker und 45 g feinsten Zucker (kein Puderzucker)
- 5 g Orangenabrieb
- 5 g gemahlener Zimt
- 1 g gemahlene Muskatblüte
- 0,5 g gemahlener Kardamom
- 0,5 g Salz

Manchmal braucht es weder viel Zeit noch eine Vielzahl von Arbeitsschritten, um etwas ganz Spezielles herzustellen. Alles, was man für dieses köstliche und denkbar einfache Kaffeegewürz benötigt, sind ein gezielter Einkauf und gutes Durchmischen. Das Gewürz passt auch herrlich zu heißer Schokolade.

- Zutaten und passenden Behälter bereitstellen.
- Sofern nicht vorgemahlen, den Zimt, die Muskatblüte sowie den Kardamom vorbereiten.
- Alles in den Behälter einfüllen und gut vermischen.
- Zur Aufbewahrung sollte das Kaffeegewürz fest verschlossen werden. |

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt





KAFFEE-SAHNE-LIKÖR

Der Sommer lockt. Und wem fallen da nicht direkt Eiskaffee oder die leckeren Cold Brew-Kaffees ein? Etwas seltener denkt man heute an Likör. Ist das nicht eher ein wenig old fashioned? Ein bisschen zu viel Damenkränzchen und Spitzendeckchen? Falsch gedacht! Zum Abschluss eines warmen Sommerabends liegt man mit dem Kaffee-Sahne-Likör gerade richtig.

Rezept & Bild:
Heike Trottman

[f](#) /Geliebte Kräuter

- Zuerst werden die Kaffeebohnen fein gemahlen und in einen ausreichend großen Topf gegeben.
- Dann gibt man Zucker und Vanillezucker hinzu.
- Die Sahne kommt zuletzt dazu. Nun alles gut miteinander vermischen.
- Als Nächstes erhitzt man die Mischung und lässt sie unter ständigem Rühren kurz aufkochen. In dieser Zeit hat sich der Zucker aufgelöst.
- Man nimmt den Topf vom Herd und lässt das Kaffee-Sahne-Gemisch 20 bis 25 Minuten ziehen.
- Zum Schluss gibt man noch den Wodka dazu, verrührt alles sehr gut und füllt den fertigen Likör durch ein feines Sieb in Flaschen.
- Der Likör kann sofort verzehrt werden, braucht also keine Ruhezeit mehr. Gekühlt aufbewahrt ist der Likör mindestens drei Monate haltbar. |



Tipp

Am besten schmeckt er auf Eiswürfeln, die zum Beispiel auch aus Kaffeeresten hergestellt wurden oder auch über Vanilleeis. Aber auch viele andere Dessertkreationen sind denkbar.

ZUTATEN

- 600 g Sahne
- 500 g Wodka
- 160 g brauner Zucker
- 50 g Kaffeebohnen
- 15 g Vanillezucker

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ESPRESSO-GRANOLA

Habt ihr schon mal Kaffee geknabbert? Nein? Dann ist es höchste Zeit dafür. Dieses Espresso Granola sorgt für einen doppelten Kaffee-Kick am Morgen, macht uns angenehm satt als Müsli, kann aber auch einfach zwischendurch genascht werden. Und verspricht knusprig leckeren Kaffeegenuss. Am besten eignet sich ein kräftiger, intensiver Kaffee, speziell für Espresso. Warum sollte der nur in der Kaffeemaschine zum Einsatz kommen?

Tipp

Espresso-Granola mit Joghurt oder als klassisches Müsli mit Milch ist ein leichtes, aber sättigendes Frühstück.

ZUTATEN

- 250 g kernige Haferflocken
- 100 g grob gehackte Nüsse (nach Geschmack zum Beispiel Walnüsse, Mandeln)
- 80 g Ahornsirup
- 70 ml Espresso
- 50 g Kokosflocken oder Kokoschips
- 50 g Sonnenblumen- und/oder Kürbiskerne
- 50 g getrocknete Sauerkirschen
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 2-3 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt




Rezept & Bild:
Heike Trottmann


[f](#) /Geliebte Kräuter


- Das Kokosöl in einem Topf auf schwacher Hitze langsam schmelzen lassen.
- Alle Zutaten, außer den Trockenfrüchten, dazugeben und gut vermischen.
- Die Mischung auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegten Backblech verteilen und für 20 Minuten in den auf 150°C vorgeheizten Backofen geben. Das Granola immer im Blick behalten, damit es nicht zu dunkel wird.
- Danach aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
- Die getrockneten Früchte grob hacken und mit dem ausgekühlten Granola vermischen.
- Das Granola ist trocken in gut verschließbaren Gläsern aufbewahrt mindestens drei Monate haltbar. ■



Rezept & Bild:
Margarete Maria Preker

 @imagina_von_rosenberg

 /brotpassion

 brotpassion.de

„Muckefuck“ ist Ersatzkaffee, der nicht aus echten Bohnen hergestellt und koffeinfrei ist. In Zeiten, in denen normaler Bohnenkaffee nicht so leicht zu kaufen war, suchten die Menschen nach Alternativen – da niemand auf den Kaffeegeschmack verzichten wollte. Der Ersatzkaffee wird zum Beispiel aus Eicheln, Bucheckern, ungekeimten oder gemälzten Hülsenfrüchten, Hanf, Zichorien, Hagebutten, Obst und Obstkernen hergestellt. In den letzten Jahren erlebt die Alternative zu Bohnenkaffee eine Renaissance, weil sie aus regionalen Zutaten hierzulande hergestellt werden kann und kein Koffein enthält.

KAFFEE AUS LÖWENZAHNWURZELN

Koffeinfreier Kaffee aus Löwenzahnwurzeln überzeugt durch Regionalität und Klimafreundlichkeit. Löwenzahn wächst vor der Tür und kostet somit nicht die Bohne. Das Heißgetränk ist leicht bitter im Geschmack und wirkt blutreinigend, harntreibend sowie verdauungsfördernd.

Für die Ernte sollten Löwenzahnwurzeln von unbefahrenen Wiesen oder aus dem eigenen Garten mit Hilfe eines Spatens hervorgeholt werden. Der optimale Erntezeitpunkt sind der Frühling und der Herbst, wobei im Herbst die Wurzeln am dicksten sind und im Frühjahr noch vor der Blüte am mildesten schmecken.

- Je nach Größe der Wurzeln 10 bis 15 Löwenzahnpflanzen ausheben. Wurzeln mit einem Messer von Blättern trennen und gründlich reinigen. Je nach Bodenbeschaffenheit die Wurzeln mehrmals waschen. Wurzeln in dünne Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen.
- Den Backofen auf 180°C vorheizen, das Blech in den Ofen schieben und die Wurzeln 25 bis 30 Minuten rösten lassen, bis sie braun sind – nicht verbrannt!
- Wurzeln aus dem Ofen nehmen und mindestens noch 24 Stunden bei Raumtemperatur trocknen lassen.
- Nach dem Abkühlen die Wurzeln in einen Behälter füllen. Nur die Menge herausnehmen, die benötigt wird, um sie in einem Mixer oder einer Kaffeemühle zu pulverisieren.
- Pro Tasse Kaffee einen gehäuften Teelöffel vom Wurzelpulver in einen Filter geben und mit heißem Wasser übergießen. Alternativ Pulver in einem Kochtopf kurz aufkochen – vor dem Absieben kurz ziehen lassen. Wer einen stärkeren Kaffee bevorzugt, lässt ihn länger ziehen. |

ZUTATEN

- 10 bis 15 Löwenzahnwurzeln

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Garten/
Wiese, Bio-Laden

Tipp

Wem Löwenzahn zu bitter ist: Kokosblüten- oder Rohrzucker über die Wurzeln streuen und backen, dies verleiht dem Kaffee eine leichte Süße und karamellige Note. Und wer orientalischen Kaffee liebt, kann das Kaffeepulver mit je einer Messerspitze Zimt und Kardamom aromatisieren.

