

Die Ernte des Sommers haltbar machen

Das **Konservieren** von Lebensmitteln ist mehr als Einfrieren oder Einmachen von Gemüse und Früchten. Es macht Spass, und was dabei entsteht, ist erst noch gesund.

CHRISTINE MICHELOUD

Mit Lebkuchengewürz verfeinerte Birnenkonfitüre passt perfekt zu frisch gebackenen Muffins; Clementinen in Karamellsirup mit steif geschlagenem Rahm geben ein herrliches Dessert ab; in Öl eingelegte Artischocken peppen Salate oder Pasta auf; und bei der Kombination von Tomaten-Chili-Marmelade mit Käse läuft garantiert vielen das Wasser im Munde zusammen.

Das Beste ist: All diese Köstlichkeiten schmecken nicht nur aussergewöhnlich gut, sie lassen sich auch im Nu selbst zubereiten und lange aufbewahren. Konfitüre eigenhändig kochen, Fruchtpasten und Pickles herstellen, Früchte in Sirup einkochen, Pilze trocknen und Gemüse in raffiniert gewürztem Öl einlegen – das Konservieren von Lebensmitteln bereitet Spass, und was dabei herauskommt, ist gesund, weil kein künstlichen Konservierungs- und Farbstoffe im Spiel sind.

Lebensmittel sind nur eine bestimmte Zeit lang haltbar, dann werden sie von Bakterien, Hefepilzen und Schimmel befallen und ungeniessbar. Verschiedene Konservierungsmethoden können diesen Prozess aufhalten oder zumindest verlangsamen. Um die Ernte des Sommers – die beste Jahreszeit fürs Einmachen – für den Rest des Jahres haltbar zu machen, eignen sich verschiedenste Konservierungsmethoden: vom Einfrieren über Erhitzen und Trocknen bis zum Gären oder Räuchern. Viele davon sind seit Jahrhunderten bekannt, wurden jedoch von modernen Konservierungsmethoden verdrängt. Bei jeder Methode muss auf Hygiene und Lebensmittelsicherheit (Lebensmittelhygiene) beim Verarbeiten der Produkte geachtet werden.

Aromen peppen auf

Einmachen ist jedoch mehr als das Haltbarmachen von Früchten und Gemüse: Kräuter, Gewürze und anderen Aromazutaten ver-



Bunter **Konserven-Reigen**: Neben Früchten eignen sich auch zahlreiche Gemüsesorten zum Einmachen.

Bild: AOK-Mediendienst

wandeln Bekanntes in Aussergewöhnliches. Zum Beispiel Zitronensaft: Etwas Zitronensaft hebt den Geschmack und verstärkt die natürliche Süsse der Früchte. Würzige Kräuter wie Estragon, Minze, Salbei, Rosmarin oder Thymian eignen sich sowohl für süsse als auch für pikante Gelees, und stark duftende Blüten wie Holunder, Jasmin, Lavendel, Nel-

ken, Rosen oder Veilchen sorgen für das besondere Aroma in Konfitüren und Fruchtpasten. Exotische Blätter und Früchte wie Duftgeranienblätter, Tamarindenhülsen oder Vanilleschoten können anstelle von Zitronen oder Limetten in Obstkonserven und Getränken gegeben oder zum Aromatisieren von Gelees verwendet werden. Aber auch Cayennepfe-

fer, Koriander- oder Selleriesamen, Lorbeerblätter, Muskatblüten, Senfkörner, Orangenwasser – alles ist möglich, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Dies gilt ebenso für die Gefässe, in denen die Leckereien aufbewahrt werden sollen. Ob Glas, Steingut oder Kunststoff – richtig ist, was gefällt und zweckmässig ist. Natürlich benötigt man für

Einmachgut, das im Wasserbad oder im Backofen erhitzt werden muss, Spezialgläser aus gehärtetem Glas, die hohe Temperaturen vertragen und ein Leben lang halten. Sie sind überall erhältlich, sogar in Brockenhäusern und auf Flohmärkten. Wichtig: Die Gefässe müssen unbeschädigt sein und vor dem Gebrauch sterilisiert werden.