KAFFEE AUS KICHERERBSSEN

Koffeinfrei, glutenfrei, magenschonend und bekömmlich ist diese Kaffeealternative. Aufgrund von Bitterstoffen und Röstaromen ist sie trotzdem anregend. Genau das Richtige für alle, denen normaler Bohnenkaffee nicht behagt oder die ihren Konsum mindern möchten. Geschmacklich erinnert Kichererbsenkaffee an Malzkaffee, denn er schmeckt und duftet fein würzig, malzig-nussig.

Mit verzehrfertigen Kichererbsen aus dem Glas oder getrockneten Kichererbsen lässt er sich schnell herstellen. Bei einer langsameren Methode werden die Kichererbsen gemälzt, bevor sie geröstet werden. Das ist besonders magenfreundlich, denn durch das Mälzen wird die giftige Proteinverbindung Phasin, die Pflanzen vor Fressfeinden schützt, abgebaut und die Kichererbsen erhalten ein intensiveres malziges Aroma.

ZUTATEN

Für die schnelle Methode

- 250 g Kichererbsen aus dem Glas oder rohe Kichererbsen nach Packungsanleitung kochen und absieben

Zum Mälzen

- 250 g Kichererbsen

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Bio-Laden

SCHNELLE METHODE

- Backofen auf 180°C vorheizen. Kichererbsen aus dem Glas abbrausen und mit einem Geschirrtuch trockentupfen.
- Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für etwa 45 bis 60 Minuten im Ofen rösten, bis sie eine bräunliche Färbung haben.
- Zwischendurch die Ofentür aufmachen, um Dampf abzulassen und die Kichererbsen etwas hin und her bewegen. Wenn der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, Kichererbsen vollständig abkühlen lassen. |





MÄLZEN


- Kichererbsen über Nacht im Wasser vorquellen lassen. Kichererbsen in ein spezielles Keimgefäß oder alternativ auf ein Sieb mit Schale darunter legen. Kichererbsen zwei bis drei Mal am Tag in der Schale wässern und danach durch das Sieb spülen.
- Die Kichererbsen anschließend im Sieb an einem hellen, warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung aufbewahren, die restliche Flüssigkeit kann in die Schale abtropfen.
- Nach zwei bis vier Tagen sind die Sprossen erntereif. Kichererbsen gut abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für etwa 45 bis 70 Minuten im Ofen bei 175°C rösten, bis sie eine bräunliche Färbung haben.
- Zwischendurch die Ofentür aufmachen, um Dampf abzulassen und die Kichererbsen etwas hin und her bewegen. Wenn der gewünschte Bräunegrad erreicht ist, Kichererbsen vollständig abkühlen lassen.

ZUBEREITUNG DES KAFFEES


- Nachdem die Kichererbsen abgekühlt sind, in einen luftdichten Behälter füllen. Nur die nötige Menge herausnehmen, um sie in einem Mixer oder einer Kaffeemühle zu pulverisieren. So bleibt das Aroma länger erhalten. Pro Tasse Kaffee einen gehäuften Teelöffel vom Pulver in einen Filter geben und mit heißem Wasser übergießen. Oder Pulver in einem Kochtopf kurz aufkochen – vor dem Absieben kurz ziehen lassen. Wer einen stärkeren Kaffee bevorzugt, lässt ihn länger ziehen. |

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
Aufwand: ★☆☆☆
Haltbarkeit: ★★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Bio-Laden

Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

 @imagina_von_rosenberg

 /brotpassion

 brotpassion.de

KAFFEE-VANILLEZUCKER

ZUTATEN

- 100 g Zucker
- 10-20 geröstete Kaffeebohnen (je nach gewünschter Intensität)
- 1 Vanilleschote


Schwierigkeitsstufe: ★☆☆


Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Bio-Markt

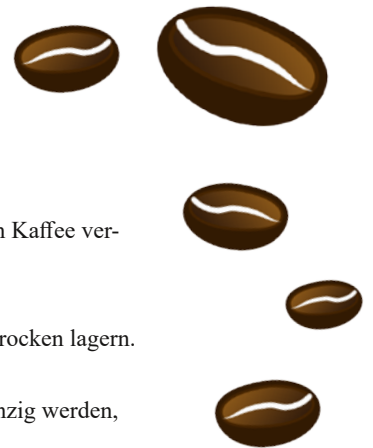
Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten (Gruppe)

Kaffeeduft liegt in der Luft. Nicht nur Cappuccino oder Espresso können die Geschmacksnerven entzücken. Kaffee findet auch in vielen Desserts seine Verwendung. So aromatisiert dieser Kaffee-Vanillezucker Kuchen, Eis oder Cremes.

- Kaffeebohnen im Mörser fein mahlen.
- Aus der Vanilleschote das Vanillemark Herausschaben.
- Zucker und Vanillemark in den Mörser geben und mit dem Kaffee verreiben und vermengen.
- Kaffee-Vanillezucker in luftdichte Glasgefäße füllen und trocken lagern.
- Kaffee kann sein Aroma verlieren und durch Oxidation ranzig werden, deshalb nur kleine Mengen frisch zubereiten. |



SCHWEDISCHE KAFFEE-LIMONADE

Kaffee eignet sich nicht nur dampfend heiß zum nachmittäglichen Kuchen. Gerade an warmen Tagen lässt sich damit auch ein passendes Kaltgetränk servieren. Für die erfrischende Kaffee-Limonade mit Kirschen oder Zitrone muss zuerst der Sirup der Wahl vorbereitet werden. Dann geht die Zubereitung aber kinderleicht.

KAFFEE-KIRSCH-LIMONADE

- Die Kirschen mit dem Saft, Vanilleextrakt und dem Agavendicksaft in den Mixer geben und ordentlich mixen.
- Ein oder zwei Zweige Rosmarin in eine Flasche geben, den Kirschsirup aufgießen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Mindestens 24 Stunden sollte man dem Rosmarin Zeit geben. Der Rosmarin kann in der Flasche verbleiben, der Geschmack wird mit der Zeit immer intensiver.
- Für die Limonade dann einige Eiswürfel ins Glas geben. 300 ml kalten Kaffee aufgießen.
- 100 ml Kirsch-Rosmarin-Sirup dazugeben, umrühren, eventuell mit einer frischen Kirsche garnieren und genießen. |



ZUTATEN*

Kirsch-Rosmarin-Sirup

- 300 g Kirschen, frisch oder TK
- 200 ml Kirsch-Direktsaft (am besten von der Schattenmorelle)
- 60 ml Agavendicksaft
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1-2 Zweige Rosmarin

Zitronen-Sirup

- 230 ml Wasser
- 150 g Zucker
- Schalenabrieb einer mittelgroßen Bio-Zitrone

Je Kaffee-Limonade

- 300 ml kalter Kaffee (Königsdisziplin wäre Cold Brew)
- 200 ml Tonic Wasser (nur für die Kaffee-Zitronen-Limo)

* Ergibt je 2 Gläser Kaffee-Limonade

KAFFEE-ZITRONEN-LIMONADE

- Den Abrieb der Zitrone mit Zucker und Wasser in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Abkühlen lassen und im Anschluss in ein verschließbares Gefäß füllen und kühl stellen.
- Für die Limonade nun einige Eiswürfel ins Glas geben.
- 300 ml kalten Kaffee aufgießen, 100 ml frischen Zitronensaft und 100 ml Zitronen-Sirup dazugeben.
- Bei dieser Variante mit 200 ml Tonic Wasser aufgießen. |



Schwierigkeitsstufe: ★★★☆


Aufwand: ★★★☆


Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Bio-Markt

Rezepte & Bilder:
Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happy.mood.food

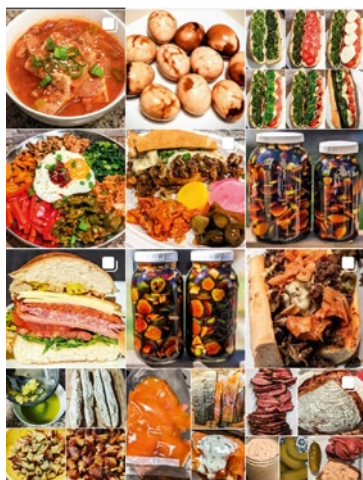
 happymoodfood.com

News

Mit dem 8 Liter fassenden **Einkochtopf** aus Edelstahl von Kilner kann man leckere Konfitüren, Marmeladen oder Chutneys einkochen. Er verfügt über eine interne Liter- und Pint-Messskala, welche die Messung von Zutaten erleichtert. Ein integrierter Griff und der Ausgießer erleichtern das Portionieren in Gläser. Der Marmeladentopf verfügt über einen gekapselten Boden, welcher aus hochwertigem, titanhaltigem Edelstahl mit hoher Festigkeit gefertigt wurde. Der Einkochtopf ist korrosionsbeständig und für alle Herdarten inklusive Induktionskochfelder geeignet. Der Preis: 102,00 Euro. www.tischkulturshop.com



Auf dem Social Media-Kanal
instagram wimmelt es nur so vor tollen
Ideen und ansehnlichen Food-Posts. Das Profil



insaneinthebrine widmet sich voll und ganz dem Fermentieren, Gärtnern und Hamstern von bunt gefüllten Gläsern und Behältern für die Vorratskammer. Von der selbst-gemachten Misopaste über sieben Monate in Salzlake eingelagerte Oliven bis zum Burger mit haus-gemachten, eingelegten Gurken – wer noch Inspiration für den eigenen Kücheneinsatz braucht, sollte hier fündig werden.



Endlich Schluss mit lästigem Kabelsalat, das verspricht CASO mit seinem **Multizerkleinerer Chop & Go**. Das kabellose Gerät ist überall einsatzbereit. Die Messereinheit mit vier Edelstahl-Klingen zerkleinert und püriert Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Nüsse und vieles mehr schnell und einfach. Der leicht bedienbare Chop & Go präsentiert sich mit einem 1 Liter großen Glasbehälter, Anti-Rutsch-Matte sowie Aufbewahrungsdeckel und ermöglicht ein unkompliziertes Arbeiten – perfekt, um Pizzabeläge herzustellen und ideal auch für unterwegs. Der Preis: 69,99 Euro. www.caso-design.com

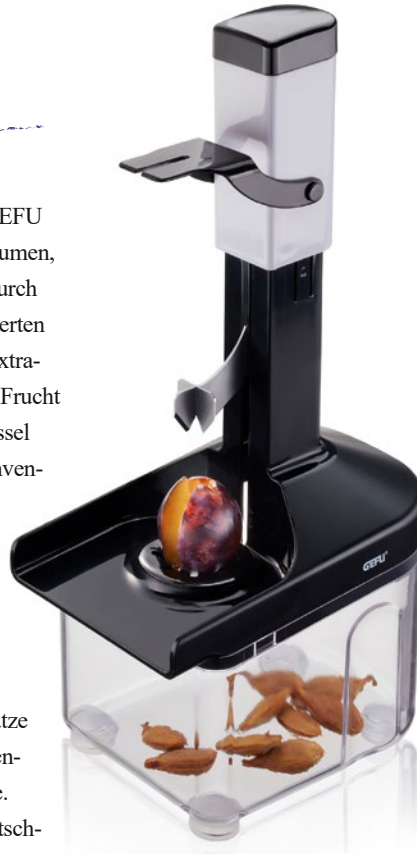


Mepal bietet neue, praktische **Aufbewahrungsdosen**. Bei der EasyClip-Serie ist die Frischhaltedose mit nur einem Handgriff auslaufsicher und luftdicht verschlossen. Es gibt sie aus Kunststoff oder Glas. Die Glasschalen bestehen aus gehärtetem Borosilikatglas und sind ofenfest bis 550°C. Die EasyClip-Kunststoffschale ist mikrowellengeeignet. Auch der Deckel mit integriertem Dampfventil kann bei geöffnetem Verschluss-Clip in die Mikrowelle gegeben werden. Nach dem Gebrauch lassen sich alle Teile ganz einfach in der Spülmaschine reinigen. Ab 7,99 Euro. www.mepal.com



Mit der „Spiegeleier Pfanne“ von Better Life kann man Eier gemeinsam mit anderen Produkten buchstäblich in die **Pfanne** hauen. So können gleichzeitig mehrere Gerichte zubereitet werden. Die Pfanne hat einen eine Kantenlänge von 18 Zentimeter und besteht aus Aluminium mit einem 16 Zentimeter langen Holzgriff. Der Preis: 24,95 Euro. www.betterlife24.net

Mit dem **Pflaumentkerner** CORER von GEFU wird das Entkernen von Zwetschgen, Edelpflaumen, Aprikosen und Mirabellen deutlich leichter. Durch einfaches Herunterdrücken des kraftvoll gefederten Stößers wird der Kern gelöst und fällt in den extra-großen Auffangbehälter. Gleichzeitig wird die Frucht vom praktischen Auswerfer direkt in die Schüssel befördert. Wer dies nicht möchte, kann für konventionelles Entkernen den Auswerfer einfach hochklappen. Doch CORER entkernt nicht nur – dank der besonders scharfen Stahlklinge sind die Früchte gleichzeitig perfekt vorgeschritten zum direkten Belegen saftiger Kuchen, zum Einmachen oder direkt Snacks. CORER verfügt über zwei verschiedene Einsätze für kleine und große Früchte bis maximal 5 Zentimeter Durchmesser und 5,5 Zentimeter Höhe. Sicheres Arbeiten garantieren dabei die Antirutschfüße, mit denen CORER ausgestattet ist. Der Preis: 34,95 Euro. www.gefu.com



Mit dem **Fermentier-Set** TESCOMA DELLA CASA lassen sich ganz einfach und unkompliziert verschiedene Gemüsesorten und Obst fermentieren. Das Set besteht aus einem hochwertigen Glasbehälter mit einem Fassungsvermögen von 1.000 Milliliter und einem praktischen Deckel mit Ventil zur optimalen Steuerung des Gärungsprozesses. Der Glasbehälter ist besonders robust und langlebig. Das Set ist einfach zu reinigen und spülmaschinengeeignet. Der Preis: 23,90 Euro. www.tescomaonlineshop.de



Unsere Kolumnistin Sylvia Schumacher ist seit 50 Jahren erfahrene Hobbyköchin. Ihr Steckpferd ist das Anlegen von Vorräten, das sie bereits von ihren Großeltern gelernt hat. Diese vermitteln ihr das nötige Wissen rund um das Thema Haltbarmachen von Lebensmitteln. Praxisnah und auf Basis jahrzehntelanger Erfahrungen und Traditionen. Dieses Wissen um die sichere und gesunde Konservierung von Lebensmitteln im Haushalt gibt Sylvia seit 2018 gemeinsam mit ihrem Mann Rainer in einer Facebook-Gruppe weiter. Den inzwischen rund 115.000 Mitgliedern steht sie mit Rat und Tat zur Seite, hilft


bei Problemen und gibt wertvolle Tipps. In diesem 132-Seiten starken **Buch** gibt es diese geballte Fachkompetenz nun für jedermann leicht verständlich zusammengefasst. Wie von Sylvia gewohnt, mit viel Liebe zum Detail und anhand von 32 Rezepten praxisnah erklärt. Der Preis: 49,90 Euro. www.alles-rund-ums-hobby.de



Wer in der Familie viele Kaffeetrinker hat, kennt das Problem: Einer will Latte Macchiato, der nächste einen Espresso und wieder jemand lieber einen Caffè Crema. Die Saeco Xelsis Suprema liefert 22 **Kaffepezialitäten auf Knopfdruck**. Und das in einer wirklich guten Qualität. Sowohl der Kaffee selbst als auch der Milchschaum sind nahe dran an den Ergebnissen einer Siebträgermaschine. Über den sogenannten CoffeeMaestro kann aus voreingestellten Geschmacksprofilen gewählt werden, woraufhin die Maschine automatisch die Brüheinstellungen anpasst. Der CoffeeEqualizer Touch+ ermöglicht die individuelle Erstellung eines eigenen Lieblingsrezepts. Stärke, Kaffee- und Milchmenge, die Temperatur, der Geschmack, die Menge des Milchschaums und sogar die Reihenfolge von Kaffee und Milch können hier angepasst werden. Wer die Kaffeestärke intensivieren möchte, nutzt die ExtraShot-Funktion. Die Eigenkreationen können in bis zu acht Benutzerprofilen gespeichert werden. Der Preis: 1.599,99 Euro. www.saeco.com



Lust ein Teil der Community zu werden? Dann lohnt sich ein Abstecher ins **SPEISEKAMMER-Forum**. So heißt die Facebookgruppe zum Magazin. Inhalte und Rezepte aus **SPEISEKAMMER** werden dort unter Gleichgesinnten besprochen und diskutiert, Erfahrungen aus der Heimbücherei werden ausgetauscht und nachgekochte Rezepte gezeigt. Und wenn es Neuigkeiten zum nächsten Heft gibt, erfährt man sie dort zuallererst. Einfach dem Link folgen, einmal anklopfen und nichts mehr verpassen.