Buchtipps

- Lynda Brown: **Natürlich hausgemacht!** Dorling Kindersley, 28 Franken, ISBN: 978-3-8310-1819-2. Alles über die traditionellen Techniken.
- Claudia Boss-Teichmann: **Rezepte für die grosse Ernte.** Ulmer, 15 Franken, ISBN: 978-3-8001-7671-7. Eigentlich sich für jene mit eigenem Garten.
- Erika Casparek-Türkkan/Petra Casparek: **Alles hausgemacht.** Gräfe & Unzer, 32 Franken, ISBN 978-3-8338-2049-6. Altes Wissen über Einmachmethoden kombiniert mit moderner Küchenpraxis. (chm)

Eingemachtes Essen: Kostproben

Koriander-Walnuss-Pesto: Pesto wird gewöhnlich aus frischem Basilikum, Pinienkernen und Parmesan hergestellt, doch auch die Kombination von Koriander und Walnüssen schmeckt ausgezeichnet. Das Pesto kann unter Teigwaren gemischt, für Gegrilltes, Dips und Dressings verwendet oder auf Crostini gestrichen werden. Zutaten: frischer Koriander, Knoblauch, Baumnüsse, Parmesan, Pfeffer, Salz, Olivenöl.

Chinesische Pflaumensauce: Diese Sauce eignet sich als Dip, zu gegrilltem Fleisch und Gerichten aus dem Wok. Zutaten:

Wasabi-Paste, Reisessig oder Weissweinessig, dunkelrote oder blaue Pflaumen, Zwiebeln, Zucker, Honig, Sojasauce, chinesisches Fungewürzpulver und etwas Sake oder Sherry.

Quitten in Gewürzsirup: Die eingemachten Quitten schmecken sowohl zu Vanille-Glacé, Frischkäse oder Crème fraîche, aber auch gehackt oder püriert zu Wild und Ente. Zutaten: Quitten, Zitronensaft, Zucker, Sternanis, Zimt oder Nelken.

Rote Zwiebelmarmelade: Die süssen, in Rotwein gegarten Zwiebeln sind eine ausserge-

wöhnlich verführerische Beilage zu Käse, Fleischpasteten oder Terrinen. Zutaten: Zwiebeln, Olivenöl, hellbrauner Zucker, Rotwein, Balsamico, Weissweinessig, Pfeffer, Salz.

Fruchtschalen kandieren: Selbstkandierte Fruchtschalen schmecken besser als gekauftes Orangeat oder Zitronat. Und es enthält keine Konservierungsstoffe. Sie werden vor allem zum Backen verwendet und sind bis zu 6 Monate haltbar.

QUELLE: Lynda Brown: Natürlich hausgemacht! (siehe Infobox).

BUCHTIPPS

Süsses natürlich verstärken

mis. Mit künstlichen Farb- und Aromastoffen und viel Zucker hergestellt, sind die süssen Leckereien aus dem Supermarkt-Regal alles andere als ein gesundes Vergnügen. Doch «Bio-Bonbons & Konfekt» von Linda Louis zeigt, es geht auch anders: Bei selbstgemachten Biobonbons lassen sich Farben und Aromen auf natürliche Weise verstärken. Man kann auch auf raffinierten Zucker verzichten und stattdessen Ahornsirup, Vollrohr-Zucker oder Honig verwenden. Nach einer Einführung in die Grundlagen der Erzeugung natürlicher Leckereien aller Art folgt eine Vielzahl süsser Rezeptideen: für Erdbeer-Dauerlutscher, Lakritze-Stangen oder Honig-Propolis-Drops.



INFO: Linda Louis: Bio-Bonbons & Konfekt. Stocker, Verlag, 20 Franken, ISBN 978-3-7020-1361-5.

Von der Hand in den Mund

mis. Da greift jeder gerne zu – Fingerfood ist die ideale kulinarische Unternehmung für Empfänge, Stehpartys oder das gesellige Zusammensein mit Freunden. Wie sich ein schmackhaftes Fingerfood- Buffet zusammenstellen lässt? Der neue GU-Küchenratgeber Fingerfood verrät es. Ob süss oder pikant, knusprig oder cremig, zum Löffeln oder Dippen, klassisch oder ausgefallen – für jeden Geschmack ist ein Rezept dabei. Damit einfache bis komplizierte Varianten gut gelingen, helfen zahlreiche bewährte Praxisratschläge. Wie wäre es etwa mit gefüllten Zucchinirollchen, Enten-Orangen-Schnittchen oder fruchtigen Preiselbeer-Windbeuteln? Autorin Margit Proebst verrät, wie ein Buffet stimmig zusammengestellt wird und gibt Hilfestellung zu ansprechender Anrichtung und Dekoration. Rezepte für Drinks und Bowlen runden den Fingerfood-Genuss ab.



INFO: Margrit Proebst: Fingerfood. GU, 12 Franken, ISBN: 978-3-8338-1629-1.