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



Noch nicht im Sammelfieber? Das ändert sich vielleicht mit der Lektüre des neuen **Buches** aus dem Verlag Eugen Ulmer. „Die große Wildkräuter-Kochschule“ von Susanne Hansch gibt einen umfangreichen Einblick in die Welt der Wildpflanzen. Mit ihren Aromen und gesunden Eigenschaften stellen Wildkräuter spannende Bio-Nahrungs- und Lebensmittel dar – regional und kostenfrei. Mit über 565 farbigen Abbildungen sowie 68 Zeichnungen erklärt die Autorin, woran man die essbaren Pflanzen erkennt, wie man sie richtig behandelt und zubereitet. Außerdem enthält das Buch 60 Pflanzenporträts sowie Angaben dazu, welche Pflanzenteile wann geerntet werden sollten, um den maximalen gesundheitlichen Nutzen zu ziehen. ISBN: 978-3-8186-1165-1. Der Preis: 38,- Euro. www.ulmer.de

SHOPFINDER

Dinkel von der Schwäbischen Alb

Auf eigenen Äckern baut Häussler wertvolle Getreidesorten an, die in regionalen Mühlen zu verschiedenen Mehlsorten vermahlen werden.

Erhältlich unter www.backdorf.de



Haltbarmachen von Lebensmitteln

Das geballte Wissen um die sichere und gesunde Konservierung von Lebensmitteln der erfahrene Hobbyköchin Sylvia Schumacher.

www.alles-rund-ums-hobby.de

Geballtes Wissen



www.brot-magazin.de/einkaufen

Geräte und Werkzeuge zum Backen

HAÜSSLER



www.backdorf.de

Jetzt bestellen

Ein Sonderheft des Schwesternmagazins **BROT**. Mehr als 40 Rezepte mit langen Gezeiten für Bekömmlichkeit und volles Aroma.



www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110 · service@brot-magazin.de

Jetzt bestellen

Wissenswertes über Rohstoffe, das passende Equipment, richtiges Mischen und Kneten, die Prozesse im Teig, Brotaufbewahrung und Fehlervermeidung – das alles findet man hier in kompakter und leicht verständlicher Form.



www.brot-magazin.de/einkaufen



SAISON-HIGHLIGHT SPARGEL

Kalorienarmer Fitmacher aus der Region



Spargel ist eine einkeimblättrige Staube aus der Familie der Liliengewächse. Wenn sich der Boden im Frühjahr langsam erwärmt, drängen die stangenförmigen Knospen aus dem bis zu sechs Meter langen Wurzelwerk langsam nach oben. Langwierig und mühsam sind Anbau und Ernte des Gemüses. Und damit nicht ganz preiswert. Aber es lohnt sich: Spargel hat wenig Kalorien und steckt voller Mineralien sowie Vitamine. Außerdem lässt er sich in der Küche zu zahlreichen Speisen verarbeiten oder als Beilage servieren. Das ungefähr von Mitte April bis spätestens Anfang Juli regional geerntete Gesundheitswunder lässt sich zudem gut haltbar machen und die Reste sind auch verwertbar.



Text: Max Stecker

Endlich wieder Spargelzeit

Luxusgemüse

Auch wenn die Ernte wetterabhängig ist, gibt es die ersten Stangen des regionalen Spargels in Deutschland meist Mitte bis Ende April. Das Ende der Saison fällt hingegen traditionell auf den Johannistag am 24. Juni. Damit die Pflanzen genug Regenerationszeit bekommen, ehe der erste Frost einsetzt. Aber was steckt eigentlich hinter dem Luxusgemüse? Und was haben die weißen, grünen oder violetten Stangen auf dem Kasten?

Bei den alten Griechen war Spargel als Heilpflanze bekannt. Die Römer erkannten seinen kulinarischen Wert und sorgten für seine europaweite Verbreitung. Endgültig durchgesetzt hat sich das Stangengemüse dann Ende des 19. Jahrhunderts, als man begann, es in Dosen zu konservieren. Etwa zur gleichen Zeit soll man auch den zarten Geschmack des Bleichspargels erkannt und begonnen haben, ihn unter der Erde zu ziehen. Heute zählt Deutschland zu den europaweit führenden Spargelerzeugern.

Hoher Aufwand

Den hiesigen Gemüsespargel gibt es in Weiß, Grün, aber auch manchmal Violett zu kaufen. Das hat nichts mit verschiedenen Pflanzenarten zu tun, sondern lediglich mit der Anbau- und Erntemethode. Bekommen die länglichen Knospen Sonnenlicht, verfärben sie sich zunächst violett, dann grün.

Der Anbau des Gemüses ist dabei kein Zuckerschlecken, sondern erfordert mühsame Vorbereitung und

Bodenkenntnis. Erst nach drei Jahren ist eine erste Ernte möglich, nach etwa zehn bis zwölf Jahren sind Feld und Pflanzen erschöpft und ein neues Feld muss bestellt werden. Da auch die Ernte sehr aufwändig ist, gilt Spargel als Luxusgemüse.

Gehaltvolle Stangen

Er besteht zu etwa 93 % aus Wasser, enthält 2 % Proteine, 4 % Kohlenhydrate sowie lediglich 0,2 % an Fetten. Außerdem weist das Gemüse nicht nur geringe 150 Kalorien pro Kilogramm auf, sondern enthält viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Darunter das blutdrucksenkende Kalium, Kalzium, das gut für die Zähne und Knochen ist, oder etwa Phosphor, welches den Transport und die Speicherung von Energie im Körper begünstigt.

Weiterhin sind darin viele wertvolle Vitamine (K, C, B1, B2) enthalten. Die entwässernde Wirkung des Spargels hilft gegen Schlacken- und Giftstoffe, Nieren- und Leberfunktionen werden unterstützt. Bei erhöhten Harnsäurewerten sowie eingeschränkter Herz- und Nierenfunktion sollte man lieber auf Spargel verzichten oder zuvor einen Arzt konsultieren, da sonst eine Gefahr von Gichtschüben besteht.





Die Ernte ist mühsam. Der Spargel wird mit einem speziellen Messer gestochen. Dabei dürfen die heranwachsenden Triebe nicht zerstört werden

Zubereitung und Lagerung

Nach der Ernte sollte Spargel nicht länger als drei Tage liegen, um seine Wirkung zu entfalten. Frischen Spargel erkennt man daran, dass die Stangen quietschen, wenn man sie aneinander reibt. Bei Zusammendrücken der Schnittstelle sollte zudem ein aromatischer Geruch entweichen. Etwa drei Tage lässt sich der Spargel am besten in einem feuchten Tuch im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Einfrieren ist roh sowie geschält möglich.

Anders als der Anbau und die mühsame, händische Ernte ist die Zubereitung von Spargel nicht allzu kompliziert. Mit einem Schäler werden weiße und violette Stangen von etwa 1 bis 2 Zentimeter unter dem Köpfchen bis zum Schnittende geschält, holzige Enden werden mit einem



Weißer und violetter Spargel wird großzügiger geschält als die grünen Stangen. Die Schale lässt sich dann aber auch verarbeiten

Den frischen Spargel wickelt man am besten in ein feuchtes Tuch ein und lagert das Paket im Kühlschrank. So hält er etwa drei Tage



Küchenmesser großzügig abgetrennt. Bei grünem Spargel reicht es, das untere Drittel von der Schale zu befreien.

Weißer und violetter Stangen werden dann 10 bis 15 Minuten, grüne Stangen etwa 5 bis 8 Minuten gedünstet. Die Stangenenden sollten weich sein, aber noch etwas Widerstand leisten. Das lässt sich mit einem Messer oder einer Gabel prüfen. Ungefähr 500 Gramm weißer beziehungsweise 375 Gramm grüner Spargel werden pro Person als Hauptgericht empfohlen.

Am Ende bietet Spargel vor allem gesunde Vielfalt. Ob im Salat als Suppe, angerichtet mit Kartoffeln oder Schnitzel, in Eintöpfen oder Gemüsepfannen – das gesunde Saisongemüse passt eigentlich zu allem. |

Fast alle Bauern nutzen Folie, um die Erträge zu steigern. Mehr als 100.000 Tonnen Spargel werden in Deutschland jährlich in etwa geerntet



Lange Zeit wurde bevorzugt grüner Spargel verzehrt. Erst im Laufe des 19. Jahrhunderts soll der Siegeszug des Bleichspargels begonnen haben



NO-WASTE-SPARGELSUPPE

Das perfekte Reste-Rezept für die Spargelzeit. Diese Suppe wird nur aus der Schale und den Abschnitten des Frühlingsgewächses gekocht, schmeckt super lecker und so richtig nach Spargel. Außerdem bringt das weiße Miso einen wunderbar aromatischen Twist mit.

ZUTATEN*

- Schale und Abschnitte von 750 g Spargel
- 750-1.000 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL weißes Mandelmus
- 1/2 Zitrone
- Olivenöl zum Anbraten
- 1 EL weißes Miso oder alternativ 1-2 TL Gemüsebrühe-Pulver
- Salz
- Pfeffer

*Ergibt 2 große Portionen

- Die Schalen und Abschnitte des Spargels zusammen mit dem Knoblauch kräftig in etwas Öl anschwitzen.
- 750 ml Wasser aufgießen und alles zusammen kurz kräftig aufkochen.
- Danach alles zusammen 30 Minuten sanft köcheln lassen. Falls anstelle des Miso Gemüsebrühe verwendet wird, kann diese nun ebenfalls hinzugegeben werden.
- Den Topf vom Herd nehmen, alles kurz abkühlen lassen und im Mixer oder mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.
- Die Spargelsuppe zurück in den Topf geben, Mandelmus und Zitronensaft hinzugeben und gut einrühren.
- Falls die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser hinzugeben.
- Vor dem Servieren das weiße Miso hinein rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. |

Schwierigkeitsstufe:


Aufwand:


Haltbarkeit:


Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt,
Biomarkt



Rezepte & Bilder:
Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 happymoodfood.com



GRÜNE SPARGELSUPPE MIT KOKOSMILCH, REISNUDELN UND MISO

Hier kommt ein Rezept für eine leichte, frühlingshafte Spargelsuppe mit viel grünem Gemüse, Ingwer, rosa Pfeffer und Miso. Sie benötigt etwas Vorbereitungszeit, ist dann aber ganz schnell auf dem Tisch.

- Die Reisnudeln sehr bissfest kochen, etwa 2 Minuten weniger als angegeben, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein hacken.
- Die Zucchini und den Fenchel waschen, der Länge nach halbieren und dann in feine Scheiben schneiden.
- Den Pfeffer mörsern, alternativ kann gemahlener Pfeffer verwendet werden. Die Stange Zitronengras kräftig anklopfen, damit die ätherischen Öle austreten können.
- Den Spinat und den Spargel waschen und die holzigen Enden des Spargels entfernen.
- Die Limette entsaften. Alle Gewürze, die tiefgekühlten Erbsen und den Gemüsefond bereitstellen.
- Einen Esslöffel Sesamöl in einem breiten Topf erhitzen und darin bei mittlerer Hitze die Zwiebeln anschwitzen, bis sie leicht glasig sind.
- Dann Fenchel, Zucchini, Ingwer, Knoblauch und Pfeffer hinzugeben und alles 1-2 Minuten weiter anschwitzen.
- Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe in den Topf gießen, den Zitronengrasstängel und den Limettensaft hinzugeben und alles einmal kurz aufkochen lassen.
- Die Hitze wieder auf mittlere Stufe reduzieren, den Spargel und die Erbsen dazugeben und alles köcheln lassen, bis der Spargel gar, aber noch bissfest ist.

- Dann kommen die Reisnudeln und der Spinat in die Suppe, werden gut umgerührt und in der Suppe nur kurz erwärmt.
- Vor dem Servieren den Zitronengrasstängel entfernen, die Misopaste einrühren, alles abschmecken und jede Portion mit frischem Koriander sowie Sesam servieren. |

ZUTATEN*

- 400 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsefond (oder Gemüsebrühe)
- 250 g grüner Spargel
- 150 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 125 g Reisnudeln (mittelbreit)
- 2 handvoll frischer Spinat
- 1 weiße Zwiebel (mittelgroß)
- 1 Zucchini (mittelgroß)
- 1/2 Fenchelknolle
- 1 EL geröstetes Sesamöl (alternativ Kokosöl)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm frische Ingwerwurzel
- 1 Stange Zitronengras (optional)
- 2 EL weißes Miso
- 1 TL rosa Pfefferkörner (frisch gemörsert)
- 1 Limette
- Salz
- frischer Koriander (zum Servieren)
- Sesam (zum Servieren)

*Ergibt 2-3 Portionen

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



FERMENTIERTER GRÜNER SPARGELMIX

Dieser Winter hat sich wie eine halbe Ewigkeit angefühlt. Aber letzten Endes kam die Sonne wieder heraus und die Temperaturen wurden angenehmer. Passend zum heiteren Wetter lässt sich mit ausgewählten Zutaten ein bunter Mix fermentieren. Die Basis aus grünem Spargel wird hierbei mit Apfel, Karotte und Zwiebeln verfeinert.

ZUTATEN*

- 400 g grüner Spargel
- 100 g Apfel
- 80 g Karotte
- 30 g Zwiebel
- 3 Löwenzahnblüten, Gänseblümchen (optional)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sojasauce
- 10 g Salz
- Chiliflocken nach Geschmack

*Ergibt ein 750-ml-Glas

Tipp

Der Spargel-Mix schmeckt lecker auf einem Butterbrot oder zu Rührei sowie Rührtofu.

- Spargel, Karotte, Apfel und Zwiebel klein schneiden und in eine große Schüssel geben.
- Knoblauchzehe fein hacken und mit den übrigen Zutaten zu der Mischung geben. Alles gut umrühren und abschmecken.
- Ein kleines Glas oder den Beschwerungsstein darauf geben und das Glas luftdicht verschließen.
- Die ersten fünf Tage soll das Glas im Warmen stehen, danach wird es an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahrt.
- Flüssigkeit kann während der ersten zwei Wochen aus dem Gefäß entweichen, weshalb man das Ferment am besten auf einen Teller stellt.
- Sofern man kein selbstentlüftendes Glas hat, muss man dem Ferment in den ersten Tagen beim Druckablassen helfen. Hierzu das Glas kurz im Spülbecken vorsichtig öffnen, Fermentationsgase entweichen lassen und wieder verschließen.
- Der Spargel-Mix ist nach drei bis fünf Tagen zum Verzehr fertig. Er lässt sich einige Tage aufbewahren.
- Allerdings gilt bei Fermenten immer: Das Ferment ist fertig, wenn es einem schmeckt.
- Wer den Spargel-Mix einige Monate aufbewahren will, sollte ihn mit einer zweiprozentigen Salzlake aufgießen, da für eine lange Aufbewahrung sonst zu wenig Flüssigkeit im Glas ist. |



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

Rezepte & Bilder:
Corinna Fuhrmann
@rosenundkohl
/rosenundkohl
rosenundkohl.de



FERMENTIERTER GRÜNER SPARGEL

Bleichspargel, violetter Spargel, grüner Spargel – die verschiedenen Sorten hängen von der Anbau- sowie Erntemethode ab. Dadurch variieren bis zu einem gewissen Grad auch die Inhaltsstoffe. Grüner Spargel soll etwa größere Mengen Eisen, Magnesium und Vitamin C aufweisen als weißer. Durch Fermentieren lässt sich das gesunde Gemüse länger haltbar machen. Dazu braucht man nicht viele Zutaten, aber ein paar Tage Geduld.