Kulturgeschichte

Ursprung der Höhlenmalerei

sda. Der moderne Mensch hat bereits Höhlen bemalt, bevor er aus Afrika nach Europa gekommen ist. Wissenschaftler fanden in Spanien heraus, dass der Brauch zur Bemalung von Höhlenwänden auf dem europäischen Kontinent vor 40 000 Jahren begann. Dies sei ungefähr die Zeit gewesen, in der in Westeuropa die Besiedlung durch den Homo sapiens eingesetzt habe, betonte das Forscherteam um den britischen Archäologen und Anthropologen Alistair Pike von der University of Bristol. Das lege den Schluss nahe, dass die Höhlenmalerei schon vor der Besiedlung Europas zu den kulturellen Errungenschaften des Menschen gehört habe. Die Wissenschaftler hatten Wandmalereien in elf Höhlen an der nordspanischen Atlantikküste untersucht. Bei der Darstellung einer roten Scheibe stellten die Wissenschaftler fest, dass die Kalkschicht 40 800 Jahre alt ist. Dies bedeute, dass dies auch das Mindestalter der Höhlenmalerei sein müsse, da der Kalk sich erst nach der Fertigstellung des Bildnisses auf die Farbe gelegt habe.

Willkommen auf der Welt: Stilvolle Geburtskarten

Ma'Loulou, ein Bieler Online-Geburtskarten-Service, ist jetzt online. Aktuell stehen elf Sujets zur Auswahl.

mis. Zwei Dinge haben die Bieler Grafik-Designerin Aline Ledergerber zur Gründung des Geburtskarten-Service Ma'Loulou inspiriert: ihre Leidenschaft für verspielt-stilvolles Grafikdesign und die Geburt ihrer Tochter Irina. «Der Anfang des Lebens ist ein

zauberhafter Moment. Ich freue mich, jungen Familien Geburtskärtli anzubieten, die so einzigartig sind wie das neu in der Welt angekommene Kind», sagt sie. Und so funktioniert: Auf der Ma'Loulou-Hompape wählen werdende Eltern ein Sujet aus und laden den gewünschten Text sowie Bilder hoch. Damit gestaltet Ledergerber ein individuelles Geburtskärtli und organisiert den Druck. Auf Wunsch kriert sie auch Unikate.

LINK: www.maloulou.ch



Eine der Geburtskarten von Aline Ledergerber.

Bild: zvg

Kompass durch den Herrenmode-Dschungel

Das Magazin «Der schöne Mann» präsentiert eine **Vision zu Mann und Mode** – mit Kollektionen, Interviews und einem Fashion-ABC.

mis. Ist die Attraktivität eines Mannes nur ein Produkt der Mode und der Trends? Wohl kaum. Dennoch stellt sich die Frage, was Herrenbekleidung eigentlich darstellen soll.

Männer begegnen in der heutigen Mode so vielen Haltungen und Rollenmodellen wie noch nie. Die Herrenmode hat in den Modeschauen wie in der Modetheorie den Rückstand zur Damenmode aufgeholt. Sie ist ihr nicht nur ebenbürtig, sondern als lange unberührtes Feld zu einem Ort von geradezu provozierender und kritischer Kreativität geworden.

«Der schöne Mann – Das Magazin» präsentiert eine Vision zu Mann und Mode, die Studierende des Integrierten Designs an der Hochschule für Künste Bremen erarbeitet haben. Sie entwarfen 15 eigene Kollektio-

nen, führten Interviews mit internationalen Designern und Autoren, luden Philosophen und Essayisten für Textbeiträge ein und formulierten ein Fashion-ABC, das in pointierten Glossen auch sie selbst porträtiert – in ihren Erwartungen und Wünschen an den Mann von heute und morgen.

INFO: Der schöne Mann – Das Magazin. Textem Verlag, 16 Franken, ISBN: 978-3-86485-002-8.



Der modische Mann. Bild: zvg

Parklandschaften erkunden

mis. Lange hatte die Schweiz nur den Nationalpark im Engadin. Dann entstand innert kürzester Zeit ein Dutzend neuer Naturpärke. Ob diese dafür geeignet sind, die ursprünglichsten Kultur- und Naturlandschaften der Schweiz langfristig zu sichern, wird sich zeigen. Wandernde haben aber schon jetzt die Gelegenheit, auf dem dichten Wanderwegnetz die Naturpärke und Unesco-Gebiete zu erkunden. Orientierung bietet der Band «Naturpärke erwandern» von Luc Hagmann. Einige der vorgestellten Touren ermöglichen ein erstes bequemes «Park-schnuppern», andere möchten den für einen Park typischen Landschafts- und Kulturcharakter erlebbar machen. Auch die Ansprüche an die Kondition sind unterschiedlich: Von der einfachen Flusswanderung bis zur schwierigen Bergwanderung ist alles zu finden.



INFO: Luc Hagmann: Naturpärke erwandern. Werd Verlag, 35 Franken, ISBN: 978-3-85932-679-8.