- Spargel klein schneiden und in eine große Schüssel geben.
- Optional: Knoblauchzehe schälen und mit dem Spargel in das Glas füllen.
- Das Salz im Wasser auflösen und über den Spargel gießen.
- Den Beschwerungsstein oder ein kleines Glas darauf geben und das Glas luftdicht verschließen.
- Das Glas nach fünf Tagen im Warmen an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.
- Während der ersten zwei Wochen kann Flüssigkeit aus dem Gefäß entweichen, deshalb am besten auf einen Teller stellen.
- Verfügt man über kein selbstentlüftendes Glas, ist es wichtig, dem Ferment in den ersten Tagen beim Druckablassen zu helfen. Dazu das Glas im Spülbecken vorsichtig kurz öffnen, Fermentationsgase entweichen lassen und wieder verschließen.
- Der Spargel ist nach drei bis fünf Tagen zum Verzehr bereit und lässt sich lange aufbewahren.
- Bei Fermenten gilt aber immer: Das Ferment ist dann fertig, wenn es einem schmeckt. |

ZUTATEN*

- 400 g grüner Spargel
- 500 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 10 g Salz

*Ergibt ein 750-ml-Glas

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Tipp

Der Spargel schmeckt lecker auf einem Butterbrot, im Salat, in der Bowl oder zu Rührei beziehungsweise Rührtofu.



Gebratene Spargelspitzen verleihen diesem Burger einen besonders aromatischen Geschmack. Er ist zwar kein Kandidat für den Vorratsschrank, aber wer seine Speisekammer gut organisiert, hat die Zutaten auf Lager und bekommt mit diesem Rezept eine trendige Speise auf den Mittagstisch. Wer auf Fleisch verzichten möchte, kann mit Grillkäse eine leckere vegetarische Variante zusammenstellen.

ZUTATEN*

- 1-2 Stück Hühnerfleisch oder Grillkäse
- Prise Grillgewürz
- Kräuter nach Geschmack
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- 10 Stück grüne Spargelspitzen
- Rote Paprika
- Zitronenschale und etwas Saft
- Frischer Rosmarin, Thymian und Oregano
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- 2 Burgerbrötchen
- Frischer Zupfsalat
- Tomaten
- Mango-Käsesoße

*Für 2 Burger

Tipp

Wer mag, kann auch noch etwas Chili ergänzen.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



SPARGEL-BURGER MIT HÜHNERFLEISCH ODER GRILLKÄSE

- Fleisch oder Käse kräftig würzen.
- In einer beschichteten Pfanne die Spargelspitzen und die geschnittene Paprika in etwas Olivenöl anbraten.
- Kräuter und Gewürze, feine Zitronenschale und etwas Zitronensaft ergänzen.
- In einer weiteren Pfanne das Fleisch oder den Käse mit den Kräutern in Olivenöl anbraten.
- Burgerbrötchen im Toaster beidseitig rösten.
- Brötchenunterteil mit einem Esslöffel Soße bestreichen und mit Salat sowie geschnittenen Tomaten belegen.
- Fleisch/Käse, Paprika und Spargel darauf legen und mit Soße beträufeln.
- Deckel aufsetzen und leicht andrücken.
- Gemeinsam mit zusätzlicher Soße anrichten. |





MANGO-KÄSESOÛE MIT CHILI

Tortillas, Nachos oder so mancher Burger verlangen nach einer wunderbar fruchtigen Käsesoße. Süß, scharf und geschmackvoll, bezaubert diese Mango-Käsesoße mit Chili als Zutat oder Beilage.

- Käse in einem kleinen Topf erwärmen. Kräuter und Pfefferkörner in einem Mörser verreiben.
- Sauerrahm, klein geschnittene Chili oder Paprika und Kräuter unterrühren.
- Mango in kleine Stückchen schneiden und ebenfalls unterrühren.
- Mit Salz abschmecken.
- Reste im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen.
- Gemeinsam mit zusätzlicher Soße anrichten. |

Tipp

Lauwarm schmeckt diese Soße wunderbar zu Nachos oder als Zutat für den Spargel-Burger.

ZUTATEN

- 10 Scheiben Toast-/ Schmelzkäse
- 250 ml Sauerrahm
- 1 frische Mango
- 1-2 Chili oder Paprika nach Geschmack
- Salz und Pfefferkörner
- Frische Kräuter



SPEISEKAMMER

HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER

Tipps zur
plastikfreien
Aufbewahrung

Kaffee

Vielseitiges
Kultgetränk
mal anders

Fermente

Wie der Start
einfach gelingt

Spargel

Saisongemüse
mit viel Potenzial

Wie man immer
Eier auf Vorrat hat

Überraschend lange haltbar

... wir mehr
... eren sollten

... einfach, ... gesund, lecker

€5,90

Ausgabe 02/2023, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de



Ausgabe 01/2023, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de

*Jetzt abonnieren und keine
Ausgabe mehr verpassen*

www.speisekammer-magazin.de

040 / 42 91 77-110

SPEISEKAMMER im Netz

Facebook,
Instagram & Co.

Anzeige

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.



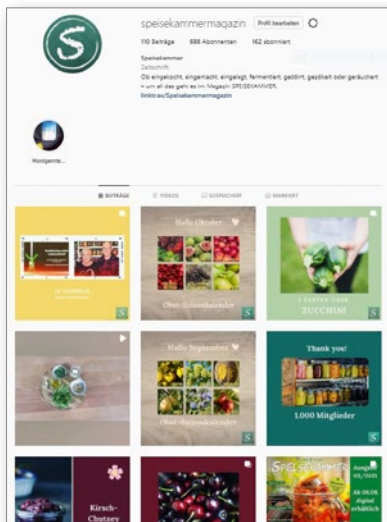
Im SPEISEKAMMERForum – Gruppe zum Magazin werden exklusive Inhalte geteilt, Fragen rund um die Rezepte des Magazins, Haltbarkeit und Vorratslagerung beantwortet sowie Tipps & Tricks unter Nutzerinnen und Nutzern ausgetauscht

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



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

[f /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

Beste Teige für Ihre Brote



NOVA



Gärboxen



Teigknetter und Zubehör

Nur guter Teig ergibt gute Brote. Mit den starken Knetmaschinen von Häussler gelingen beste Teige. Holen Sie sich feinste Profi-Technik nach Hause. Passend dazu gibt es bei uns Gärboxen, Gärfolien, Backformen, Brotschieber und alles Weitere zum Backen.

Gratis Katalog unter:
www.backdorf.de

88499 Heiligkreuztal
Telefon 0 73 71 / 93 77-0



Time to
change

Text & Bilder:
Margarete Maria Preker

Lebensmittel plastikfrei aufbewahren

Zero Waste – Teil 1

Frischhaltefolie, Tupperdose, Verpackungen: Um Lebensmittel vor Schmutz, Keimen und dem Austrocknen zu schützen, werden Obst, Gemüse, Brot und Essensreste in Plastik verpackt. Kunststoffverpackungen belasten aber nicht nur die Umwelt, sondern sind auch schädlich für die Gesundheit.

Unerwünschte Plastik-Nanoteilchen, Weichmacher oder andere Schadstoffe aus Kunststoffverpackungen können auf die Nahrungsmittel übergehen. Mit folgenden Tipps können ein großer Teil des Küchen-typischen Plastiks durch nachhaltige Alternativen ersetzt und dabei noch viel Geld und Müll gespart werden.

Glasbehälter und Gläser

Eine lebensmittelechte und vor allem kostenlose Alternative zur Tupperdose bieten haushaltsübliche Schraub- und Bügelgläser, Weckgläser sowie Flaschen. Geeignet sind sie für alle Lebensmittel.

GLAS

Vorteile bei der Lebensmittelaufbewahrung:

- recycelbar, besonders umweltfreundlich
- geruchs- und geschmacksneutral
- gute Wärme- und Kälteleitung – im Kühlschrank gelagerte Lebensmittel bleiben im Glasgefäß länger frisch
- sehr glatte Oberfläche, die besonders leicht zu reinigen ist – in Kunststoffoberflächen lagern sich mikrofeine Reste ab, die zu Verfärbung des Plastiks führen
- wird nicht spröde und verformt sich nicht
- längere Haltbarkeit als Plastik – wenn es nicht zerbricht
- bei regelmäßiger Benutzung gesünder und nachhaltiger als Plastik

Nachteile:

- schwerer als die meisten Kunststoffe
- zerbricht bei unsachgemäßer Behandlung schneller als Kunststoff



Schlecht für die Umwelt, schlecht für die Gesundheit: Plastik birgt viele Gefahren



Eine per Deckel gut abgedeckte Schüssel erfüllt ihren Zweck

Die meisten Glasbehälter sind mikrowellen- und spülmaschinengeeignet. Zudem sind Glasbehälter transparent, sodass man den Inhalt gut erkennen kann. Varianten to go sind etwa Schraub- und Bügelgläser, Weckgläser mit Glas- oder Edelstahldeckel sowie Lunchboxen aus Glas.

Eine weitere kostenlose sowie praktische Aufbewahrungsmethode stellt die Deckel/Teller-auf-Schüssel-Methode dar. Lebensmittel auf dem Teller platzieren und mit einer Schüssel oder umgekehrt abdecken. So lassen sich Behälter stapeln.

TIPP

Intakte Plastikbehälter und -schüsseln nicht sofort aus der Küche verbannen. Umweltfreundlicher ist eine möglichst lange Verwendung vorhandener Gegenstände. Sollte einmal eine Plastikdose kaputtgehen, kann man sie durch eine plastikfreie Alternative ersetzen.

Einen günstigen und natürlichen Schutz bietet bei Obst und Gemüse die eigene Schale. Aufgeschnittenes legt man mit der Schnittfläche nach unten auf einen Teller und bewahrt es im Kühlschrank auf.



Glasbehälter bieten zahlreiche Vorteile bei der Lagerung von Lebensmitteln



Foto: Max Stecker

Bienenwachstücher lassen sich schnell selbst herstellen

BIENENWACHSTÜCHER

Vorteile:

- bestehen aus Naturmaterialien
- wiederverwendbar, langlebig
- halten Lebensmittel länger frisch
- schmiegen sich ans Behältnis an
- weniger Abfall
- umweltfreundlich
- können selbst hergestellt werden

Nachteile:

- ungeeignet für rohes Fleisch, rohen Fisch, fetthaltige und warme Speisen – Wärme lässt Wachs schmelzen
- nicht ofentauglich



Foto: Max Stecker

Die gusseiserne Pfanne ersetzt nur einmal nutzbare Alu-Vorrichtungen für den Grill

EDELSTAHL

Vorteile bei der Lebensmittelaufbewahrung:

- recycelbar, besonders umweltfreundlich
- geruchs- und geschmacksneutral
- nimmt keine Fremdgerüche an
- besonders strapazierfähig und hitzebeständig
- enthält kein BPA (Bisphenol A) und andere Weichmacher oder Bindemittel
- gesundheitsfreundlich, denn es gelangt kein Mikroplastik ins Essen und menschlichen Organismus
- glatte, harte Oberfläche die sich besonders leicht reinigen lässt – Mikroorganismen finden auf glatten Oberflächen keinen Halt und Nährboden
- bei langer Benutzung gesünder und nachhaltiger

Nachteile:

- nicht mikrowellengeeignet
- kann mit der Zeit Gebrauchspuren wie Kratzer aufweisen – auf spiegelglattem Edelstahl mehr als auf mattem Edelstahl
- zerbricht nicht beim Fall, kann aber eine Delle aufweisen
- viele Fingerabdrücke, aber schnell zu entfernen

Edelstahlbehälter und -boxen

Edelstahlbehälter eignen sich hervorragend zur Aufbewahrung von kalten und warmen Lebensmitteln jedweder Art. Sie sind zwar nicht ganz günstig in der Anschaffung, allerdings ist Edelstahl langlebiger als eine Plastikbox.

Da der Schmelzpunkt von Edelstahl zwischen 1.450 und 1.510°C liegt, kann Essen im Edelstahlbehälter auch im Ofen oder über der offenen Flamme aufgewärmt werden. Selbst das Backen von Brot, Brötchen oder Kuchen gelingt in so einem Behälter oder einer Lunch-Box mühelos. Varianten to go stellen Edelstahlbrotdosen und -lunchboxen dar.

Lebensmittelverpackungen und Folienalternativen

Frischhaltefolie ist schnell zur Hand und landet nach einmaligem Gebrauch im Abfall. Bienenwachstücher aus Naturmaterialien sind wiederverwendbar und somit umweltfreundlicher. Sie bestehen meist aus Baumwolle oder Leinen, bestrichen mit einer Bienenwachs- oder Pflanzenwachsmischung.

Bienenwachs hat antibakterielle Eigenschaften, sodass die Tücher auch zu einer längeren Haltbarkeit von Lebensmitteln beitragen können. Sie fühlen sich zunächst etwas steif an, aber durch die Wärme der Hände werden die Tücher geschmeidiger und lassen sich besser verformen.

Allerdings kann Bienenwachs Rückstände von Pestiziden, Insektiziden und Medikamenten zur Behandlung der Bienenvölker enthalten. Diese Schadstoffe können bei Kontakt auch in Lebensmittel übergehen. Deshalb sollte man möglichst GOTS-zertifizierte Bio-Wachstücher kaufen. Bei gutem Umgang hält ein Wachstuch mehrere Jahre.

Alufolie-Alternativen beim Kochen und Grillen sind etwa feuerfeste Formen mit Deckel, die man für Kuchen benutzen kann. So lässt sich der Kuchen nach Bedarf abdecken. Auch Grillschalen und Stahlkörbe aus Edelstahl oder eine gusseiserne Grillpfanne stellen eine Alternative dar.

Mit Grillbrettern aus Zedern-, Erlen- oder Buchenholz oder der Nutzung von Edelstahl-Grillspießen lässt sich ebenso auf Alufolie verzichten wie durch den

Gebrauch von Kohl-, Mangold-, Maiskolben-, Bananen-, Wein-, Ahorn-, Linden- und Haselnussbaumblättern. Darin kann Grillgut eingewickelt werden. Compostella 1 für 4-Papier erweist sich hier ebenfalls als nützlich.

Compostella ist eine weitere plastikfreie und umweltfreundliche Alternative zu Frischhalte- und Alufolie sowie Einschlagpapier und silikonisiertem Backpapier. Es eignet sich für alle Lebensmittel. Compostella ist ein kompostierbares, naturreines Papier in verschiedenen Ausführungen.

Das Papier lässt sich nass machen und im feuchten Zustand über Schüssel oder Topf spannen. Es schmiegt sich an, schützt den Inhalt vor dem Austrocknen und ist damit eine tolle Alternative zu Plastikhauben beim Abdecken von Gärkorb oder Brotteigschüssel. Außerdem lassen sich mit dem nassen Papier Gemüse, Fleisch oder Fisch umwickeln und im Ofen garen.

Mit Bienenwachstüchern und besonders mit Compostella, einem Haushaltspapier, das Frischhaltefolie, Backpapier, Einschlagpapier und Alufolie bestens ersetzt, spart man eine Menge schlecht recycelbare Abfälle und gewinnt mehr Platz in der Küche.

Besonders eignen sich derlei Alternativen und Verpackungen zum Abdecken von frischen und trockenen Lebensmitteln, offenen Behältern sowie zum Verpacken und Aufbewahren von kalten Lebensmitteln.

Naturfasern

Damit Brot länger frisch bleibt, eignen sich nicht gebleichte Naturfasern wie Bio-Leinen, Bio-Baumwolle oder Bio-Hanf besonders gut. Brotbeutel sind eine gute Alternative zu Papiertüte oder Plastikbeutel, denn sie können sowohl zum Transport als auch zur Lagerung genutzt werden und sparen somit eine Menge Verpackungsmüll.

Gute Brotbeutel sind zwar nicht ganz günstig, aber bei gutem Gebrauch halten sie jahrelang. Sie können problemlos gewaschen werden, sollten sie verschmutzt sein.

Eine weitere plastikfreie Alternative zu Plastikhauben sind Abdeckhauben aus Stoff. Waschbare Schüssel- und Gärkorbchenbedeckungen aus Naturfasern sind waschmaschinenfest, wiederverwendbar und passen sich dank dehnbarem Bund an Gefäße jeder Größe an.

COMPOSTELLA

Vorteile:

- 100% ungebleichtes, naturreines Papier aus reiner Zellulose
- atmungsaktiv, aromadicht und fettdicht, nimmt somit Feuchtigkeit auf und gibt sie wieder ab – verschimmeln von Lebensmitteln ist somit sehr unwahrscheinlich
- geschmacks- und geruchsneutral, kein Eigengeruch
- bis 200°C hitzebeständig
- 100% plastikfrei und ohne chemische Zusätze
- rückstandsfrei kompostierbar, verrottet ähnlich wie Baumblätter



Brotbeutel eignen sich nicht nur gut zur Lagerung, sondern auch zum Transport

TIPP

So bleiben Kräuter länger frisch: Frische Kräuter mit Wasser waschen und in einem Brotbeutel oder eingewickelt in ein Geschirrtuch im Kühlschrank lagern. Gute, günstige und nachhaltige Alternativen zu Brotbeuteln sind Geschirrtücher aus Naturfasern, Kopfkissenbezüge oder eine ausran-gierte Tischdecke.

Brotbeutel kosten zwar manchmal etwas mehr, können bei Verschmutzung aber gut gewaschen werden



Foto: Max Stecker

Geschirrtücher oder ausrangierte Tischdecken sind eine günstige Alternative zu Brotbeuteln

NATURFASERN

Vorteile:

- atmungsaktiv, schmutzabweisend und feuchtigkeitsregulierend
- wiederverwendbar, waschbar und langlebig
- Naturfasern wie Flachs oder Hanf werden in Deutschland angebaut

Nachteile:

- entflammbar

Ein weiterer Vorteil von Stoffhauben ist, dass sie nass gemacht werden können, um Brotteige, Kuchenteige oder Mariniertes feucht zu halten. Besonders gut eignen sie sich für trockene Lebensmittel wie Brot, Brötchen und Gebäck oder zum Feuchthalten von Kräutern.

Weitere plastikfreie Verpackungs- beziehungsweise Frischhaltealternativen bestehen aus Holz wie Fichten- und Birkenrinde oder Bambus. Reiner unbehandelter Bambus ist gesundheitlich unbedenklich, Beimischungen mit Kunstharz oder anderen Kunststoffen können dagegen gesundheitlich bedenkliche Mengen an Melamin sowie Formaldehyd freisetzen und giftig für den Verbraucher sein.

Weitere Aufbewahrungsalternativen

Neben den genannten Alternativen eignen sich auch besonders gut Keramikbehälter und -gefäße, um Lebensmittel darin aufzubewahren. Bereits



Steingut zur Aufbewahrung hat eine lange Tradition und eignet sich insbesondere für Brot, Zwiebeln, Knoblauch oder Kartoffeln

vor tausenden von Jahren wurden Keramikbehälter aus Steingut, Ton und Terracotta verwendet. Dank der porösen und Feuchtigkeits-durchlässigen Struktur eignen sich diese Behälter besonders für Brot, Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln.

Glasierte Vorratsbehälter haben demgegenüber den Vorteil, dass sie die Feuchtigkeit innen behalten und diese auch abgeben können, wenn ein atmungsaktiver Deckel verwendet wird, der nicht glasiert ist. Deshalb eignen sich solche Behälter besonders gut für Käse oder Sauerteig.

Fazit

Abfall aus jedem Material, das nicht biologisch abbaubar ist, ist ewig. Der Kunststoff mag sich im Laufe der Jahrhunderte zu Mikroplastik zersetzen, doch er bleibt. Eine Plastikflasche benötigt 450 Jahre, um sich in Mikropartikel aufzulösen, die zwar nicht sichtbar, aber dennoch vorhanden sind.

Plastikmüll ist ein enormes, menschengemachtes Problem. An Alternativen zu herkömmlichen Plastikverpackungen wird geforscht und einige vielversprechende Lösungen existieren bereits heute. Ein Leben ohne Plastik ist weitgehend möglich. Den Anfang zu machen ist gar nicht schwer. |

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 Lebensmitteln durch langes Erhitzen (6-12 Stunden) Feuchtigkeit entzogen. Dadurch können sie konserviert und trocken aufbewahrt werden. Gedörnt werden kann im Ofen oder in entsprechenden Dörrautomaten. Durch das Trocknen wird Gedörntes oft monatelang haltbar.

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.

EINKOCHEN/EINWECKEN – Suppen, Gemüse, Eintöpfe, Obst, Soßen und fertige Gerichte sind typische Einkochkandidaten. 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 auswechselbare, 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.

HEISS ABFÜLLEN – 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.

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 Mariande 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 späteren 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 eingegeben.

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 austreichen, 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 Schimmelkulturen 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 gesalzene 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:



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, Edda Klepp,
Jan Schnare, Max Stecker

AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Corinna Fuhrmann,
Stephanie Morfis, Margarete Preker,
Sylvia Schumacher, Maria Stumfoll,
Heike Trottmann

FOTOS
stock.adobe.com: Andy Chisholm9, fuzzibones,
hespasoft, Maciej Czekajewski, pundapanda

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, Dennis Klippel
anzeigen@wm-medien.de
Telefon: 040/42 91 77-404

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
Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG
Gewerbering West 27
39240 Calbe

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.

SPEISEKAMMER
wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Brot Akademie



Masterclass Sauerteig

In diesem 10-Tages-Kurs setzt Du Deinen eigenen Sauerteig an und lernst alles über den Umgang mit ihm. Außerdem backen wir gemeinsam Dein erstes Sauerteig-Brot.



Masterclass Baguette

Mit einfachen Zutaten und wenig Aufwand zum perfekten Baguette. Wir zeigen Dir, wie Du auf dem Niveau Pariser Boulangerien backen kannst.



Masterclass Hefezopf

Von der Teigbereitung bis zur Flechttechnik lernst Du alles, um bald schon selbst die perfekten Hefezöpfe herzustellen, die auf jedem Büffet zu einem Hingucker werden.



Masterclass Croissant & Pain au chocolat

Tourierte Teige sind eine besondere Herausforderung. Wir zeigen Dir, wie Du mit einfachen Hausmitteln luftige Croissants und verführerische Pain au chocolat herstellen kannst.

- ✓ Videokurse mit ausführlichen Anleitungen
- ✓ Praxisnahe Tipps und Tricks
- ✓ Einfache Zutaten, gelingsichere Rezepte

- ✓ Begleitende Kursmaterialien und Rezepte zum Download
- ✓ Lerne, wann und wo Du willst – in Deinem Rhythmus
- ✓ Einmal gebucht, immer wieder verfügbar



Uwe Riebow

Die Kurse sind super! Fachlich versiert und inhaltlich klasse strukturiert, egal ob man noch Anfänger ist oder schon zu den fortgeschrittenen Hobbybäckern zählt. Ich habe den Sauerteigkurs mitgemacht und mit dem neuen Wissen direkt ein Bombenergebnis erzielt.



Beate Kircheis

Ich bin total begeistert von den Inhalten und der Umsetzung. Die Videos sind sehr lehrreich, überfordern dabei nicht und werden durch hilfreiche Beschreibungen ergänzt. Es gibt viel Bonusmaterial mit praktischen Ideen zur Wissensweiterung. Absolut empfehlenswert!



Sven Schwarzat

Ich habe die Masterclass Hefezopf belegt und kann den Kurs nur jedem Hobbybäcker empfehlen. Vor allem die Lektionen zum Flechten des Zopfes haben mir sehr weitergeholfen. Als Ergebnis bekam ich einen hübsch aussehenden und sehr leckeren Hefezopf.

Jetzt buchen unter brot-akademie.com

Hol' dir Italien nach Hause

JETZT ABONNIEREN



4 Ausgaben
nur 24,90 Euro

Rezepte, Wissen
und Storys

DARUM LOHNT SICH DAS ABO

- 10% sparen
- Keine Versandkosten
- Jederzeit kündbar
- Anteilig Geld zurück bei vorzeitiger Abo-Kündigung

www.1fachpizza.de | 040/42 91 77-110